

1. فسيولوجيا مسابقات التحمل

- العوامل المحددة للأداء في سباقات التحمل
- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO_2max)
- العلاقة بين السرعة و VO_2
- الفروق بين الذكور والإناث في VO_2max
- الأرقام القياسية لـ VO_2max
- الاستخدام الجزئي لـ VO_2
- نقاط تحول اللاكتات والتهوية
- اقتصادية الجري (Running Economy)
- المحددات الأكثر تأثيرًا في الأداء

2. النموذج الفني والأخطاء النموذجية – المسافات المتوسطة

- المسافات الأكثر شيوعًا
- شدة الجري
- VO_2max لدى أفضل المتسابقين
- خصوصية التدريب
- نموذج الجري (الميكانيكا الحيوية)
- طول الخطوة
- قوة رد الفعل الأرضي
- مراحل الجري: المرجحة، الارتكاز، البداية، داخل السباق
- مهارات سباق 800 متر
- المتغيرات البيوميكانيكية لسباق 1500 متر
- تفاصيل الأرقام القياسية العالمية
- الأخطاء النموذجية

3. النموذج الفني والأخطاء النموذجية – المسافات الطويلة

- المسافات الأكثر شيوعًا
- شدة الجري
- ديناميكيات الجري
- انفصال مركز الثقل
- طول الخطوة
- مدى حركة الركبة
- زمن الارتكاز
- الأخطاء النموذجية: قوى الاصطدام، المبالغة في طول الخطوة، إصطكاك الركبتين

4. أساسيات تدريب سباقات التحمل

- التكيفات الناتجة عن تدريب التحمل
- العوامل المؤثرة على التدريب
- العلم والممارسة
- الحجم والشدة
- المنطقة الأولى مقابل الثالثة
- الشباب مقابل النخبة
- إدارة حمل التدريب
- التحقق من بيانات التدريب
- تحليل بيانات التدريب

5. علم تدريب التحمل

- تطور جري المسافات الطويلة
- مناطق شدة التدريب (النموذج الثلاثي والخماسي)
- التكيفات الفسيولوجية حسب المناطق
- مثال على برنامج تدريبي
- حجم التدريب والأداء
- التقسيم السنوي للفترات
- الدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى
- توقيت حدوث التكيف
- توزيع الشدة

6. القياس والاختبار 🏃

- متى ولماذا القياس والاختبار؟ ⏰
- اختبار $VO_2\max$ 💧
- اختبار Wasserman 🧬
- اختبار العتبة التهوية VT1-VT2 🎯
- اختبار اللاكتات 🩸
- تفسير منحنيات اللاكتات 📈
- كيفية ضبط السير المتحرك 🏃

7. أساليب التدريب على التحمل 🏃

- الدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى 📅
- التقسيم الخطي السنوي 📅
- التخطيط المصغر (Microperiodization) 📅
- برامج تدريب اللاعبين النخبة والهواة 🏆
- الوصول لأعلى مستوى 🚀
- أمثلة لبرامج تدريبية 📝

8. النموذج الفني والأخطاء النموذجية - سباق الموانع 🏃💧

- نموذج الأداء الفني 🏆
- نظرة عامة على السباق 📅
- المانع المائي 💧
- المهارات الفنية 🏃
- الإعداد لتعدية المانع 📅
- تعدية المانع العادي والمائي 🏃
- الهبوط ⬇️
- الفروق بين الجنسين 🧑🧒
- الأخطاء النموذجية ⚠️

9. النموذج الفني والأخطاء النموذجية – سباق المشي

- تعريف سباق المشي
- النموذج الفني والهرمي
- مراحل الارتكاز
- فقدان الاتصال
- وضع الجسم
- عرض الخطوة
- دوران الحوض
- حركة الذراعين
- مفاصل الفخذ، الركبة، رسغ القدم
- موضع القدم
- النشاط العضلي
- تحليل سباقات 20 كم و50 كم والناشئين

10. مراقبة التدريب

- مفهوم العملية التدريبية
- حمل التدريب الداخلي والخارجي
- مراقبة الحمل قصير وطويل المدى
- تحليل الحمل
- TRIMP
- RPE
- توزيع الشدة
- برامج مراقبة التدريب
- تحليل جلسات التدريب
- مراقبة السباقات