

# علم

## التدريب الرياضي

### نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا

الأستاذ المساعد الدكتور

عامر فاخر شغاتي



# المحتويات

الصفحة

الموضوع

13 ..... المقدمة

## الفصل الأول

### التدريب عملية بنائية

18 ..... التدريب والتعلم

20 ..... معنى التدريب ونظامه

20 ..... نظام التدريب الرياضي

24 ..... وظائف التدريب الرياضي

27 ..... مجالات التدريب الرياضي

32 ..... الظروف الخاصة بالتدريب الرياضي

33 ..... خصائص التدريب الرياضي

34 ..... المبادئ الأساسية للتدريب

36 ..... مبادئ التدريب الرياضي

41 ..... قواعد وأسس التدريب الرياضي

51 ..... مراحل التدريب الرياضي

58 ..... علاقة العمر بمراحل التدريب والإختصاص الرياضي

59 ..... حمل التدريب الرياضي

59 ..... حمل التدريب

59 ..... أنواع حمل التدريب

60 ..... مكونات الحمل التدريبي

61 ..... أنواع الحجم التدريبي

62 ..... مستويات الشدة للحمل التدريبي

69 ..... العلاقة بين الحجم والشدة



71	آلية زيادة الحجم والشدة.....
74	قواعد بناء البرامج التدريبية.....
75	مراقبة تغيرات التدريب.....
76	الفحوصات الفسيولوجية والطبية المختبرية والميدانية.....

## الفصل الثاني

### الإدارة .... والتدريب الرياضي

83	مفهوم الإدارة.....
88	المهارات الأساسية للإدارة.....
90	وظائف(عناصر) الإدارة المستخدمة في التدريب وأساليبها.....
90	- أولاً: الوظائف الأساسية للإدارة.....
95	- ثانياً: أساليب الإدارة التي تطبق في التدريب الرياضي.....
97	الإدارة الرياضية بين العلم والفن.....
97	التخطيط في التدريب الرياضي.....
100	أسس تخطيط التدريب الرياضي ومبادئه.....
101	أنواع التخطيط في التدريب الرياضي.....
102	أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي.....
103	مستويات تخطيط التدريب الرياضي.....
104	قوائد التخطيط.....
104	الوحدة التدريبية.....
105	أشكال الوحدات التدريبية.....
106	زمن الوحدة التدريبية.....
107	تكوين الوحدة التدريبية.....
108	أسلوب تنفيذ الوحدات التدريبية.....

- 109 ..... اتجاهات تأثير التدريب على وفق الوحدات التدريبية
- 113 ..... الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة والكبرى

### الفصل الثالث

#### التعب العضلي

- 133 ..... أسباب التعب
- 136 ..... أصناف التعب
- 137 ..... المظاهر الخارجية للتعب
- 138 ..... فوائد التعب
- 138 ..... الحمل الزائد
- 142 ..... كيف يمكن للمدرب التخلص من الحمل الزائد

### الفصل الرابع

#### اختيار الموهوبين

- 148 ..... مراحل طرق انتقاء الرياضيين
- 149 ..... الطرق المتبعة في الإنتقاء
- 151 ..... محددات الإنتقاء في المجال الرياضي
- 152 ..... الإنتقاء الرياضي لرياضة تدريب المستويات العليا
- 152 ..... عوامل الإنتقاء عند تدريب المستويات العليا
- 153 ..... أولاً : القياسات الأنثروبومترية (المورفولوجية)
- 159 ..... ثانياً : المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي
- 163 ..... ثالثاً : القدرات البدنية والحس حركية
- 163 ..... رابعاً : القدرات العقلية والجوانب الإجتماعية
- 165 ..... خامساً : الإستعداد للأداء الرياضي
- 166 ..... سادساً : السن المناسب للإختيار

## الفصل الخامس

## الصحة العامة لرياضيي المستويات العليا وتغذيتهم

174	..... صحة رياضيي المستويات العليا
175	..... الصحة الفردية لرياضيي المستويات العليا
175	..... التغذية الرياضية وأثرها على تدريب رياضيي المستويات العليا
200	..... مصادر الطاقة
201	..... كيفية الحصول أو تجهيز العضلات بالطاقة
209	..... الإنسجام الرياضي
215	..... قياسات التنبؤ المبكر
217	..... قانون العلاقة بين الحمل والإنسجام
221	..... قابلية الإنسجام والجهد للأطفال والفتيان

## الفصل السادس

## تدريب الناشئين

227	..... الأسس العلمية لتدريب الناشئين
228	..... العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين منها
244	..... الإعداد التربوي للناشئين
245	..... واجبات المدرب الرياضي التربوي
246	..... الأسس والمبادئ للتوجيه والإرشاد التربوي
247	..... تدريب المستويات العليا
250	..... متطلبات التدريب الرياضي
256	..... متطلبات الوصول للمستوى الرياضي العالي
258	..... مرحلة تدريب المستويات الرياضية العليا
261	..... مبادئ الحمل في رياضة المستويات العليا
262	..... احتمال الوصول إلى المستويات العليا



265	تأثير رياضة المستويات العليا في تكوين شخصية الرياضي.....
266	العمر المثالي لبدء التدريب.....
268	دافعية مرحلة المستويات الرياضية العليا.....
270	الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالي.....
271	مكونات دافعية الإنجاز الرياضي.....

## الفصل السابع

### مرحلة التدريب البنائي

287	متطلبات اللياقة.....
288	تقسيمات اللياقة البدنية.....
293	مبادئ تدريب اللياقة.....
	طرائق التدريب المستخدمة في تطوير عناصر اللياقة البدنية
293	ومشتقاتها.....
297	القوة العضلية.....
298	أنواع القوة العضلية.....
299	الاختبارات الخاصة.....
300	الأساليب الأساسية لتنمية القوة القصوى والانفجارية.....
300	تنمية القوة المميزة بالسرعة.....
300	الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة.....
302	طرائق التدريب المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة.....
302	الاختبارات الخاصة (القوة المميزة بالسرعة).....
303	الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة.....
306	الاختبارات الخاصة: (تحمل القوة).....
307	أنواع تمارين القوة العضلية.....
309	العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....

	التأثيرات الوظيفية لتدريب القوة العضلية في عمل
310	الخلايا.....
310	علاقة القوة بين (وزن - وطول) الجسم.....
312	علاقة القوة بكل من السن والجنس.....
314	السرعة.....
336	التحمل.....
361	المرونة.....
373	الرشاقة.....
379	التوافق.....
385	التوازن.....
391	المصادر والمراجع.....