وزارة التعليم العالي والبحث العالي
جامعة اشور
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مفردات مادة
التدريب الرياضي

للمرحلة الدراسية الثانية

باشراف : د. أسماء إبراهيم الطيار

1445هـ 2023م

مفردات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية تربية بدنية جامعة آشور

مفردات التدريب الرياضي

* مفهوم التدريب الرياضي .

أهمية التدريب الرياضي .

أهداف التدريب الرياضي

.

* واجبات التدريب الرياضي .
* الأعداد الرياضي .

أولا (الإعداد البدني).

الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص .

ثانيا (الإعداد المهاري) .

ثالثا (الاعداد الخططي) .

رابعا (الاعداد الفكري) .

خامسا (الاعداد النفسي) .

الانتقاء و الاختيار في التدريب الرياضي

* شخصية الرياضي المتفوق
* مكونات شخصية الرياضي المتفوق
* الميول \ الطبيعة \ الطابع
* العلاقة بين المدرب والرياضي
* الحالة النفسية

مراحل التدريب الرياضي
فترة الاعداد

الوحدة التدريبية
* مفهومها
* أهدافها
* أجزائها
* أنواعها
* أشكالها

اللياقة البدنية
* مفهومها
* أهدافها
* أنواعها

مكونات اللياقة البدنية

الحمل التدريبي

طرائق التدريب الرياضي

* طريقة التدريب المستمر
* طريقة التدريب الفتري
* طريقة التدريب التكراري
* طريقة التدريب الفارتلك (العاب السرع)طريقة التدريب الهيبوكسيك
* طريقة التدريب الدائري
* طريقة التدريب المركب