

الإعداد البدني في كرة اليد

الأستاذ الدكتور

أحمد عريبي عودة



الكتاب
للنشر والتوزيع



الفصل الأول التدريب الرياضي

15	المبحث الأول: مفهوم التدريب.....
16	المبحث الثاني: واجبات التدريب الرياضي.....
17	المبحث الثالث: واجبات التدريب الرياضي.....
17	المحور الأول: الواجبات التعليمية.....
17	المحور الثاني: الواجبات التربوية.....
19	المبحث الرابع: حمل التدريب.....
19	المحور الأول: مفهومه.....
19	المحور الثاني: مكوناته.....
21	المحور الثالث: درجاته.....
23	المبحث الخامس: التحكم بدرجة الحمل.....
26	المبحث السادس: مبادئ تنمية الصفات البدنية.....
32	المبحث السابع: مفهوم الإعداد البدني.....
33	المحور الأول: الإعداد البدني العام.....
33	المحور الثاني: الإعداد البدني الخاص.....
34	المحور الثالث: ما يجب أتباعه خلال مرحلة الإعداد البدني.....

الفصل الثاني طرائق التدريب

37	المبحث الأول: التعريف.....
38	المحور الأول: تعريف طرائق التدريب.....
	المحور الثاني: الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب.....
40	المبحث الثاني: طريقة التدريب المستمر.....
41	

	المحور الأول: مكونات حمل التدريب المستمر في طريقة التدريب
41	المستمر.....
	المحور الثاني: الأساليب المستخدمة في تنفيذ طريقة التدريب المستمر
42	أسلوب الاستمرار بثبات الشدة.....
42	المحور الثالث: الأسلوب التبادلي المتغير الشدة.....
43	المحور الرابع: أهداف التدريب المستمر.....
44	المحور الخامس: الأسس الخاصة بالتدريب بالحمل المستمر.....
44	المحور السادس: التدريب المستمر منخفض الشدة.....
44	المحور السابع: التدريب المستمر مرتفع الشدة.....
44	المحور الثامن: تدريب السرعات المتنوعة.....
44	المحور التاسع: تدريب تناوب الخطوة.....
44	المحور العاشر: تدريبات الهروثة.....
45	المحور الحادي عشر: عيوب طريقة التدريب المستمر.....
45	المحور الثاني عشر: مميزات طريقة التدريب المستمر.....
	المحور الثالث عشر: متى تعطى طريقة التدريب المستمر خلال الموسم
45	التدريبي.....
46	المبحث الثالث: طريقة التدريب التكراري.....
46	مكونات حمل طريقة التدريب التكراري.....
48	المبحث الرابع: طريقة التدريب الفتري.....
48	المحور الأول: تعريف التدريب الفتري.....
48	المحور الثاني: مفهوم التدريب الفتري.....
49	المحور الثالث: أنواع التدريب الفتري.....
49	المحور الرابع: مميزات طريقة التدريب الفتري.....
49	المحور الخامس: التدريب الهوائي واللاهوائي داخل التدريب الفتري...

الفصل الثالث

طرائق التدريب الحديثة

57	المبحث الأول: طريقة تدريب البليومترك
56	المبحث الثاني: طريقة التدريب المتباين (البلفاري)
67	المبحث الثالث: طريقة تدريبات الهيبوكسيك
71	المبحث الرابع: طريقة التدريب بالاثقال
75	المبحث الخامس: طريقة التدريب الدائري
82	المبحث السادس: طريقة جري التلال والمرتفعات
85	المبحث السابع: طريقة تدريبات المحطات
87	المبحث الثامن: طريقة التدريب البندولي
88	المبحث التاسع: طريقة تدريب (الفارتلك)
91	المبحث العاشر: طريقة تدريب المحاكاة
92	المبحث الحادي عشر: طريقة التدريب التبادلي
94	المبحث الثاني عشر: طريقة التدريب الضاغط
95	المبحث الثالث عشر: طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري)
97	المبحث الرابع عشر: طريقة التدريب الأيزوتوني (الانقباض العضلي المتحرك)
98	المبحث الخامس عشر: طريقة التدريب الأيزوكنتيك "المشابه بالحركة"
99	المبحث السادس عشر: طريقة تدريب تزايد السرعة
100	المبحث السابع عشر: طريقة المناقصة والمتابعة
101	المبحث الثامن عشر: طريقة التدريب الهرمي
102	المبحث التاسع عشر: طريقة التدريب الفسفوري
103	المبحث العشرون: طريقة التدريب يالهرولة
104	المبحث الحادي والعشرون: طريقة التدريب بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

105	المبحث الثاني والعشرون: طريقة التدريب المركب.....
106	المبحث الثالث والعشرون: طريقة تدريب المسافات الزائدة.....
107	المبحث الرابع والعشرون: طريقة التدريب مع التحكم في التنفس.....
108	المبحث الخامس والعشرون: طريقة التدريب باليستى.....
110	المبحث السادس والعشرون: طريقة التدريب باستخدام المس الكهربي...
111	المبحث السابع والعشرون: طريقة التدريب الطبيعية.....
112	المبحث الثامن والعشرون: طريقة التدريب الطولي.....

الفصل الرابع

عناصر اللياقة البدنية

115	المبحث الأول: الإعداد البدني في العملية التدريبية.....
119	المبحث الثاني: القوة.....
138	المبحث الثالث: التحمل.....
150	المبحث الرابع: المرونة.....
165	المبحث الخامس: الرشاقة والقدرة الحركية.....
172	المبحث السادس: السرعة.....

الفصل الخامس

تمارين للإعداد البدني لاعبي كرة اليد

191	المبحث الأول: تمارين عامة للإعداد البدني.....
197	المبحث الثاني: تمارين لتطوير الناحية البدنية والفنية.....
	المبحث الثالث: تمارين لتطوير الناحية البدنية من خلال تطبيق
239	الخطط الدفاعية.....
263	المبحث الرابع: تمارين لتطوير الناحية البدنية من خلال تطبيق
	عملية حجز المنافس.....
	المبحث الخامس: تمارين لتطوير الناحية البدنية من خلال تطبيق
271	المهارات الهجومية.....
297	المبحث السادس: تمارين لتطوير الناحية البدنية لحارس المرمى.....