الاتجاهات الحديثة
فى علم التدريب الرياضى

دكتورة
أميرة حسن محمود

عميد
ماهر حسن محمود



تليفاكس: ٠٣/٥٢٧٤٤٣٨ الإسكندرية

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

الاتجاهات الحديثة

فى علم التدريب الرياضى

دكتور

أميرة حسن محمود

أستاذ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية

جامعة الإسكندرية

عميد . م

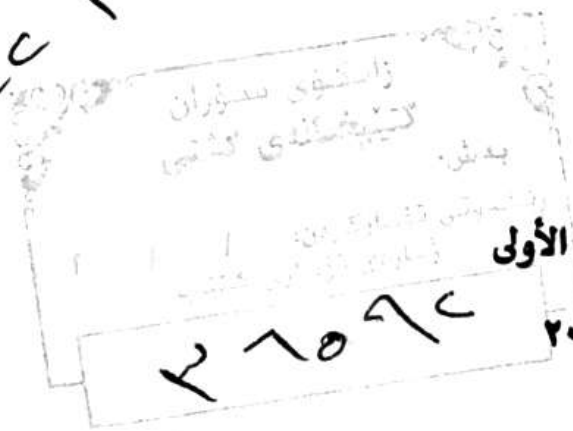
ماهر حسن محمود

دبلوم الدراسات العليا وماجستير

التربية الرياضية

جامعة ا لإسكندرية

٧٩٦
٥٤٢



الطبعة الأولى

٢٠٠٨

الناشـــر

دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

تليفاكس : ٥٢٧٤٤٣٨ - الإسكندرية

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

المقدمة :

✱ ازداد الاهتمام فى الوقت الحاضر نتيجة التطور السريع والنهضة العلمية الشاملة فى كافة المجالات وخاصة فيما يخص العلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضى وطرق وأساليب الإعداد البدنى كعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والعلوم المرتبطة كعلم التشريح ووظائف الأعضاء وكذا العلوم الطبيعية كعلم النفس والاجتماع والتربية والتقدم المذهل فى أجهزة القياس والتحليل وغيرها... ليشكل كل ذلك منظومة متكاملة ساهمت فى تطوير علم التدريب الرياضى بكافة فروعه وساهمت فى ازدياد دافعيه الوصول إلى تحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضى

✱ واستناداً على ما حققته الأبحاث العلمية والدراسات المتقدمة فى مجال التدريب الرياضى والأعداد البدنى قمنا بإعداد هذا الكتاب ليكون بين أيدى المتخصصيين من ا لزملاء والأبناء المهتمين بهذا المجال- حيث أشتمل الكتاب على ست أبواب رئيسية تناول فيها :

- **الباب الأول:** التدريب الرياضى

الفصل الأول. . مفهوم وأهداف ومبادئ وخصائص التدريب الرياضى.

. المنظومة العامة لفلسفة التدريب الرياضى.

الفصل الثانى: الاتجاهات الحديثة فى تطوير عمليات التدريب.

الفصل الثالث: المدرب- صفاته- معاييره الشخصية.

- **الباب الثانى:** حمل التدريب

الفصل الأول. حمل التدريب- مفهومة-مكوناته- أشكاله.

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

الفعل الثالث . على التعجب في نحو ما أجمل العلم.

الفعل الثالث. العلم الذي على الثلاثي في استعماله الشائع.

• **الباب الثالث:** أسس التقييم

الفعل الأول . الاتجاهات الحديثة في مجال أسس التقييم التربوي.

الفعل الثاني: نظم إدارة الجودة.

• **الباب الرابع:** الأهداف التربوية

الفعل الأول. الأدلة التربوية والأهداف التربوية.

الفعل الثاني: تحليل الأدلة التربوية على تنميتها.

• **الباب الخامس:** على التقييم

الفعل الأول . على التقييم التربوي الأهداف التربوية

الفعل الثاني. أشكال وأساليب التقييم التربوي

• **الباب السادس:** التغذية والمشاركات

الفعل الأول . التغذية وأهميتها وأدبياتها والمشاركة التربوي والاتجاهات.

الفعل الثاني: المشاركات وتأثيراتها السيكولوجية وعلاقتها بالصحة

عن إذ قد من الجهد الذي العاملين في مجال التقييم التربوي على وجه الخصوص..

على وجه العموم والمهتمين بمجال التقييم التربوي على وجه الخصوص..

نحو الذي العلم الذي أن نحن قد نقف الذي نحن الذي نعيش من أجله

نحو الذي الطالب بين أيدينا

هذا والله التوفيق

٢٠٠٧ في مدينة الإسكندرية

الطالب

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

فهرس الجداول

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
١	أشكال الحمل التدريبى	٧٠
٢	تنمية نظم إنتاج الطاقة الثلاث	١٠٩
٣	خصائص أنظمه الطاقة اللاهوائية والهوائية	١٢١
٤	النسبة المئوية لإسهامات نظم الطاقة المختلفة وفقا لزمن الشغل	١٢٥
٥	الأنواع والأقسام الرئيسية لعنصر القوة	١٦٢
٦	مميزات الانقباض العضلى الإيزومترى والإيزوتونى والأيزوكنيتك	١٦٩
٧	التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضيلة	١٧٣
٨	بين انواع تدريبات القوة	١٧٥
٩	كيفية تشكيل الحمل لأنواع السرعة المختلفة	١٩٨
١٠	طرق التدريب المستخدمة فى تطوير عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها	٢٣٧
١١	خصائص التدريب التكرارى	٢٣٨

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

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
١٢	أنواع البروتينات	٢٥٤
١٣	أنواع الكربوهيدرات	٢٥٥
١٤	أعراض ومظاهر الإصابات الناتجة عن ارتفاع درجة الحرارة وطرق علاجها	٢٦٠
١٥	الاستمارة رقم (١) – طلب لاعب لأجراء فحص المنشطات	٢٩١
١٦	الاستمارة رقم (٢) الكشف عن المنشطات	٢٩٢

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