الموسوعة العلمية الرياضية

# الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضى
# بالاتحادات الرياضية الفلسطينية



عمر نصر الله قشطه

نبيل محمد مبروك

تليفاكس: ٠٣/٥٢٧٤٤٣٨ الإسكندرية

Preview sample - page 1 of 6 - Soran University Academic Digital Library

١٧٠٨
٧٩٦
١٠٨
٢٦٥٨٧
٧٩٦
٥١٩٥

# الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضى

## بالاتحادات الرياضية الفلسطينية

Preview sample - page 2 of 6 - Soran University Academic Digital Library

# المقدمة

يسعدنا أن نقدم هـذا الكتيـب الـذى يتنـاول موضعـا هامـا هـو الاتجاهـات الحديثـة للتدريب الرياضى بالاتحادات الرياضية الفلسطينية وهو الجزء الثانى . لأن التحـدى الكبير الذى أصبح يواجه الرياضة الفلسطينية في ظل الظروف التـى تمـر بـها الدولـة الفلسطينية والكيان الفلسطينى بوجه عام ووصول المستويات العالمية لمستوى عالى جدا لدرجة أصبح من غير الممكن الاقتراب من هذه المستويات أو تخطيـها إلا إذا توافـرت العديد من الجوانب والشروط في اللاعب نفسه وفى الظروف المحيطة به وفى أسلوب أعداده. فاللاعب الذى على درجة عالية جدا من الموهبة ويتمتـع بالصفـات النفسـية اللازمة لنوع النشاط الممارس ووجود مدرب ذو خبرة وعلم وفير والاطلاع علـى مـا هـو حديث في مجال التدريب الريـاضى والتطويـر الأكـاديمى والمـهنى لهـذا المـدرب مـن خـلال إدارة بالاتحـادات الرياضيـة الفلسـطينية فتسـتطيع التواجـد والمنافسـة في المشـاركات العربيـة والأسـيوية والدوليـة وفـى الجـزء الأول لنـا وهـو التخطيـط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة وهو مكمل لتطوير عمـل الاتحادات الرياضية الفلسطينية والأنديـة الرياضيـة الفلسـطينية ودور وزارة الشـباب الرياضة الفلسطينية واللجنة الأوليمبية الفلسطينية حتى تستطيع أن تتحمل المسئولية كل مؤسسة أو هيئة رياضية فلسطينية وتقدم ما تستطيع في حـدود إمكاناتـها الماديـة والبشرية تجاه الشباب الرياضى الفلسطينى الواعد الصاعد وهو العمود الفقرى للدولـة الفلسطينية وعاصمتها القدس الشريف.

ويسعدنا أن نقدم الشكر إلى الأساتذة الذين قدموا الكثير من علـم وفـير وخـبرة مميزة على مستوى الرياضة العربية والمصرية بوجه عام وللرياضة الفلسطينية بوجـه خـاص جدا ومساندتهم الدائمة والمستمرة لنـا وأخصـهم بـالذكر " الأسـتاذ الدكتـور/ خيريـة السـكرى" أسـتاذ التدريـب الريـاضى بكليـة التربيـة الرياضيـة بجامعـة الإسـكندرية "والأستاذ الدكتـور/ حسـن أحمـد الشـافعى" أسـتاذ الإدارة الرياضيـة بكليـة التربيـة الرياضية بجامعة الإسكندرية و" الأسـتاذ الدكتـور/ محمـد بريقـع" أسـتاذ الميكانيكـا الحيوية بجامعة طنطا والأسـتاذ الدكتـور/ عـاصم العشـماوى أسـتاذ الإدارة الرياضيـة

Preview sample - page 3 of 6 - Soran University Academic Digital Library

بعد فضل الله سبحانه وتعالى من خلال توجيهاتهم الدقيقة والرغبة الأكيدة لتطوير ورقى الاتحادات الرياضية الفلسطينية حتى استطعنا أن نصدر هذا الجزء الثانى من الموسوعة العلمية الرياضية الفلسطينية.

و أخيرا إلى من يعجز اللسان عن شكرهم وإلى من قال الحق في حقهما" وبالوالدين إحسانا" إلى والدينا لمساندتهما لنا لتكملة هذا الكتاب فلهما أفضل الجزاء وأحسنه وأطال الله في عمرها

**المؤلفان**

Preview sample - page 4 of 6 - Soran University Academic Digital Library

# الفهرس


| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| المقدمة | ٩ |
| **الفصل الأول** | |
| مفهوم التدريب الرياضى الحديث | ١١ |
| هدف التدريب الرياضى الحديث | ١٢ |
| خصائص التدريب الرياضى الحديث | ١٤ |
| **الفصل الثانى** | |
| تيارات التطوير الحديث في عمليات التدريب الرياضى | ١٩ |
| ١-الاتجاهات الحديثة في الانتقاء وتدريب الناشئين | ٢٠ |
| ٢-الاتجاهات الحديث في مجال الإعداد الرياضى | ٢٢ |
| الاتجاه الأول الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية | ٢٣ |
| الاتجاه الثانى زيادة الاتجاه التخصصى (خصوصية التدريب) | ٢٦ |
| الاتجاه الثالث تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية (التدريب الفردى) | ٢٧ |
| الاتجاه الرابع استمرارية عمليات التدريب | ٢٨ |
| الاتجاه الخامس التدرج في زيادة الحمل | ٢٩ |
| الاتجاه السادس الشكل التموجى لحمل التدريب | ٣٠ |
| الاتجاه السابع توجيه عمليات استعادة الشفاء | ٣١ |
| **الفصل الثالث** | |
| الاتجاهات الحديثة للارتقاء بالعملية التدريبية | ٣٧ |
| ١- الإعداد الفسيولوجى | ٣٧ |
| ٢- نظم إنتاج الطاقة | ٣٨ |
| ٣- التكيف الرياضى | ٤٤ |
| ٤- الحديث في العوامل المساهمة في التنمية الفسيولوجية | ٤٦ |




Preview sample - page 5 of 6 - Soran University Academic Digital Library

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

## الفصل الرابع


| | |
|---|---|
| الإتجاهات الحديثة في الإعداد البدنى | ٥٥ |
| أولا : قدرات القوة العضلية | ٥٥ |
| ثانيا : قدرات التحمل | ٦٢ |
| ثالثا : قدرات السرعة | ٦٤ |
| رابعا : الرشاقة | ٦٦ |


## الفصل الخامس


| | |
|---|---|
| اتجاهات الإعداد المهارى | ٧١ |
| مفهومة وأهميته | ٧١ |
| تقسيم الأداء المهارى في الأنشطة الرياضية | ٧٢ |
| تصنيف الأداءات الحركية والمهارات في الأنشطة الرياضية | ٧٤ |
| تقويم وقياس الأداء المهارى | ٧٦ |


## الفصل السادس


| | |
|---|---|
| أ- اتجاهات الإعداد الخططى( التكتيك) | ٨١ |
| ب- اتجاهات الإعداد النفسى | ٨٢ |


## الفصل السابع


| | |
|---|---|
| -تكنولوجيا التدريب والقياس | ٩٧ |
| -مفهوم وأهمية تكنولوجيا الرياضة | ٩٧ |
| -مكونات الاتجاهات الحديثة في تكنولوجيا التدريب | ١٠٥ |
| - معايير اختيار وسائل تكنولوجيا التدريب | ١٠٧ |
| - تصنيف أهم وسائل تكنولوجيا التدريب | ١٠٩ |
| المراجع العربية والأجنبية | ١١٥ |
| الفهرس | ١٢٥ |




Preview sample - page 6 of 6 - Soran University Academic Digital Library