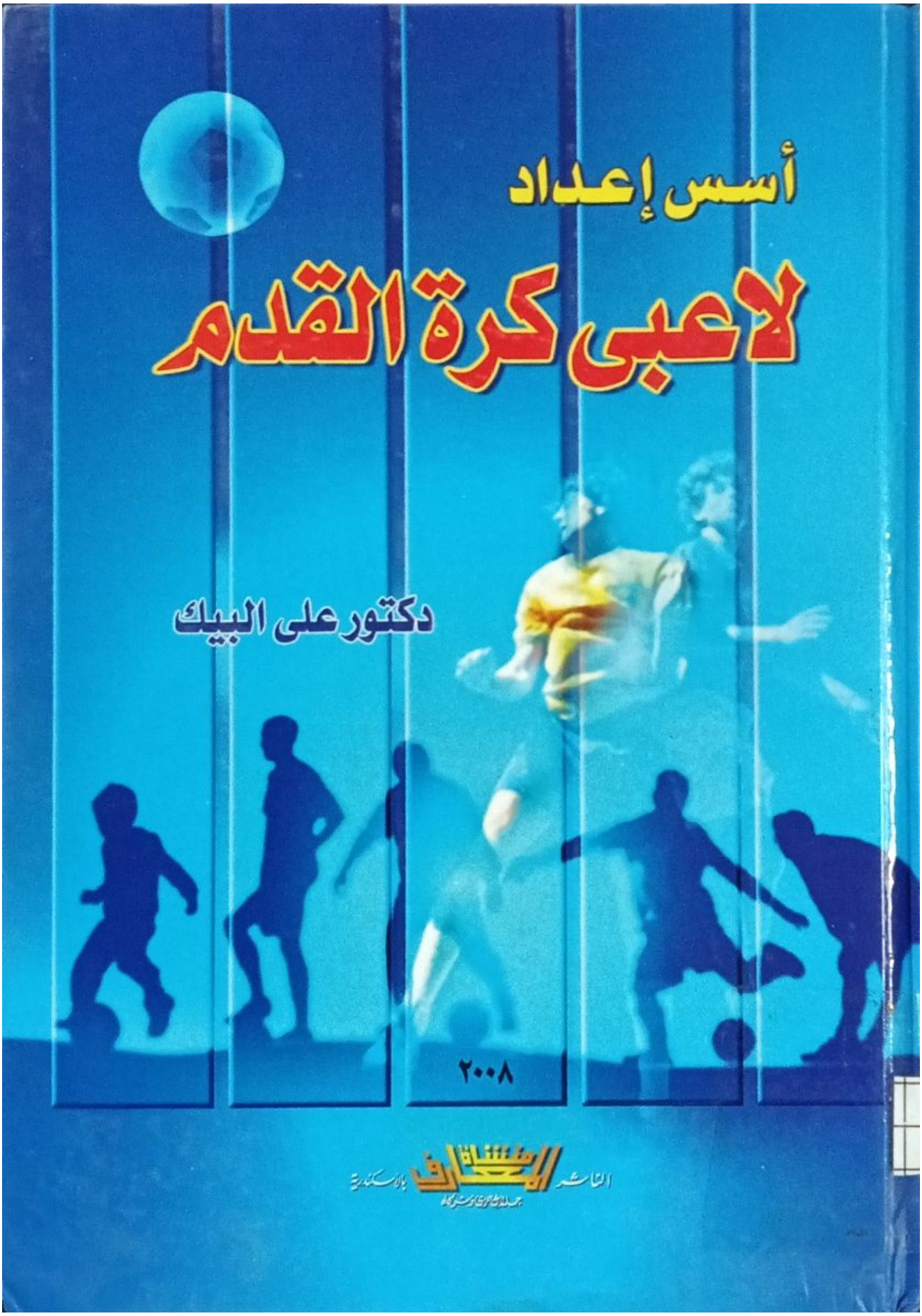
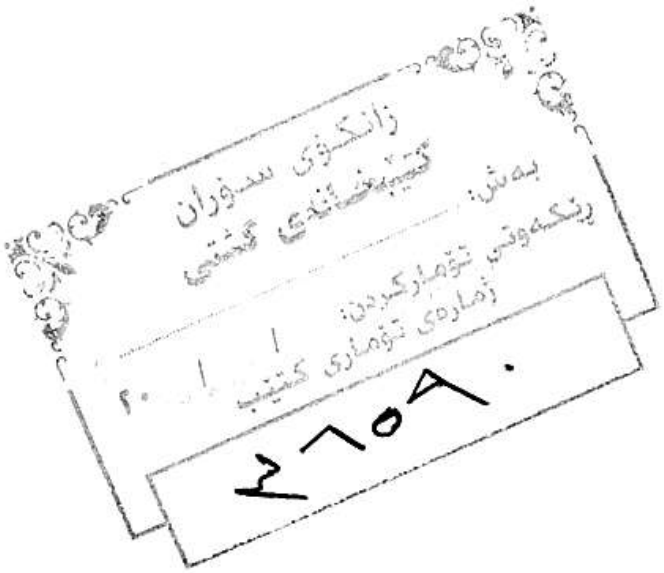


Preview sample - page 1 of 6 - Soran University Academic Digital Library



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

المقدمـــــة

الظروف التى يمر بها مدربو الألعاب الجماعية بشكل عام، ومدربو كـرة القدم بصفة خاصة خلال الموسم الرياضى لا يمكن أن توفر للمـدرب العـادى الناقل لبرامج التدريب سبل النجاح- بل يبقى النجاح فى العملية التدريبية قاصراً فقط على المدرب الواعى- العارف بكل تفاصيل عملية التدريب، والقادر علـى وضع التخطيط السليم الذى يمكن أن يتمشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير التدريب.

هذا الكتاب عبارة عن خلاصة لفكر نظرى وميدانى لمدرب ومخطط برامج تدريب فى أكثر من مجال رياضى وباحـث وفـى العديـد مـن المجـالات (المورفولوجى، الفسيولوجى، الإختبارات والمقاييس... إلخ) المتعلقـة بـشكل مباشر والمساهمة بشكل جذرى فى الأسس العملية للعملية التدريبية وهو يحوى العديد من المعلومات التى تساهم فى تطوير المدرب.

فالباب الأول فى هذا الكتاب يتعرض بشكل عام إلى ثـلاث موضـوعات أساسية عامة ولازمة لكل مدرب إذ أن الموضوع الأول يُعرف المدرب بكـل الموضوعات الخاصة بالتدريب والتى يجب عليه تفهمها ومعرفـة التفاصـيل الخاصة بها، كما يوضح الموضوع الثانى المفـاهيم الموحـدة عـن طبيعـة الاختلافات بين تدريب اللاعبين ذوى المستويات السنية المختلفة، هذا إلى جانب أن الموضوع الثالث يوضح المعارف الخاصة بأسس الإرتقاء بأحجام التـدريب والتى يجب أن يصل إليها اللاعبون حتى يمكنهم تحقيق مستوى رياضى عال.

أما الباب الثانى فقد حدد للمدرب المكونات الأساسية التى تـستخدم خـلال المراحل المختلفة لعملية التدريب إلى جانب توحيد المفاهيم الخاصة بكل منهـا مع إعطاء نماذج التدريبات الخاصة بها وكذا أسس الإرتقاء بكل منها ومواعيد

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

إستخدامها وتداخل التدريبات الخاصة بها خلال العملية التدريبية.

ويعرض الكتاب فى الباب الثالث كل مراحل الإعداد خلال السنة التدريبية والفرق بين الإعداد الجيد والفورمة الرياضية- إلا أن تخطيط مرحلة الإنتقال بعد الإنتهاء من موسم المنافسات والتفصيلات الخاصة بها يعتبر علامة مميزة لهذا المؤلف- أما ما يجب أن يقوم به المدرب خلال فترات التوقف أثناء مرحلة المباريات فإن ذلك يعتبر من أهم الموضوعات التى تطرق لها الكتاب حيث الظروف المتعددة التى يمكن أن يقابلها المدرب من طول فترة التوقف وموقع التوقف خلال مرحلة المسابقات وعدد كل من المباريات السابقة والقادمة وإلى جانب هذا العديد من المواقف الهامة والمتغيرة التى يمكن أن يقابلها المدرب، كل هذا لابد من أخذه فى الإعتبار خلال عملية التخطيط.

عموماً يحوى هذا الكتاب فى مضمونه أسس هامة يجب أن يتفهمها المدرب حتى يتعرف على العديد من المفاهيم الخاصة بالتدريب فى المجال العملى التطبيقى والتى تعتبر بالنسبة له مجرد قاعدة أساسية للإنطلاق الفكرى المرن نحو تخطيط التدريب خلال المراحل المختلفة من السنة التدريبية بما يضمن النجاح خلال الظروف الثابتة والمتغيرة التى يمر بها الفريق.

المؤلف ،،،

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

المحتويات

الموضـــوع	الصفحة
إهداء	٧
مقدمـــة	٩
الباب الأول	
تقديم عام (بعض المفاهيم الحديثة في مجال التدريب)	١٣
بعض المفاهيم الحديثة في مجال التدريب	١٥
تصور شامل عن عملية التدريب	١٦
مشتملات التدريب	٢٤
مراحل الارتقاء بالعملية التدريبية	٢٩
الباب الثاني	
مفاهيم وأسس الإرتقاء بمكونات التدريب	٣٧
المرونـــــة	٤١
وسائل استعادة الشفاء	٥٥
الاسترخـــاء	٥٦
التدريب الفردي (مهاري ، بدني ، خططي)	٦١
التحمل العام	٧٢
تحمل السرعة	٧٧
السرعـــة	٨٢
التوافق	٨٨
الاختبارات	٨٨
القوة العضلية	٩٣
القوة العظمى	٩٣

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

الموضـــوع	الصفحة

تحمل القوة ٩٩

القوة المميزة بالسرعة ١٠٨

القوة الانفجارية ١٠٨

الرشاقـــة ١٢٠

الاتـــزان ١٢٧

المباريات المختصرة ١٢٩

المباريات المصغرة ١٢٩

التدريب الخططي الجماعي ١٣٠

اليقظـــة ١٣٥

المباريات التجريبية ١٣٦

السونـــــا ١٣٧

الباب الثالث

أسس تخطيط التدريب خلال مراحل الإعداد المختلفة ١٣٩

التخطيط السنوي ، الدورة التدريبية الكبيرة ١٤١

التدريب خلال مراحل الإعداد ١٥١

التدريب خلال مرحلة المسابقات (الإعداد للمباراة والفورمة الرياضية) ١٦٦

التدريب خلال مرحلة الإنتقال ١٨٩

التدريب خلال فترات التوقف ١٩٤

الختـــام ٢١٢

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