

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مبادئ

علم الهندسة الرياضية



تأليف

د. قاسم حسن حسين

د. عبد علي نصيف

1-796-3-1



1-796-3-1

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مبادئ علم التدريس الرياضي

تأليف

د. قاسم حسن حسين
استاذ مساعد
جامعة بغداد

د. عبد علي نصيف
استاذ مساعد
جامعة بغداد

طبع على نفقة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
١٩٨٠

محتويات الكتاب

فرع التربية الرياضية
مبادئ علم التدريب الرياضي
الفصل الخامس

١٣	الباب الأول: البرنامج النظري لعلم التدريب الرياضي
١٤	الفصل الأول: المدخل في علم التدريب الرياضي
١٤	المبحث الأول: أسس، أهداف، واجبات التدريب الرياضي
١٧	المبحث الثاني: الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي
٢٠	المبحث الثالث: مميزات التدريب الرياضي
٢٣	الفصل الثاني: مراحل التدريب الطويلة (الدائمة)
٢٥	المبحث الأول: تدريب الناشئين
٢٦	المبحث الثاني: أهداف تدريب الناشئين
٢٧	المبحث الثالث: فترة تدريب الناشئين
٢٨	المبحث الرابع: مكونات تدريب الناشئين
٢٩	المبحث الخامس: الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين
٢٩	المبحث السادس: التهيئة الجسمية العامة
٣١	المبحث السابع: الاعداد التكنيكي العام (المرحلة الأولية للحركة)
٣٢	المبحث الثامن: الاعداد التاكتيكي العام
٣٣	المبحث التاسع: البناء الفكري والذهني
٣٤	المبحث العاشر: نظام حياة الرياضي

الفصل الثالث : الصفات السنية الخاصة لتطوير الطفل والفنى تشريحيًا وفلسفيا

- ٣٦ وجسميا وحركيا
- ٣٧ المبحث الأول : الصفات الجسمية والتشريحية
- ٣٨ المبحث الثاني : نظرة عامة
- ٤٠ المبحث الثالث : الصفات الخاصة لتطوير الهيكل العظمي
- ٤٣ المبحث الرابع : النمو الطبيعي ونمو حجم الجسم
- ٤٤ المبحث الخامس : عناصر وظواهر النمو
- ٤٦ المبحث السادس : النضوج واختلافات بناء النمو، والنمو المبكر والمتأخر
- المبحث السابع : الصفات الفلسفية والصفات الخاصة لعمل القلب والدورة
- ٤٧ الدموية
- ٥٦ المبحث الثامن : قابلية الانسجام والجهد للأطفال والفتيان
- المبحث التاسع : الصفات النفسية، مراحل ما قبل المدرسة، والعمر المدرسي
- ٥٩ المبكر والوسطي والمتأخر للفتيان
- المبحث العاشر : التطور الحركي ما قبل المدرسة - العمر المدرسي المبكر والمتوسط
- ٦٤ وزمن البلوغ
- ٧١ الباب الثاني : تطوير حالة (درجة التدريب)
- ٧٢ الفصل الأول : صفات حالة التدريب
- ٧٤ المبحث الأول : وسائل تطوير حالة التدريب
- ٧٥ المبحث الثاني : التمارين الخاصة
- ٧٦ المبحث الثالث : تمارين المسابقات
- ٧٧ المبحث الرابع : التمارين الاعدادية العامة
- ٧٩ الفصل الثاني : تطوير الحالة التدريبية بواسطة الحمل
- ٨٠ المبحث الأول : تدريب الحمل
- ٨٢ المبحث الثاني : قانون العلاقة بين الحمل والانسجام
- ٨٥ الفصل الثالث : تنظيم الحمل الخارجي بمساعدة مكونات الحمل
- ٨٦ المبحث الأول : قوة المثير
- ٨٩ المبحث الثاني : تقارب المثيرات

٩٠	 المبحث الثالث : فترة المثير
٩١	 المبحث الرابع : سعة المثير
٩٢	 المبحث الخامس : اعداد تكرار المثير
٩٣	 المبحث السادس : معرفة الحمل الخارجي
٩٥	 الفصل الرابع : التأثيرات السلبية على حالة التدريب بسبب الاجهاد
٩٩	 المبحث الأول : قاعدة رفع الحمل
٩٩	 المبحث الثاني : امكانيات رفع حمل التدريب
١٠١	 المبحث الثالث : رفع الحمل بالتدريب
١٠٣	 المبحث الرابع : رفع حصة الحمل
١٠٤	 المبحث الخامس : قاعدة الحمل لطول السنة التدريبية
١٠٦	 الفصل الخامس : قاعدة الفترات وتنظيم دائرة الحمل
١٠٧	 المبحث الأول : الفترات التدريبية
١٠٨	 المبحث الثاني : الفترة الاعدادية (التحضيرية)
١١١	 المبحث الثالث : فترة المسابقات (المنافسات الرياضية)
١١٢	 المبحث الرابع : فترة الراحة الايجابية (الفترة الانتقالية)
١١٣	 المبحث الخامس : طول دائرة الفترات
١١٥	 الفصل السادس : الدوائر التدريبية الصغرى والكبرى
١١٥	 المبحث الأول : الدائرة التدريبية الصغرى
١١٨	 المبحث الثاني : الدائرة التدريبية الكبرى
١١٩	 الفصل السابع : قواعد التدريب (قاعدة الاعداد العام)
١٢٠	 المبحث الأول : قاعدة الوعي أو الشعور
١٢٣	 المبحث الثاني : قاعدة التنظيم
١٢٥	 المبحث الثالث : قاعدة العرض
١٢٧	 المبحث الرابع : الاستيعاب والوضوح
١٣١	 المبحث الخامس : الاستمرارية
١٣٣	 الباب الثالث : تدريب التكنيك
١٣٤	 الفصل الأول : طرق تدريب التكنيك

١٤٢	المبحث الأول: طرق ووسائل التعليم السريع للتكنيك الرياضي
١٥١	المبحث الثاني: تنظيم التجارب الحركية بواسطة تعلم التمارين الأساسية
١٥٣	المبحث الثالث: التدريب الخاص للأجهزة الوظيفية للحركة
١٥٤	المبحث الرابع: الحصول السريع على المعلومات
١٥٧	المبحث الخامس: ملاحظة وتحليل وضعية المنافسة
١٥٨	الفصل الثاني: هدف وواجبات البناء التاكتيكي
١٥٩	المبحث الأول: هدف البناء التاكتيكي
١٦٠	المبحث الثاني: واجبات البناء التاكتيكي
١٦٠	المبحث الثالث: تحصيل المعلومات التاكتيكية
١٦٣	المبحث الرابع: اكتساب المهارات التاكتيكية
١٦٤	المبحث الخامس: المهارات التاكتيكية
١٦٤	المبحث السادس: اشكال المهارات الحركية
١٦٥	المبحث السابع: التصرفات التاكتيكية نتيجة للعمل الفكري المبدع
١٦٧	المبحث الثامن: اكتساب القابليات التاكتيكية
١٦٧	المبحث التاسع: الحل التفكيرى للواجب التاكتيكي
١٦٨	المبحث العاشر: الحل الحركى للواجب التاكتيكي
١٦٩	المبحث الحادى عشر: التأثير المشترك للواجب التاكتيكي
١٧٠	الفصل الثالث: نقاط اساسية نظرية وعملية للبناء التاكتيكي للرياضي
١٧١	المبحث الأول: الوحدة بين البناء النظري والعملي
١٧٢	المبحث الثاني: التغيير بقوانين طرق التعليم
١٧٧	المبحث الثالث: تخطيط البناء التاكتيكي
١٧٨	الفصل الرابع: طرق تعيين التصرفات التاكتيكية
١٧٩	المبحث الأول: طرق المشاهدة
١٨٠	المبحث الثاني: قياس الزمن ، المسافة ، الارتفاع
١٨١	المبحث الثالث: الاختبارات ومراقبة المستوى
١٨٣	الباب الرابع: الصحة العامة لرياضي المستويات العالية وتغذيتهم
١٨٤	الفصل الأول: أسلوب حياة الرياضي

١٨٥	المبحث الأول : التغيرات التي تتخذ للمراحة السريعة بعد الأداء الرياضي
١٨٦	المبحث الثاني : النوم
١٨٧	المبحث الثالث : الاجراءات التي تتخذ للمراحة السريعة بعد الأداء الرياضي ...
١٨٩	الفصل الثاني : صحة رياضي المستويات العالية
١٨٩	المبحث الأول : الصحة الفردية لرياضي المستويات العالية
١٩٠	المبحث الثاني : الاعتناء بالجلد والجسم
١٩١	المبحث الثالث : الاعتناء بالغم والاسنان
١٩٢	المبحث الرابع : الصلابة (المناعة ضد الأمراض والتغيرات الجوية)
١٩٣	المبحث الخامس : صحة الملايس الرياضية
١٩٣	المبحث السادس : المشهيات
١٩٤	المبحث السابع : التصرف الصحي في المنافسة
١٩٥	الفصل الثالث : تغذية رياضي المستويات العالية
١٩٦	المبحث الأول : أسس التغذية
٢٠٠	المبحث الثاني : تغذية الرياضي يوم السباقات