

المحتوي

مقدمة

الباب الأول

مدخل إلى اللياقة البدنية

(٧ - ٢٠)

تمهيد - تعريف اللياقة البدنية - أغراض اللياقة البدنية - تغيير مفهوم اللياقة البدنية - اللياقة الشاملة - اللياقة من أجل الحياة - المبادئ العامة للياقة البدنية.

الباب الثاني

مكونات اللياقة البدنية والمقدرة الرياضية وكفاءة الأداء البدني

(٢١ - ٢٤)

مكونات اللياقة البدنية - كفاءة الجهاز الدوري التنفسي - القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - المقدرة الرياضية - مكونات المقدرة الرياضية - التوازن - القدرة - الرشاقة - السرعة - زمن الاستجابة - التوافق العضلي العصبي - كفاءة الأداء البدني - تعليق ختام

الباب الثالث

فسيولوجيا الجسم البشري

(٢٥ - ٦٢)

الألة البشرية - وظائف أجهزة الجسم البشري - الجهاز العظمي - الجهاز العضلي - الجهاز الدوري - الجهاز التنفسي - الجهاز الهضمي - الجهاز البولي

الباب الرابع

التمرينات وتأثيرها على الوظائف العضوية للجسم

(٦٣ - ٨٠)

التمرينات وأثرها - القلب - تكوين القلب - وظيفة القلب - الجهاز التنفسي - التمرين والجهاز الدوري التنفسي - التغييرات الكيميائية أثناء التمرين - الجهاز العصبي - الجهاز العظمي - الجهاز العضلي - الجهاز الهضمي - الجهاز الهرموني - دور التمرين كأداة للعلاج الوقائي

- 35- President's "superb" health - how he stays that way . U.S. News & Rpt .Jan . 28 , 1980.
- 36- R.E. Shephard . Effect of training on enzyme activity and fiber composition of human skeletal muscle . J. Appl . Physiol .34 . 111, 1973.
- 37- Robinson, S., et al Training and physiological aging in man. Federal Res .32 : 1628, 1973.
- 38- Ross, M.H., et al . Dietary practices and growth responses as predictors of longevity . Nature 262 : 552. 1976
- 39- Rowell, L.B. In ; Physiology of Work Capacity and Fatigue, edited by Rowell . Springfield: Thomas, P . 132- 169,1971.
- 40- Sharkey, B., et al. Fit to work ?J. Physical Ed . Rec. 49 :18, 1978.
- 41- Sheehan . C.A.Training . in : Running and Being : The Total Experience . New York . Simon and Schuster , 1978.
- 42- Sherwood . D.E., and D.J. Selder . Cardiorespiratory reaction time . J. Appl . Physiol . 11: 186 .1979 .
- 43- Social Pressures against obesity criticized . J. A. M. A.239 : 1731 >1978.
- 44- Siedentop, Daryl (Ed.). "Learning How to Play ." Quest 26 (Summer 1976).
- 45- Somers ArR., and M.C Hayden Rights and responsibilities in physical education . Health Ed . 9:37, 1987 .
- 46- Terjung, R. L., W.W.Winder ,K.M. Baldwin, and J.O.Holloszy . Effect of exercise on turnover of cytochrome c in skeletal muscle . J. Biol . Chem. 248: 7404-7408, 1973.
- 47- Thompson, P.D., et al. Death during jogging or running . J.A.M.A. 241: 1265.1979.
- 48- Van Huss, W.D., and W.W Heusner (eds.) . Space Flight Research: Implications to Health, Physical Education, and Recreation. With particular reference to Skylab's Life Science Experiments . Washington, D.C., NASA, 1979.
- 49- Winder, W.W., K.M.Baldwin J.O.Holloszy . Exercise - induced adaptation: increase in rate of oxidation of B-hydroxybutyrate by skeletal muscle. Proc . Exp . Biol . Med . 143 :755-755, 1973.
- 50- Zarling E., et al Obesity and illness- associated absenteeism. Obesity . Med . 6:134. 1977.
- 51- Ziegler, Earle F. Physical Education and Sport Philosophy . Englewood Cliffs, N.J.:Prentice-hall, 1977.

الباب الخامس

الصحة

(٨١ - ٩٤)

تمهيد - ارتباط الصحة باللياقة البدنية - الحركة الرياضية والصحة - تمهيد - دور الحركة الرياضية - مراكز الصحة واللياقة للمؤسسات - نوادي اللياقة البدنية - الطب الرياضي - العلاج الطبي الرياضي - الطب الرياضي التقييمي - الطب الرياضي المهني - الطب الرياضي بواسطة الرقص والتعبير الحركي - الطب الرياضي التروحي - الطب الوقائي - خبراء الحركة

الباب السادس

أهمية التمرين

(٩٥ - ١٠٦)

تمهيد - التمرين للتحكم في الوزن - التمرين للتحكم في التعب - التمرين وتناسق الجسم - التمرين والوقاية من المرض - التمرين كوسيلة تأهيلية لتقويم الانحرافات - التمرين لتأهيل المعوقين - التمرين لتشكيل القوام - التمرين لتحسين الاسترخاء العصبي العضلي - التمرين لتأخير الشيخوخة - التمرين والتنمية البدنية - التمرين والنمو البدني - التمرين وميكانيكية الجسم - التمرين والعلاقات الشخصية الديمقراطية - التمرين والعلاقات الإجتماعية

الباب السابع

المتطلبات الشخصية للتمرين

(١٠٧ - ١٢٤)

تمهيد - متطلبات التمرين ومرضى القلب - التعريف الإجرائي للمصطلحات

الباب الثامن

طريق الشباب للياقة البدنية

(١٢٥ - ١٣٤)

تمهيد - ركوب الدراجات - الهولة - أنشطة المخاطرة - برامج اللياقة المتنوعة - مبادئ وإرشادات لتطوير برامج اللياقة البدنية - برامج اللياقة البدنية للشباب - التدريب الدائري

الباب التاسع

مشكلة اللياقة البدنية

(١٣٥ - ١٤٦)

تمهيد - مكونات اللياقة البدنية الهامة - ماذا تعرف عن التمرين - المعتقدات الخاطئة عن التمرين

الباب العاشر

العوامل المرتبطة بالتمرين

(١٤٧ - ١٦٠)

الطعام والتغذية - المهنة - الوقت الحر - العقاقير المنشطة - التدخين - الكحول - النوم - الراحة والاسترخاء - التوترات والضغط والاجهاد - الثقافة والعادات - النمط البدني - الكفاءة البدنية - البيئات الاجتماعية - البيئات البدنية - الاغراض والاتجاهات الشخصية

الباب الحادي عشر

البدانة

(١٦١ - ١٧٢)

تمهيد - اللانشاط والتمثيل الغذائي - الوراثة - العوامل الاجتماعية والاقتصادية - العوامل النفسية - زيادة الأنسجة الدهنية - الخلاصة

الباب الثاني عشر

العوامل المؤثرة على التحمل ، الإحما، وحرارة الجسم

(١٧٣ - ٢٠٠)

التحمل - العوامل المؤثرة على التحمل الدوري التنفسي - تنظيم السرعة - الخطوة - المهارة - العمر - الجنس - الوزن الزائد - التهوية الزائدة - السعة الحيوية - تحمل الجهاز القلبي الوعائي للرياضيين - التدريب اللاهوائي - التدريب الهوائي - أهمية الاحماء - الاستشفاء أو التهوية - احتياجات القلب للإحماء - توازن الضغط الحراري والمحاليل والتأين الكهربائي - الخلاصة

الباب الثالث عشر

التحليلات الناقدة للتمرينات البنائية

(٢٠١ - ٢٠٨)

تساؤلات حول نوعية التمرينات موضع الشك - تمرينات الرجلين موضع الشك - تمرينات الظهر موضع الشك - تمرينات البطن موضع الشك - تمرينات الصدر موضع الشك - تمرينات أخرى موضع الشك