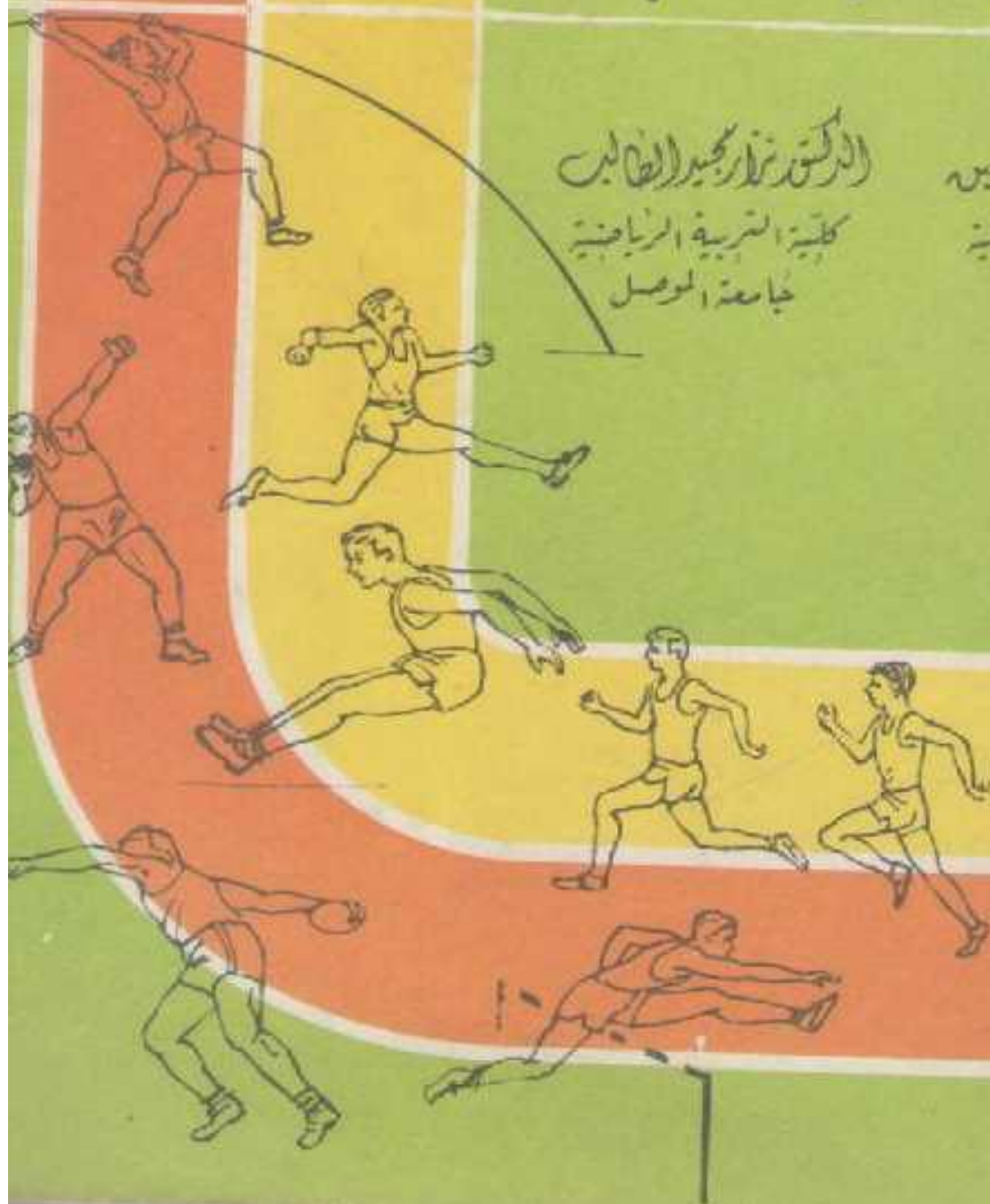


الأسس لنظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والفاضية للنساء

الدكتور نزار محمد الفاي
كلية التربية الرياضية
جامعة الموصل

الدكتور فاضل محمد حسين
كلية التربية الرياضية
جامعة بغداد





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الأسس

النظرية والبيان

في تدريس الفعاليات الرياضية للرجال

والنساء

تأليف

الدكتور نزار مجيد الطالب

استاذ مساعد

كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل

الدكتور قاسم حسن حسين

استاذ مساعد

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

كتاب منهجي لطلبة الصف الرابع في كليات التربية الرياضية

محتويات الكتاب

٣	المقدمة
٧	الباب الأول - التدريب في الفعاليات العشرية .
٩	الفصل الأول - التدريب العام للسباقات العشرية .
١٣	الفصل الثاني - التدريب الخاص للسباقات العشرية .
١٧	الفصل الثالث - بماذا يجب أن يبدأ متسابق العشرية .
٢٥	الفصل الرابع - الصفات الأساسية للمسابقات العشرية .
٣٩	المبحث الأول - أثر تحقيق الإرادة على الفوز .
٤١	الباب الثاني - معنى التكنيك الرياضي في تدريب الألعاب العشرية .
	الفصل الأول - الأسس الميكانيكية في الركض وأثرها
٤٨	على التقدم الرياضي .
	الفصل الثاني - الأسس الميكانيكية في الوثب العريض
٦٣	وأثرها على التقدم الرياضي .
	الفصل الثالث - الأسس الميكانيكية في ركض ١١٠ متر موانع
٧٩	وأثرها على التقدم الرياضي .
	الفصل الرابع - الأسس الميكانيكية في القفز العالي وأثرها
٨٩	على التقدم الرياضي .
	الفصل الخامس - الأسس الميكانيكية في القفز بالزانة
١٠٣	وأثرها على التقدم الرياضي .
	الفصل السادس - الأسس الميكانيكية في رمي القرص
١١٧	وأثرها على التقدم الرياضي .
	الفصل السابع - الأسس الميكانيكية في قذف الثقل
١٣٥	وأثرها على التقدم الرياضي .
	الفصل الثامن - الأسس الميكانيكية في رمي الرمح وأثرها
١٤٩	على التقدم الرياضي .
١٥٧	الباب الثالث - الاحماء في المسابقات العشرية والخماسية .
	الباب الرابع - اعتبار التدريب المتواصل لسنوات مستمرة من المؤهلات
١٦٣	والشروط لنجاح متسابق العشرية والخماسية .

١٦٧	الباب الخامس - التدريب في الفعاليات العشرية .
	الفصل الاول - نماذج من التدريب في فصل الحريف (مرحلة
١٧٠	الراحة الايجابية - الفترة الانتقالية) .
١٧٤	الفصل الثاني - نماذج من التدريب في الفترات الاعدادية .
	المبحث الاول - نماذج من التدريب في الفترة
١٧٤	الاعدادية الاولى «للمتقدمين» .
	المبحث الثاني - نماذج من التدريب في الفترة الاعدادية
١٨٦	الثانية «للمتقدمين» .
	المبحث الثالث - نماذج من التدريب في الربيع
١٨٩	(فترة قبل السباقات) «للمتقدمين» .
	الفصل الثالث - نماذج من التدريب في المرحلة الرئيسية
١٩٧	من السباقات «للمتقدمين» .
	المبحث الأول - نماذج من التدريب قبل الابتداء
١٩٩	بالسباق الأول «للمتقدمين» .
	المبحث الثاني - نماذج من برامج التدريب اليومية
٢٠٠	قبل الابتداء بالسباق الثاني «للمتقدمين» .
٢٠٨	المبحث الثالث - التدريب بين السباق الاول والثاني .
٢٠٩	المبحث الرابع - التدريب في الفترة النهائية للسباقات .
٢١١	الباب السادس - الاختلافات بين مراحل التدريب السنوي لمتسابقى العشرية .
٢٢١	الباب السابع - أثر الحياة اليومية العامة للرياضي .
٢٢٥	الباب الثامن - مرحلة البناء للناشئين في الفعاليات العشرية .
٢٣٦	الفصل الأول - أهمية التدريب الداخلي .
٢٣٨	الفصل الثاني - آراء حول بناء مستوى الانجاز السنوي للمسابقات العشرية .
٢٤٣	الباب التاسع - أطر البرامج السنوية لبناء الانجاز الرياضي لمتسابقى العشرية
٢٥٣	الباب العاشر - الفعاليات الحماسية للنساء .
٢٥٥	الفصل الأول - أثر تدريب اللياقة البدنية في المسابقات الحماسية للنساء
٢٥٨	الفصل الثاني - نماذج من التدريب في المسابقات الحماسية للنساء .
٢٦٣	الفصل الثالث - أثر تدريب التكنيك في المسابقات الحماسية للنساء .