

المحتويات

الصفحة

الموضوع

٢٠ - ٧

دراسة الأداء البشري وإسهاماتها في طرق التدريس والتدريب

٩

الأداء المهارى المتميز

١١

الدقة والتحكم

١٢

المبادئ التشريحية الأساسية للأداء المهارى

١٦

أهمية المعلومات المرتبطة بدراسة الحركة بالنسبة للتعلم

١٨

أهمية المعلومات المرتبطة بدراسة الحركة بالنسبة لطرق التدريس

والتدريب

٢٦ - ٢١

المداخل العلمية لدراسة الأداء المهارى

٢٥

الهدف الأساسى للمهارة الحركية

٢٥

تصنيف المهارات الحركية

٢٧

التحليل التشريحي (العمل العضلى - العمل العصبى)

٣٦

تصميم نظم تحسين وتطوير الاداء

٥٣ - ٢٧

خصوصية التدريب

٤٠

التمرينات الثابتة والتمرينات المتحركة

٤١

التغيرات الطرفية

٤٣

التغيرات المركزية

٤٦

إنماط التدريب وعلاقتها بالتغيرات الطرفية والمركزية

٤٨

التكيف العصبى الناتج عن التدريب

٥٠

الخصوصية فى الاختبارات

796,4

طل أس

طلحة حسين حسام الدين.

الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى /

طلحة حسين حسام الدين . - القاهرة: دار الفكر العربى.

2008. ط1: إصدارة جديدة.

244 ص؛ جد، 24 سم.

تدمك : 0 - 0646 - 10 - 977.

1 - التدريب الرياضى . أ-العنوان.





الموضوع

الصفحة

مؤهلات ومبادئ تكيف الجهاز الحركي والنفسي وقواعد تنظيم التمرينات ٥٢

وضع المعايير الأولية ٥٥

بناء الأهداف ٥٥

الفردية ٥٧

الحالة الصحية ٥٧

الاجراءات التنفيذية في تصميم البرامج وتجهيزاتها ٥٧

تمرينات الوحدة التدريبية ٥٩

الشدة ٦٠

نوام الحمل ٦٤

الانتظام ٦٥

التهدئة ٧٠

دورة الحمل طويل المدى ٧١

التغيرات الوظيفية الناتجة عن التدريب ٧٨

توالي الوحدة التدريبية وطول زمنها وشدتها ٧٩

أنماط برامج التدريب ٨٠

أنماط التدريب على الجهازين الدوري والتنفسي ٨٨

تأثير التدريب على بعض العمليات الحيوية والتمثيلية والعصبية x ٨٨

تأثير تدريبات التحمل على بيوكيميائية العضلة ٨٨

تأثير تدريبات السرعة على بيوكيميائية العضلة ٩١

مقاومة تدريبات التحمل بتدريبات السرعة ٩٢

تأثير تدريبات العمل ضد مقاومات على بيوكيميائية العضلة ٩٢

تأثير تدريبات العمل ضد مقاومات على نشاط الانزيمات ٩٣

تأثير التدريب على التغيرات العصبية x ٩٤

الموضوع

الأسس الحركية للتمرينات البدنية

الصفحة

١٦٣ - ١٥

للشي ٩٨

الجري ١٠٢

الوثب والحجل والخطو ١١٣

المبادئ الأساسية لحركات المرححات ١٢٩

المبادئ الأساسية لحركة الجسم في الهواء ١٣٦

المبادئ الأساسية لإكساب الحركة لأجسام خارجية ١٣٩

المبادئ المرتبطة بخرب الكرات ١٤١

المبادئ الأساسية للاتزان وإعادة التوازن ١٤٣

المبادئ الأساسية للدقة والتحكم في استلام واستقبال أجسام خارجية ١٤٦

الانحناء والرفع والحمل ١٤٩

تمرينات استخدام الاثقال كمقاومات ١٥٦

مهارات الرمي ١٥٧

ديناميكا الهواء ١٥٨

الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي

١٦٣ - ١٥

معنى القوة العضلية ١٦٦

القوة العضلية المطلقة ١٦٧

القوة السريعة والمتفجرة وقوة البداية ١٦٨

المبادئ الأساسية لتنمية القوة العضلية والتحمل ١٧٩

المبادئ الأساسية لتنمية المرونة ١٨١

الخصوصية في تمرينات المرونة ١٨٢

الإطالة الثابتة والمتحركة ١٨٣

الإطالة السالبة والموجبة ١٨٤



طرق تنمية القوة العضلية والتحمل

١٨٧ - ١٩٨

- ١٩٠ أنواع التمرينات
- ١٩٠ التمرينات الثابتة
- ١٩٠ التمرينات المتحركة
- ١٩٣ أنواع التدريبات المستخدمة في تنمية القوة العضلية والتحمل
- ١٩٤ التدريب الإيزوتوني (المتحرك)
- ١٩٦ التدريب الإيزومتري (الثابت)
- ١٦٩ التدريب الإيزوكينتيكي
- ١٩٧ انتقال أثر التدريب في تمرينات القوة
- ١٩٨ استعادة القوة المفقودة

المطل الأساسيات لبرامج تنمية القوة العضلية

١٩٩ - ٢١٢

- ٢٠٤ تدريبات بناء القوة العامة
- ٢٠٥ التدريب باستخدام الحد الأقصى للقوة العضلية
- ٢٠٦ التدريب الهلوميترى
- ٢٠٧ تدريب القوة السريعة
- ٢٠٩ التدريب التخصصى للقوة العضلية
- ٢١٠ التدريب النوعى للقوة العضلية
- ٢١٢ بعض التساؤلات حول تدريبات القوة

التدريب القومى والتدريب الطبى كإساليب لتكثيف التدريب

٢١٧ - ٢٤٤

- ٢١٩ التدريب القومى
- ٢٢٣ التدريب الطبى

الفصل الأول



دراسة الأداء البشرى واستخداماتها في طرق التدريس والتدريب

