

تدريب كرة القدم

المتطلبات الفسيولوجية والفنية

الدكتور
أمين خزعل عبد



المحتويات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

المقدمة.....	9
--------------	---

الفصل الأول

فسيولوجيا التدريب

القدرات الهوائية واللاهوائية.....	13
القدرة الهوائية.....	13
التدريب الهوائي.....	17
مكونات التدريب الهوائي.....	21
القدرة اللاهوائية.....	22
التدريب اللاهوائي.....	24
مكونات التدريب اللاهوائي.....	25
تحليل حركة اللاعبين.....	28
العوامل التي تؤثر على نسب العمل.....	32
الاستجابات الفسيولوجية للعبة كرة القدم.....	35
التعب.....	42

الفصل الثاني

فسيولوجيا اللياقة البدنية

قوة العضلة.....	47
أنواع الليف العضلي.....	49
تدريب العضلات الخاص.....	53
السرعة.....	57
أنواع السرعة.....	59
فسيولوجيا السرعة الانتقالية والحركية.....	59
تحمل السرعة في كرة القدم.....	64

65	التحمل.....
69	تصنيف التحمل وفقاً للمتطلبات التدريبية.....
70	تصنيف التحمل وفقاً للمتطلبات الزمنية.....
71	تصنيف التحمل وفقاً لنظام الطاقة.....
74	التحمل اللاهوائي (اللاكتيكي).....
78	تحمل الجهاز الدوري - التنفسي.....

الفصل الثالث

التغذية

84	مصادر الطاقة في العضلة.....
87	مصادر التغذية.....
88	الكاربوهيدرات.....
91	الدهون.....
91	البروتين.....
97	كلايكونجين العضلات وكرة القدم.....
99	أهمية السوائل.....
100	الماء.....
100	مشروبات الكاربوهيدرات.....
103	وجبات الطعام - قبل المنافسة.....
105	وجبات الطعام - بعد المنافسة.....
106	الكافيين.....
107	الكرياتين.....
108	القلويات.....
109	الفيتامينات والمعادن.....

الفصل الرابع

ضغوط البيئة

116	التمرين في الحرارة.....
119	التأقلم على الحرارة.....
121	الأجواء الباردة.....
123	المرتفعات.....
125	التدريب في المرتفعات.....
127	أمراض الارتفاعات.....
128	الاستعداد للارتفاع.....
129	الإيقاع الحيوي.....
131	النوم.....
132	أوقات التدريب.....
133	أعباء السفر.....

الفصل الخامس

مجتمع كرة القدم

139	المراحل السنوية.....
142	الحكام.....
145	اللاعبون المخضرمون.....
146	كرة قدم النساء.....
149	مساحات اللعب الصغيرة.....
151	القياسات الانثروبومترية.....
155	المصادر والمراجع.....