

البرنامج

الدورة رقم 1: الدورية، والتخطيط، والمنهجيات. نظريات ونماذج جديدة

الوحدة رقم 1: الإطار النظري ومنهجيات التدريب الرياضي

1.1.1 تاريخ منهجيات التدريب

1.1.2 النظريات السلوكية والآلية مقارنة بنظريات الأنظمة الديناميكية

1.1.3 الاتجاهات الحالية والاتجاهات الجديدة في التدريب الرياضي

1.1.4 مبادئ التدريب الرياضي

الوحدة رقم 2: منهجيات برمجة التدريب الجديدة

1.2.1 الدوريات التكتيكية. مفهوم اللعبة ونموذجها

1.2.2 الخصوصية، والتركيز التكتيكي، والشدة، ودورة تشكيل النمط

1.2.3 التدريب المنظم

1.2.4 عملية التخطيط على أساس التدريب المنظم

الدورة رقم 2: موسم الرياضة

الوحدة رقم 1: لحظات الموسم

2.1.1 التقويم الرياضي

2.1.2 فترة ما قبل المنافسة

2.1.3 فترة المنافسة

2.1.4 الفترة الانتقالية

الوحدة رقم 2: تنمية القدرات والصفات الجسدية

2.2.1 التحمل في رياضة الفريق

2.2.2 منهجيات تدريب جديدة في تطوير القوة

2.2.3 تدريب القدرة على تكرار العدو السريع

2.2.4 التعب كعنصر أساسي في تطوير البرنامج التدريبي



الدورة رقم 3: تشخيص الرياضات الجماعية بالتركيز على كرة القدم. تحليل المتطلبات الفيزيائية

الوحدة رقم 1: تحليل الرياضة اللاحقية (غير الدورية)

3.1.1 الخصائص العامة للرياضات الجماعية

3.1.2 أنظمة الألعاب، ونماذج الألعاب، والتشخيص

3.1.3 القدرات المعرفية في الرياضات الجماعية

3.1.4 جلسة التدريب

الوحدة رقم 2: تحليل المطالب البدنية في المنافسة والتدريب

3.2.1 عوامل تكييف الأداء البدني

3.2.2 تحليل المتطلبات الفسيولوجية للرياضات الجماعية

3.2.3 وصف المتطلبات الفيزيولوجية لكرة القدم والرياضات الجماعية الأخرى

3.2.4 توزيع الأحمال في أوقات مختلفة من التدريب

الدورة رقم 4: القراءة التكميلية

المراجع

عبد الكريم، إن ب.، الشواشي، أ، شماري، ك.، شتار، م، وكستاغنا، سي (2010). الدور الموضوعي والاختلافات على المستوى التنافسي في لاعبي كرة السلة للرجال على مستوى النخبة. مجلة أبحاث القوة والتكيف، 24 (5)، 1346-1355.

بانجيسبو، جاي. (1994) المطالب الفسيولوجية. في كتيب الطب الرياضي وعلوم كرة القدم. Blackwell Publishing Ltd.

بانجيسبو، جاي.، جراهام، ت، جوهانسن، إل، سالتين، ب. (1994) استقلاب لاكتات العضلات في الشفاء من التمارين الشاقة المكثفة: تأثير التمارين الخفيفة. مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقي، 77 (4)، 1890-1895.

بانجيسبو، جاي. وميشالسليك، إل (2002) تقييم القدرات الفسيولوجية لنخبة لاعبي كرة القدم. العلوم وكرة القدم، 4، 53-62.

بانجيسبو، جاي. موهر، إم.، وكريتسب، ل. (2002) المتطلبات البدنية والتمثيل الغذائي للتدريب ولعب المباراة في لاعب كرة القدم المتميز. مجلة علوم الرياضة، 24 (07)، 665-674.



- بانجيسبو، جاي. (2015) الأداء في الرياضة - مع التركيز بشكل خاص على تأثير التدريب المكثف. المجلة الاسكندنافية للطب والعلوم في الرياضة، 25 (45)، 88-99.
- بندل، إم. واي، هويت، آر دبليو، وواياند، بي. جي. (2003) أداء الجري عالي السرعة: نهج جديد للتقييم والتنبؤ. مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقي، 95 (5)، 1955-1962.
- كازاميشانا، د. وكاستيلانو، ج. (2010) الوقت - متطلبات الحركة ومعدل ضربات القلب والسلوك الإدراكي والحركي في ألعاب كرة القدم الصغيرة: تأثيرات حجم الملعب. مجلة علوم الرياضة، 28 (14)، 1615-1623.
- كازاميشانا، د. وكاستيلانو، ج. كاليجا غونزاليس، ج.، سان رومان، ج.، وكاستاغنا، سي. (2013) العلاقة بين مؤشرات الحمل التدريبي للاعبين كرة القدم. مجلة أبحاث القوة والتكيف، 27 (2)، 369-374.
- كيرنز، س. ب.، وليندنجر، إم آي (2008). هل تساهم التفاعلات الأيونية المتعددة في إجهاد العضلات والهيكل العظمي؟ مجلة علم وظائف الأعضاء، 586 (17)، 4039-4054.
- كاساس، أ. (2009). فسيولوجيا الجهود المتقطعة المطبقة على الرياضات الجماعية.
- كوتس، إيه جيه، رامبيني، إي، ماركورا، سي. إم، كاستانيا، سي.، وإيمباليزاري، إف. إم. (2009) يرتبط معدل ضربات القلب ولاكتات الدم بالإجهاد الملحوظ أثناء مباريات كرة القدم الصغيرة. مجلة العلوم والطب في الرياضة، 12 (1)، 79-84.
- كوتس، أ، ريبورن، ب، وABT، ج. (2003). تم تسريع معدل الموقد وتجميع اللاكتات في الدم والطاقة المقدرّة في فريق دوري الرجبي شبه المحترف خلال المباراة: دراسة حالة. مجلة علوم الرياضة، 21 (2)، 97-103.
- جابيت، ت. (2016). التدريب - مفارقة الوقاية من الإصابات: هل يجب أن يتدرب الرياضيون بذكاء وأصعب؟ المجلة البريطانية للطب الرياضي.
- جوروستياجا، إي (1993). الأسس العلمية لكرة القدم. تطبيق لتدريب الجزء الأول. دفاتر كوتش، 2801-2810.
- هيلجيرود، ج.، إنجن، إل سي، ويسلوف، يو، وهوف، ج. تدريبات التحمل الهوائية تحسن أداء كرة القدم. الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية، 33 (11)، 1925-1931.
- إمبيليزيري، إف إم، ماركورا، إس إم، كاستاغنا، سي، رايلي، تي، ساسي، إيه، إيايا، إف إم، ورامبيني، إي (2006). التأثيرات الفسيولوجية والأداء للتدريبات الهوائية العامة مقابل التدريب الهوائي المحدد في لاعبي كرة القدم. المجلة الدولية للطب الرياضي، 27 (06)، 483-492.



إيايا، في. إم.، إرمانو، إر.، وبانجيسبو، جي. (2009) التدريب عالي الكثافة في كرة القدم. المجلة الدولية لعلم وظائف الأعضاء والأداء الرياضي، 4 (3)، 291-306.

مالون، س. (2017). الحادة: نسبة عبء العمل المزمن فيما يتعلق بخطر الإصابة في مجلة كرة القدم المحترفة للعلوم والطب.

موهر، إم.، وكريتسب، بي. بانجيسبو، جاي (2003) أداء المطابقة للاعب كرة القدم ذوي المستوى العالي مع الإشارة بشكل خاص إلى تطور التعب. مجلة علوم الرياضة، 21 (7)، 519-528.

ماكينيس، إس إي، كارلسون، ج. جونز، سي جيه، وماكيننا، إم ج. العبء الفسيولوجي المفروض على لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة. مجلة علوم الرياضة، 13 (5)، 387-397.

مايهيو، إس آر، وفينجر، إتش إيه (1985). تحليل حركة الوقت لكرة القدم المحترفة. مجلة دراسات الحركة البشرية، 11 (1)، 49-52.

رايلي، ت. (1997). طاقة التمارين العالية الشدة (كرة القدم) مع إشارة خاصة إلى التعب. مجلة علوم الرياضة، 15 (3)، 257-263.

أوستوجيك، إس إم، ماركوفيتش، جي، كاليجا غونزاليس، جيه، جاكوفليفيتش، دي جي، فوسيتش، ف، وستويانوفيتش، إم دي. (2010) انتعاش سريع لمعدل ضربات القلب على المدى القصير بعد أقصى قدر من التمرين لرياضيين التحمل المستمر مقابل المتقطع. المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي، 108 (5)، 1055-1059.

رامبيني، إي، إمبيليزيري، إف إم، كاستاغنا، سي، كوتس، إيه جيه، ويسلوف، يو (2009). الأداء الفني خلال مباريات كرة القدم بدوري الدرجة الأولى الإيطالي: أثر التعب والمستوى التنافسي. مجلة العلوم والطب في الرياضة، 12 (1)، 227-233.

سيرول لو فارغاس (2003) الأنظمة الديناميكية والأداء في الرياضات الجماعية. في اللقاء الأول للمجمع والرياضة. INEFC-برشلونة.

سيرول لو فارغاس (2003) أساسيات التدريب الرياضي. العمل المقدم في دورة الإعداد البدني الأول في الرياضات الجماعية، يونيو، تشيسسي (فالنسيا).

توميلتي، د. (1993). الخصائص الفسيولوجية لنخبة لاعبي كرة القدم. الطب الرياضي، 16 (2)، 80-96.

سيرول لو فارغاس (2013) دورات تدريبية حول البنية المعرفية للمدربين الرياضيين.



الأهداف

يتيح لك بيان الهدف الحصول على فكرة كاملة عما تحاول تحقيقه في نهاية عملية التدريس والتعلم لهذه الدورة. لكن الهدف الأقوى: نشير إلى ما يجب عليك تحقيقه حتى تساهم هذه المعرفة في أهداف تدريبك.

لتحقيق هذه الأهداف يجب عليك إكمال العملية المقترحة في جولة المراحل المختلفة للدورة التي يتم تقديمها لك.

لذلك إذا كنت تعمل بالطريقة الصحيحة فستكون في وضع يسمح لك بتحقيق الأهداف التالية:

الهدف العام

- عام: التعرف على منهجيات التدريب والمتطلبات الفسيولوجية في رياضة الفريق.

أهداف محددة

- تعميق المعرفة حول الاتجاهات والنماذج المختلفة لمنهجيات البرمجة التدريبية.
- تعرف على كيفية تنظيم العمل خلال الموسم الرياضي وكيف يتم إدخال تطوير القدرات الشرطية المختلفة.
- معرفة التشخيص الفسيولوجي للرياضات الجماعية على أساس المتطلبات البدنية لديهم.

الكفاءات

الكفاءات التي نأمل أن تنميها مع جولة هذه الدورة هي:

الكفاءات العامة

- العمل الجماعي والتعاوني: القدرة على الاندماج مع زملائك لتحقيق الأهداف المشتركة والتآزر بين مجموعة عالية الأداء.
- القدرة على التحليل / التفكير: القدرة على دراسة الجوانب المختلفة للواقع أو الموقف بشكل منهجي وإجراء تقييم له.
- الإبداع/ الحلول المبتكرة القائمة على المعرفة: القدرة على تقديم حلول بديلة جديدة للمشاكل القائمة على أساس المعرفة الرسمية.

الكفاءة المحددة

- القدرة على تطبيق المعرفة بالمطالب البدنية لبرمجة التدريب في الرياضات الجماعية.

