

من إعداد الأستاذ  
عبد الله بن زين

# دليل الرياضي



# الفهرس

الصفحة	العنوان
3	الإهداء
5	الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية
7	المقدمة
9	الرياضة عبر العصور
14	نظرة تاريخية عن الرياضة في الجزائر
16	معنى التربية البدنية والرياضية
17	أهداف التربية البدنية والرياضية
19	التربية الرياضية و الفئات الخاصة
22	المنظومة التربوية والرياضية
27	التشريع الرياضي
33	الفصل الثاني : التعلم الحركي واللياقة البدنية
35	تعريف
35	أنواع المهارات الحركية
36	شروط التعلم الحركي

38	توجيهات عامة.....
39	اللياقة البدنية.....
39	مكونات اللياقة البدنية.....
45	نماذج من التوجيهات خاصة بالمبتدئين.....
46	ما يجب مراعاته أثناء التدريب على التحمل.....
47	نماذج لتدريب المبتدئين.....
51	الفصل الثالث : ألعاب القوى.....
54	العدو.....
63	القفز.....
67	الرمي.....
79	الفصل الرابع : الألعاب الجماعية.....
81	الكرة الطائرة.....
87	كرة اليد.....
94	كرة القدم.....
100	المراجع.....