

## بحوث مقرر: مقدمة في التدريب الرياضي كود رقم (١١٢)

### الفرقة الأولى بنين و بنات

#### موضوعات البحوث

- موضوع البحث الأول: تطور الاهتمام بالتدريب الرياضي حتي أصبح علم له مفهوم حديث.  
محاور (عناصر) الموضوع: - الشعوب البدائية- الحضارات القديمة- العصور الوسطي- العصر الحديث- المفهوم الحديث لعلم التدريب الرياضي  
موضوع البحث الثاني: علاقة الفلسفة بمواقف التدريب و عناصر  
محاور (عناصر) الموضوع: الأهداف - اللاعبين - برامج التدريب - المدربين.  
موضوع البحث الثالث: أثر العلوم النفسية علي علم تتطور علم التدريب الرياضي.  
محاور (عناصر) الموضوع: دراسة النمو الحركي - دراسة التعلم الحركي- بعض قوانين التدريب الرياضي - مراحل

#### التدريب الرياضي- أساليب القيادة الاتصال- برامج التدريب

- موضوع البحث الرابع: علاقة بعض قوانين التدريب الرياضي بالتوازن البيولوجي الطبيعي.  
محاور(عناصر) الموضوع: كقانون زيادة الحمل- قانون العائد- المبادئ المنبثقة عنهما - مستويات التحميل- التعب-

#### الراحة - استعادة الشفاء و التكيف و التعويض الزائد

- موضوع البحث الخامس: علاقة مناطق الحمل التدريبي بمستويات ودرجات الحمل التدريبي و نوعية المتطلبات البدنية

#### للأنشطة الرياضية.

- محاور(عناصر) الموضوع: - مناطق الحمل اللاهوائية - اللاهوائية الهوائية - الهوائية - درجات شدة و زمن "حجم" كل

#### منها- و القدرات البدنية و الأنشطة المناسبة لكل منها،

- موضوع البحث السادس: تأثير أنواع و مستويات الحمل التدريبي الخارجي علي التكيف.  
محاور (عناصر) الموضوع: أنواع الحمل و مستويات الحمل - مراحل التكيف - أنواع التكيف الوظيفي...الخ

موضوع البحث السابع: دراسة المتغيرات المسببة لعدم تطابق حركة التكيف لحمل التدريب الرياضي مع حركة حمل التدريب.

محاور (عناصر) الموضوع: كعدم اتباع بعض مبادئ التدريب كالتدرج - نوعية الحمل التدريبي - فترات التحميل -  
التموجية - مكونات الحمل التدريبي... الخ)

موضوع البحث الثامن: علاقة الأوكسوجين بمصادر الطاقة و نظم إنتاجها في الأنشطة الرياضية.  
محاور (عناصر) الموضوع: نظم انتاج الطاقة- طبيعة المتطلبات البدنية للأنشطة الرياضية و مدي اعتمادهما علي الأوكسوجين)

موضوع البحث التاسع: مراحل الحالة التدريبية و علاقتها بانتقاء و سائل تنمية كل منها.  
محاور (عناصر) الموضوع: كمرحلة التدريب الأساسية... الخ - الفترة التدريبية - الطرق و الوسائل المستخدمة كالتمرينات العامة... الخ)

موضوع البحث العاشر: مراحل الحالة التدريبية و علاقتها بالتخطيط الزمني للدورات التدريبية.  
محاور (عناصر) الموضوع: كالمرحلة التدريب الأساسية... الخ - الجرعات و الساعات التدريبية - الدورة التدريبية الكبرى السنوية و فتراتها)

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

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- أحمد أمين فوزي(١٩٩٢) : علم النفس الرياضي مبادئه و تطبيقاته- الفنية لطباعة و  
النشر- إسكندرية

٦-إخلاص محمد حسن (١٩٩٧) : المدرب الرياضي - أسس العمل في مهنة التدريب -  
منشأة المعارف- إسكندرية

٧-أمر الله بسطامى أحمد (١٩٩٨):أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة  
المعارف، الإسكندرية

٨-أيهاب محمد محمود(٢٠٠٠) : اللاهوائى كمؤشرات تأثير استخدام الحمل البدني الهوائي و  
على التربتوفان و سلسلة الأحماض الأمينية

للتعب المركزي.

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

١٠-بيتر.ج. طومسون . ترجمة سليمان على حسن و آخرون . مراجعة سليمان علي  
حجر(١٩٩٣): مقدمة في نظريات التدريب الرياضي

- الإتحاد الدولي لألعاب القوى مركز التنمية الإقليمي

١١- بهاء الدين إبراهيم سلامه (٢٠٠٠): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)،  
دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٢- حازم حسين سالم (١٩٩٧): تأثير نوعية وكمية حمل التدريب على بعض الخصائص  
الفسيولوجية و المورفولوجية لعضلة القلب

ومستوى الأداء لدى ناشئ وناشئات السباحة تحت ١٠ سنوات ، رسالة ماجستير كلية  
التربية الرياضية ، جامعة

حلوان

١٣-حسين أحمد حشمت ، نادر محمد شلبي(٢٠٠٣): فسيولوجيا التعب العضلي، مركز  
الكتاب للنشر، القاهرة

١٤-خيريه إبراهيم السكري محمد جابر بريقع(٢٠٠١) : سلسة التدريب المتكامل لصناعة  
البطل٦- ١٨سنة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

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

١٦- سعيد فاروق عبد القادر موسى (٢٠٠٣): تأثير نموذجين لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى على، منحنيات التعب و الاستشفاء ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ - ١٥٠٠ متر رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

١٧- صلاح محسن عيسوي نجا (٢٠٠٥): تأثير برنامج استشفائي بدني نفس عقلي على بعض مظاهر التعب الفسيولوجية، والنفسية

لبعض أنشطة ألعاب القوى مرتفعة الشدة للاعبين تحت ٢٠ سنة، مجلة بحوث التربية الشاملة - المجلد الثاني الجزء ١، الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

١٨- ----- (٢٠٠٦): تأثير الدورة الأسبوعية لزيادة الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد على التكيف لبعض المتغيرات البدنية

و الوظيفة والنفسية للرياضيين الناشئين، مجلة بحوث التربية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

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

٢٠- صلاح محسن عيسوي نجا و آخرون (٢٠٠٢): تأثير تطبيق برنامج للتدريب الهوائي و اللاهوائي بنسب مختلفة على بعض

المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبى ألعاب القوى تحت ١٢ سنة، كلية التربية الرياضية.

٢١- صلاح محسن عيسوي نجا ، محمد عنبر محمد بلال (٢٠٠٣): تأثير استخدام أساليب متنوعة لتوجيه الحمل التدريبي على تشكيل

الحالة التدريبية البدنية والوظيفية للاعبى المركز القومي للناشئين، مجلة العلوم البدنية والرياضية- العدد الثالث يوليو

السنة الثانية- المجلد الثاني - كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية

٢٢- ظلحه حسام الدين (١٩٩٣): الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة

٢٣- عصام عبد الخالق (١٩٩٧): التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٢٤- عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر بريقع (١٩٩٧): التدريب الرياضي أسس- مفاهيم ، اتجاهات، منشأة المعارف ، إسكندرية.

٢٥- عصام محمد أمين حلمي (١٩٨٠): تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، دار المعارف، إسكندرية.

٢٦- على فهمي البيك ، هشام مهيب ، علاء عليوه (١٩٩٤): راحة الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٧- قاسم حسن قاسم، و عبده علي نصيف (١٩٨٠): علم التدريب الرياضي، وزارة التعليم و البحث العلمي- الطبعة الأولى، بغداد.

٢٨- محمد سعيد حفناوي (١٩٩٨): علم المنشطات، المؤتمر العلمي للبدائل العلمية للمنشطات، اللجنة الأولمبية المصرية- المركز العلمي الأولمبي، القاهرة.

٢٩- محمد عبد الغنى عثمان (٢٠٠٠): الحمل التدريبي والتكيف، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر لعربي ، القاهرة.

٣٠- محمد محمود عبد الظاهر (١٩٩٦): تأثير وسائل الاستشفاء على سرعة إزالة التعب العضلي لدى الرياضيين دراسة مقارنة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

٣٣- Bill et al , - (1996): Use of Blood Lactate Measurements for Prediction Of Exercise Performance and Control of Training Recommendations for long distance, Sports Medicine. Vol (3) sept Auckland N.Z. pp157-175

٣٤- Evertt A berg (1999): Resistance Training instruction advanced Principles and Techniques for fitness professionals, Human Kinetics, .U.S.A

٣٦- Lattier G.&Millet A. and Martin V. (2004): Fatigue and recovery after high Intensity exercise, Int.J. Sports Med. Oct; 25 P.P. 509 – 515

٣٧- Lambert et al, (1998): Heart Rate During Training and Competition for long- distance Running, Journal sport, special Issue, vol (16) .London. pp 68

**Lothar Kipke (1987): The importance of recovery of the Training - 38  
And competitive efforts, track technique Publication of The Athletics  
Congress U.S.A**

**Marle, L. and Steven, D. (1998): Fox's physiological basis for - 39  
exercise and sport, The  
.McGraw-hill companies, Inc, International edition, 6 Ed**

**Michael Kellman (2002): Enhancing recovery preventing under - 40  
.Performance in athletes Singapore Sheridan Books, U.S**

**.Martens, R. (1990): Successful coaching 2Ed Champaign Illinois - 41**

**Jurimae T. and Jurimae J. (2004): Relationships Between Recovery - - 42  
stress state and performance in Sprinters and jumpers Perception  
Motor Skills Aug; 99 P.6 – 12**

**Klodecka Roxaiska, J. (1989): Auto regulation and the Ability to cope - 43  
.with stress in sport activity-Biology of sport- Warsaw**

**Kald J. & Jurimae T. and Jurimae J. (2004): Relationships Between - 44  
Recovery- stress state and performance in Sprinters and jumpers  
Perception Motor Skills. Aug; 99 P.6 -12**

**Ola, R. & Jens, K. & Egil, H. & Roland, B. and Bente, P. (2002): - 45  
Recovery Time affects Immune and endocrine responses to a Second bout of  
Endurance exercise, Dec. Vol. 283, Issue 6, P.P. 1612 – 162**

**Peter Janssen, M.D (2001): Lactate Threshold Training Running - 46  
Cycling Multisport, Rowing, X-Country, Skating**

**Peter Thomson (1991): Introduction in Training Theories I.A.A.F - 47  
Teakart Limited Marsholert, Limited publishers U.K**

**Richard, B & Andrew, C. and Mary, L: (1998): Over Training in sports - 48  
. Human, Kinetics, Publishers, Inc. New York, U.S.A**

**Robert .A et al (1997): Exercise Physiology, Mosby, Co, st, Louis - 49**

**Rouland,T&Bayajian,A(1994):Aerobic Response to Endurance -٦٥  
Training in Children, Medicine and science in sports and Exercise, 26  
(5), supplement abstract, 468**

**Roland P. Nediffer&Bernt C. Magnus (1998): Concept of athletic -٦٦  
training , second ed., by Domes and Bartlett publishers, Inc. U.S.A**

**Ted A. & Andrew S. (1995): Measurement for evaluation in physica -٦٧  
education and exercise science, 5 Ed. WCB. U.S.A**

استاذ المادة

أ.د / صلاح محسن نجا