الموضـــوع	الصفحة
الفصل الثامن: القدرات الهوائية	٢٠٥
ماهية القدرات الهوائية	٢٠٧
أهمية القدرات الهوائية	٢١٠
أنواع القدرات الهوائية	٢١٠
الأنشطة الهوائية	٢١١
فسيولوچيا القدرات الهوائية	٢١٢
مستويات القدرة الهوائية	٢١٤
أولا: الحد الأقصى لاستهلاك الأكسچين	٢١٤
ثانيا: العتبة الفارقة اللاهوائية	٢٢٥
تنمية القدرات الهوائية	٢٣١
التخطيط لتدريب القدرات الهوائية	٢٥٨
الخطة السنوية	٢٥٩
الفصل التاسع: فسيولوچيا النمو واللياقة	٢٦٣
مقدمة	٢٦٥
مفهوم عملية النمو	٢٦٥
مراحل النمو	٢٦٦
الخصائص الفسيولوچية للطفل الرياضى	٢٦٨
الأسس الفسيولوچية لرياضات مرحلة النمو	٢٧٢
الأنشطة الرياضية ومراحل النمو	٢٨٠
توصيات تطبيقية	٢٨٤

الموضـــوع	الصفحة
الفصل العاشر: لياقة الصحة	٢٨٧
مقدمة	٢٨٩
تطور حركة لياقة الصحة	٢٩٢
مفهوم وتعريف لياقة الصحة	٢٩٣
الأنشطة البدنية ولياقة الصحة	٢٩٤
مكونات لياقة الصحة والعوامل المؤثرة عليها	٢٩٧
أهداف الصحة واللياقة البدنية والأداء	٣٠١
إرشادات اكتساب لياقة الصحة	٣٠٣
أسلوب الحياة ولياقة الصحة	٣٠٤
دليل تقويم النشاط واللياقة	٣٠٦
التقويم وتصنيف مستوى اللياقة والنشاط	٣٠٧
ملحق المصطلحات الفسيولوچية	٣١١
مصادر الكتاب	٣٢٥
محتويات الكتاب	٣٢٩

محتويات الكتاب

الموضـــوع	الصفحة
مقدمة الطبعة الثانية	٣
مقدمة الطبعة الأولى	٥
وحدات القياس المستخدمة فى الكتاب	٩
الفصل الأول: اللياقة البدنية	١١
مقدمة	١٣
مفهوم وتعريف اللياقة البدنية	١٣
خصائص اللياقة البدنية	١٤
اللياقة للأداء	١٧
اللياقة للصحة	١٧
مكونات اللياقة البدنية	١٧
التقسيمات الفسيولوچية لمكونات اللياقة البدنية	١٩
مفهوم اللياقة الفسيولوچية	٢٦
الكفاءة البدنية	٢٧
العافية	٣٠
الصحة	٣١
الفصل الثانى: فسيولوچيا الانقباض العضلى	٣٣
تركيب الخلايا والعضلات الهيكلية	٣٥

الموضـــوع	الصفحة
أنواع الألياف العضلية	٣٧
مراحل الانقباض العضلى	٣٨
الوحدة الحركية	٤١
أعضاء الحس بالعضلة	٤١
أنواع وأشكال الانقباض العضلى.	٤٣
الفصل الثالث: فسيولوچيا المرونة	٤٧
ماهية المرونة	٤٩
أنواع المرونة	٥٠
المرونة الثابتة	٥١
المرونة المتحركة	٥١
أهمية المرونة	٥١
العوامل المؤثرة على المرونة	٥٣
خصائص المرونة	٥٤
فسيولوچيا الخصائص الداخلية للمرونة	٥٥
أولا: الخصائص الطرفية	٥٥
ثانيا: الخصائص العصبية	٥٦
فسيولوچيا الخصائص الخارجية للمرونة	٥٦
تأثير التدريب الرياضى على فسيولوچية المرونة	٥٦
تدريبات المرونة	٥٧
مبادئ تنمية المرونة	٥٨
طرق تدريب المرونة	٥٩
نموذج لتدريبات المرونة	٦٠
١ - تمرينات المطاطية الثابتة	٦١

الموضـــوع	الصفحة
٢ - تمرينات المطاطية المتحركة	٦٢
٣ - تمرينات الحركة البطيئة	٦٣
٤ - تيسير أعضاء الحس العصبية العضلية	٦٣
الفصل الرابع: تراكيب الجسم	٦٧
مفهوم تركيب الجسم	٦٩
أهمية تركيب الجسم	٧٠
١ - ارتباط الحالة الصحية بتركيب الجسم	٧٠
٢ - ارتباط الأداء الرياضى بتركيب الجسم	٧٠
٣ - تركيب الجسم والوقاية من الإصابات	٧١
٤ - تركيب الجسم وعملية النمو	٧١
٥ - الانتقاء وتركيب الجسم	٧١
فسيولوچيا تركيب الجسم	٧٢
مكونات تركيب الجسم	٧٢
أولا: دهن الجسم	٧٣
ثانيا: كتلة الجسم بدون الدهن	٧٤
المواصفات النموذجية لتركيب الجسم	٧٤
العوامل المؤثرة على تركيب الجسم النموذجى	٧٧
١ - تأثير السن على تركيب الجسم	٧٧
٢ - الفروق الجنسية وتركيب الجسم	٧٧
٣ - تأثير نوع الرياضة	٧٨
الفصل الخامس: فسيولوچيا القوة العضلية	٨١
مفهوم القوة العضلية	٨٣

الموضـــوع	الصفحة
تعريف القوة العضلية	٨٣
أنواع القوة العضلية	٨٤
١ - القوة القصوى	٨٤
٢ - القوة المميزة بالسرعة	٨٥
٣ - تحمل القوة	٨٥
أهمية القوة العضلية	٨٥
التأثيرات الفسيولوچية لتدريبات القوة العضلية	٨٦
أولا: التأثيرات المورفولوجية	٨٦
ثانيا: التأثيرات الأنثروبومترية	٨٨
ثالثا: التأثيرات البيوكيميائية	٨٨
رابعا: التأثيرات العصبية	٩٠
خامسا: تأثيرات الجهاز الدورى	٩٢
العوامل الفسيولوچية المؤثرة على القوة العضلية	٩٢
تنمية القوة العضلية	٩٥
أولا: أسس تنمية القوة العضلية	٩٦
ثانيا: الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تدريبات القوة	٩٩
أنواع تدريبات القوة العضلية	١٠٢
التخطيط لبرامج تدريبات القوة	١٠٩
نظم تدريبات القوة	١١٦
نماذج لتدريبات القوة العضلية	١٢٠
الفصل السادس: فسيولوچيا التحمل العضلى	١٣٩
مفهوم وتعريف التحمل العضلى	١٤١

الموضـــوع	الصفحة
أنواع التحمل العضلى	١٤١
أهمية التحمل العضلى	١٤٢
علاقة التحمل العضلى بالقوة	١٤٢
التأثيرات الفسيولوچية لتدريبات التحمل العضلى	١٤٣
تنمية التحمل العضلى.	١٤٥
الفصل السابع: القدرات اللاهوائية	١٤٧
مفهوم القدرات اللاهوائية	١٤٩
أنواع القدرات اللاهوائية	١٥١
فسيولوچيا القدرات اللاهوائية	١٥١
التحمل اللاهوائى	١٥٣
الدين الأكسچينى	١٥٧
القدرات اللاهوائية وتعويض مخزون الفوسفات	١٦١
السرعة	١٦٤
سرعة رد الفعل	١٦٦
السرعة الانتقالية والسرعة الحركية	١٧٢
المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة	١٨٥
توجيهات خاصة بالسرعة الحركية	١٨٩
تدريبات السرعة المرتبطة بالأداء المهارى	١٩٠
تدريبات تحمل السرعة	١٩١
تطوير السرعة بتحسين الأداء الفنى	١٩٣
برنامج نموذجى لتدريب السرعة	١٩٥
التخطيط لتدريب السرعة خلال الموسم التدريبى	٢٠٠