

تدريب اللياقة البدنية الخاصة كود المقرر ١٩٠ المستوى الثالث شعبة التدريب  
الرياضي (بنين / بنات)

م	الموضوعات	العناصر
١-	اللياقة البدنية الخاصة	تعريف اللياقة البدنية - فوائد اللياقة البدنية - اهم المظاهر التي تكشف عن تدني مستوى اللياقة البدنية - وسائل تحقيق اللياقة البدنية
٢-	القوة العضلية	معنى ومفهوم القوة العضلية - اشكال القوة / القوة العضلية الايزوتونية الحركية - الايزومترية- القوة العضلية القصوى - القوة الانفجارية - تحمل القوة / اختبارات القوة بأنواعها / علاقة القوة بالمرونة / علاقة القوة بالرشاقة / علاقة القوة بالسرعة /انواع الانقباضات / طرق تنمية القوة العضلية / التمرينات الخاصة المصورة لتنمية القوة في مجال تخصصك ( كرة قدم / طائرة/ سلة / يد / تنس / هوكي سباحة / كاراتيه/ مصارعة / جمباز / جودو / تايكوندو / كونغ فو )
٣-	السرعة	معنى ومفهوم - انواع السرعة / السرعة الانتقالية / سرعة الاستجابة الحركية / اختبارات السرعة بأنواعها / علاقة السرعة بالمرونة / علاقة السرعة بالرشاقة / علاقة القوة بالسرعة / طرق تطوير السرعة / التمرينات الخاصة المصورة لتطوير السرعة في مجال تخصصك ( كرة قدم / طائرة/ سلة / يد / تنس / هوكي سباحة / كاراتيه/ مصارعة / جمباز / جودو / تايكوندو / كونغ فو ) تدريبات التكنيك الاساسي للسرعة / تدريبات سلم الرشاقة / تدريبات مقاومة السرعة
٤-	التحمل	معنى ومفهوم التحمل - اشكال التحمل/- تحمل القوة / اختبارات التحمل بأنواعها / علاقة التحمل بالمرونة / علاقة التحمل بالرشاقة / علاقة التحمل بالسرعة / التمرينات الخاصة المصورة لتنمية التحمل في مجال تخصصك ( كرة قدم / طائرة/ سلة / يد / تنس / هوكي سباحة / كاراتيه/ مصارعة / جمباز / جودو / تايكوندو / كونغ فو )

م	الموضوعات	العناصر
٥-	المرونة	معنى ومفهوم المرونة - اشكال المرونة/ ايجابية - سلبية - اختبارات المرونة بأنواعها / علاقة المرونة بالتحمل / علاقة المرونة بالرشاقة / علاقة المرونة بالسرعة / التمرينات الخاصة المصورة لتنمية ف المرونة مجال تخصصك ( كرة قدم / طائرة/ سلة / يد / تنس / هوكي سباحة / كاراتيه/ مصارعة / جمباز / جودو / تايكوندو / كونغ فو ) طرق PNF
٦-	الرشاقة	معنى ومفهوم الرشاقة - اشكال الرشاقة اختبارات الرشاقة بأنواعها / علاقة / علاق الرشاقة بالتحمل / علاقة الرشاقة بالسرعة / التمرينات الخاصة المصورة لتنمية الرشاقة في مجال تخصصك ( كرة قدم / طائرة/ سلة / يد / تنس / هوكي سباحة / كاراتيه/ مصارعة / جمباز / جودو / تايكوندو / كونغ فو )

### المراجع العلمية:

أ- بنك المعرفة (مهم)

ب- ناصر محمد حلمي الحنفي ٢٠٢٠ : تدريبات اللياقة البدنية الخاصة .

ت- صلاح محسن نجا ( ٢٠١٧): الاعداد البدني بين النظرية و التطبيق ، دار الحسين للطباعة و النشر.

د- كتب مساعدة:

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٦) : حمل التدريب، و صحة الرياضي إيجابيات و مخاطر، دار الفكر العربي القاهرة.

٢- -----(١٩٩٧): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى دار الفكر العربي و القاهرة.

٣- -----(١٩٩٩) : الاستشفاء في المجال الرياضي التدليك، السونا جلسات الماء، التغذية، التخلص من لتعب، دار الفكر العربي، القاهرة

٤- أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين.(٢٠٠٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٥- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- خيريه إبراهيم السكري محمد جابر بريقع( ٢٠٠١) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل١٨- سنة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٧-زكي محمد حسن (١٩٩٧): المدرب الرياضي، أسس العمل بمهنة التدريب، منشأة المعارف، إسكندرية.

٨-زكي محمد حسن (٢٠١٨): اسلوب تدريب S.A.Q، دار الكتاب الحديث، القاهرة .

٩-صلاح محسن نجا، وآخرون(٢٠٠٠) : التدريب الرياضي ، مفاهيم أسس مبادئ، انتفاء، تخطيط، مركز لغة العصر، طنطا.

استاذ المادة

ا.م.د / ناصر محمد حلمي