

المحتويات

الصفحة	الموضوع
هـ	المقدمة
١	الباب الأول: تعلم الحركات الإرادية والتكيف للأحمال البدنية
١٢	الفصل الأول: تعلم الحركات الإرادية
٣	الأنشطة الحركية الإرادية في الإنسان
١٢	الشروط العمرية الأساسية للتعلم الحركي
٢٣	الفصل الثاني: الأسس الفسيولوجية للتحكم في الحركات الإرادية
٢٣	توافق وظائف الجسم - أساس توجيه الحركات
٢٥	الماهية الفسيولوجية للتوافق
٢٨	آليات (ميكانيزمات) التوافق
٣٢	دور الأجهزة الحسية في توجيه الحركي
٣٨	أشكال آلية (أوتوماتيكية) توجيه الحركات
٤٧	الأسس العمرية للأنشطة الحركية
٤٨	الخصائص العمرية لنمو الوظائف الحركية
٦٣	الفصل الثالث: التكيف للأحمال البدنية
٦٣	المحتوى الفسيولوجي للتكيف
٧١	تكيف الجهاز القلبي - الوعائي
٨٤	تكيف الجهاز التنفسي وجهاز الدم
٩٨	دور جهاز الغدد الصماء في التكيف للأحمال البدنية
١٠٧	الفصل الرابع: الحالة التدريبية كشكل نوعي للتكيف للأحمال البدنية
١٠٧	نوعية التغيرات التكيفية في عملية التدريب البدني
١٢٩	التكيف للأحمال البدنية متباينة الشدة النسبية
١٧١	الفصل الخامس: التعب والاستشفاء تحت تأثير العمل العضلي
١٧١	نوعية التعب أثناء العمل العضلي
١٨٨	فسيولوجية العمليات الاستشفائية

رقم الإيداع بدار الكتب

٢٠٠٦/٢٢٥٣

الترقيم الدولي I.S.B.N.

977 - 244 - 172 - 1

العنوان البريدي : جمهورية مصر العربية - الزقازيق - ص.ب ٢٢٦
هاتف جوال ٠١٠/٥١١٠٢٠٩ - فاكس ٠٥٥/٣٨٥٤٤٥٥

محفوظة
جميع الحقوق
للكتاب

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ، ولا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير
أو تسجيل أو اقتباس أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأى وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من المؤلف

الباب الثاني : الدور التنموي والصحي للتربية البدنية	٢٠٧
الفصل السادس : الدور التنموي والصحي للتربية البدنية المدرسية	٢٠٩
الشروط الفسيولوجية الأولية للتربية البدنية لتلاميذ المدارس	٢٠٩
الشروط العمرية الأساسية لتنمية الصفات البدنية للتلاميذ	٢٢٢
الفصل السابع : مثالية النشاط الحركي للأطفال والمراهقين	٢٤٣
عدم كفاية النشاط الحركي (القصور الحركي)	٢٤٣
معدلات النشاط الحركي للأطفال والمراهقين	٢٥٣
الفصل الثامن : النمو البدني وصحة الأطفال والمراهقين	٢٦١
مقاييس الصحة	٢٦١
دور العوامل الاجتماعية - الصحية في الإصلاح الصحي	٢٧٣
الفصل التاسع : التغذية والتحصين في برامج تصحاح الأطفال والمراهقين	٢٨١
التغذية في البرامج الصحية للتلاميذ	٢٨١
التحصين في نظام تصحاح (تطبيق القواعد الصحية) لدى التلاميذ	٢٩١
الباب الثالث : النظام الحديث في تدريب صغار الرياضيين	٢٩٧
الفصل العاشر : الأسس الفسيولوجية للتدريب	٢٩٩
الشروط الفسيولوجية الأولية لزيادة فاعلية الأحمال التدريبية	٢٩٩
آفاق التوجيه في إعداد صغار الرياضيين	٣١٩
الفصل الحادي عشر : نمذجة النجاحات الرياضية وانتقاء صغار الرياضيين	٣٢٩
نمذجة الانجازات الرياضية	٣٢٩
الانتقاء والتوجيه الرياضي لصغار الرياضيين	٣٣٥
الفصل الثاني عشر : دور النشاط الرياضي في تطوير البيئة الاجتماعية	
والبيولوجية للإنسان	٣٤٩
دور الرياضة في تشكيل الشخصية	٣٤٩
النشاط الرياضي وعملية تطور الإنسان	٣٥١
إطالة فترة "طفولة المخ" والتطور البدني	٣٥٧
النشاط الرياضي وتطوير إنسان المستقبل	٣٥٩
الفصل الثالث عشر : تخطيط الدماغ الكهربائي	٣٦١
الظاهرة الكهربائية في قشرة المخ	٣٦١
إيقاع تخطيط الدماغ الكهربائي EEG	٣٦٢

تغيرات في إيقاعات الـ EEG من خلال التأثير على قشرة المخ	٣٦٧
خصائص التخطيط الكهربائي للدماغ والجهود العضلي في الإنسان	٣٧٠
الضبط (التوليف) الإيقاعي	٣٧٣
علاقة أمدة إيقاع موجة ألفا بحركة الإنسان	٣٧٥
الأهمية العملية (التطبيقية) لمعلومات EEG	٣٩٠
الفصل الرابع عشر : الإيقاع الحيوي	٣٠٤
تصنيف الإيقاعات الحيوية	٣٠٤
الإيقاعات الحيوية والكفاءة البدنية	٤١١
الملاحق	٤١٥ - ٤٥٤
قائمة المراجع	٤٦٥ - ٤٥٥