

تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يصدر كتابا عن السرعة والانجاز الرياضي

صدر للأستاذ الدكتور جمال صبري فرج التدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كتاب عن (السرعة والانجاز الرياضي). توزع الكتاب على عشرة فصول تطرقت إلى الإحماء للسرعة والإصابات والتأهيل الشائع لدى العدائين وفعاليات السرعة، والشدد التدريبية المتعلقة بها، وأساليب قياس السرعة ميدانيا مع تخصيص السرعة والقدرة الانفجارية، والآراء والقوانين والمفاتيح؛ لتدريبها ومفهومهما، وتدريب السرعة للرياضيين؛ الصغار والشباب. وخصص المؤلف فصلا للحديث عن تدريب التلال، وهو أسلوب لم يتناوله مؤلف عربي أكاديمي سابقا، فضلا عن فعاليات التتابع والحوازر والجوانب البيوكيماوية المتعلقة بالسرعة وتغذية الرياضيين. واستعرض الكتاب فعاليات التحمل عن فعاليات المسافات القصيرة تكنيكيا وتكتيكيا وبيوميكانيكيا مع التدريبات الخاصة بكل منها وارتباطها؛ بتدريبات؛ القوة العضلية والحاجة؛ لها لدى العدائين وبمختلف؛ الفعاليات؛ والألعاب الرياضية.

