

المحتويات

الصفحة

الموضوع

٣	إهداء
٥	مقدمة الجزء الثانى
	الباب الأول
	الفصل الأول
١٩	التصنيف فى التربية البدنية
٢١	● الفروق الفردية والتصنيف
٢١	أولاً: نشأة وتطور الفروق الفردية
٢١	١ - النشأة الفلسفية
٢٢	٢ - المعادلة الشخصية
٢٢	٣ - الدراسات الإحصائية
٢٣	ثانياً: الخواص العامة للفروق الفردية
٢٣	١ - مدى الفروق الفردية
٢٤	٢ - معدل ثبات الفروق الفردية
٢٥	٣ - التنظيم الهرمى للفروق الفردية
٢٥	ثالثاً: أنواع الفروق الفردية
٢٦	● التصنيف فى التربية البدنية
٢٦	أولاً: تطور النظرة إلى التصنيف فى التربية البدنية
٢٨	ثانياً: أغراض التصنيف فى التربية البدنية
٢٨	ثالثاً: طرق التصنيف فى التربية البدنية
	الفصل الثانى
٣٥	٧ القياسات الجسمية «الأنثروبوميترى»
٣٧	● أهمية القياس الأنثروبوميترى
٣٨	● تطور القياسات الأنثروبوميترية

الفصل الثالث

أنماط الأجسام

- ١ - أهمية دراسة أنماط الأجسام
- ٢ - العلاقة بين نمط الجسم والقوام
- ٣ - تعريفات
 - نمط الجسم
 - النمط السمين
 - النمط العضلي
 - النمط النحيف
- ٤ - تطور تقسيمات أنماط الأجسام
 - هيبواقراط
 - هال
 - جول وسبوزهايم
 - روستان
 - فيولا
 - سانت ناكاراتي
 - كرتشمر
 - شيلدون
- ٥ - أنماط الأجسام وفقاً لنظرية شيلدون
 - أولاً: المقدمة
 - ثانياً: الأنماط الأولية
 - النمط السمين
 - النمط العضلي
 - النمط النحيف
 - ثالثاً: الأنماط الثانوية
 - ١ - النمط الخلطي
 - ٢ - النمط الأثوي
 - ٣ - النمط النسيجي

- القياسات الأنثروبومترية الشائعة في التربية البدنية والرياضة
- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية
 - أولاً: الوزن
 - ثانياً: الطول
 - ثالثاً: السعة الحيوية
 - رابعاً: دهن الجسم
- شروط القياس الأنثروبومتري الناجح
- طرق ومجالات القياس الأنثروبومتري
 - أولاً: الأطوال
 - ١ - الطول الكلي للجسم
 - ٢ - طول الذراع
 - ٣ - طول العضد
 - ٤ - طول الساعد
 - ٥ - طول الكف
 - ٦ - الطول من الجلوس
 - ٧ - طول الفخذ
 - ٨ - طول الساق
 - ٩ - طول الطرف السفلي
 - ثانياً: المحيطات
 - ثالثاً: العروض
 - رابعاً: الأعماق
 - خامساً: الوزن
 - سادساً: السعة الحيوية
 - سابعاً: سمك الدهن
- المستويات الأولمبية لبعض القياسات الأنثروبومترية
- الارتباطات البينية لبعض القياسات الأنثروبومترية
- مستويات بعض القياسات الأنثروبومترية لبعض الألعاب

٤٢

٤٤

٤٤

٤٦

٤٧

٤٨

٤٩

٥٠

٥٠

٥١

٥١

٥٢

٥٢

٥٢

٥٢

٥٢

٥٣

٥٣

٥٣

٥٤

٥٥

٥٦

٥٨

٦١

٦٩

٦٩

٧٣

الموضوع

- أولاً: أثر القوام السيئ على المفاصل والعضلات والعظام
 ثانياً: أثر القوام السيئ على الأجهزة الحيوية
 ثالثاً: علاقة القوام بالأمراض
- علاقة القوام بالمهارات الحركية الرياضية
- أولاً: أثر تشوه تحدب الظهر على مهارات الدفع و الرمي
 ثانياً: أثر تشوه تجوف القطن على مهارات الدفع و الرمي
 ثالثاً: أثر تشوه سقوط الرأس أماماً على وضع البداية في ألعاب القوى
 رابعاً: أثر تشوه تسطح القدمين على مهارات العدو
- أثر الوعي القوامي على تحسين القوام
- تدابير هامة لرفع الوعي القوامي
- مبادئ المحافظة على القوام
- الانحرافات القوامية
- أولاً: ماهية الانحراف القوامي وأنواعه وأسبابه
- ١ - الانحرافات البنائية
- ٢ - الانحرافات الوظيفية
- ثانياً: أسباب الانحرافات القوامية
- ١ - الإصابة
- ٢ - الأمراض
- ٣ - العادات القوامية
- ٤ - المهنة
- ٥ - الضعف العقلي
- ٦ - النواحي النفسية
- ٧ - الأدوات غير المناسبة
- ثالثاً: تصنيف الانحرافات القوامية
- اختبارات القوام
- اختبار ولاية نيويورك للقوام
- اختبار ويكنس وكيفوث للقوام
- اختبارات القوام المبنية على أشكال معيارية

٤ - النمط الواهن

٥ - النمط المتضخم

٦ - النمط سيئ التكوين

٧ - النمط الضامر

٨ - نمط المدى النصفى

٩ - نمط نكتة الرجل البدين

رابعاً: التقدير الكمي لنمط الجسم

خامساً: مناطق وفئات بطاقة النمط الجسمي

٧ - علاقة أنماط الأجسام بالأنشطة الرياضية

أ - العلاقة بين الأنماط الجسمية واللياقة البدنية

ب - العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية

ج - العلاقة بين الأنماط الجسمية والأنشطة الرياضية المختلفة

٧ - علاقة الأنماط الجسمية ببعض النواحي العقلية والاجتماعية

أ - العلاقة بين الأنماط الجسمية والذكاء

ب - العلاقة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية

ج - العلاقة بين الأنماط الجسمية والاضطرابات العقلية

د - العلاقة بين الأنماط الجسمية وجناح الأحداث

٨ - علاقة أنماط الأجسام بالصحة (الأمراض)

٩ - اختبارات نمط الجسم

١ - طريقة نمط الجسم الفوتوغرافي لشيلدون (اختبار أداء نمط الجسم)

٢ - طريقة معادلة الطول - الوزن (HWR) وجداول شيلدون

٣ - طريقة نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث - كارتر

٤ - طريقة نمط الجسم الأنثروبومتري باستخدام المعادلات الرياضية (هيث - كارتر)

الفصل الرابع

القوام

● ماهية القوام

● علاقة القوام بالصحة

- اختبار اللياقة البدنية لشباب كاليفورنيا

١٧٢ - اختبار شيكاغو للياقة البدنية

١٧٢ - اختبار جامعة ميرلاند

١٧٢ - اختبار اللياقة البدنية لطالبات جامعة أوتيس

١٧٢ - اختبار جامعة فلوريدا

٢٢٢ - اختبار الاتحاد الرياضى للهواة (اختبار الأولمبيين الناشئين)

٢٢٢ - اختبار مجلس اللياقة البدنية للشباب الأمريكى

٢٢٢ - اختبار اللياقة البدنية للبنات D.G.W.S.

● المشروعات القومية للياقة البدنية

الفصل السادس

اللياقة الحركية

● ماهية اللياقة الحركية

● تعريفات اللياقة الحركية

● مكونات اللياقة الحركية

● تحليل اختبارات اللياقة الحركية

● بطاريات اللياقة الحركية

- اختبار أنديانا للياقة الحركية

- اختبار جامعة أنديانا لطلبة الجامعة (بنين)

- اختبار جامعة أنديانا للمرحلة الإعدادية والثانوية (بنين وبنات)

- اختبار جامعة أنديانا للمرحلة الابتدائية (بنين وبنات)

- اختبار الوثب والشد والجري J.C.R.

- اختبارات القوات المسلحة الأمريكية

أولاً: اختبارات القوات الجوية الأمريكية

ثانياً: اختبارات القوات البحرية الأمريكية

ثالثاً: اختبارات القوات البرية الأمريكية

١٦٩

١٧١

١٧٢

١٧٤

١٧٤

١٧٥

١٧٥

١٧٦

١٨٠

١٨٠

١٨١

١٨٢

١٨٢

١٨٦

١٨٧

١٨٧

١٨٧

١٨٧

١٩٣

١٩٥

١٩٦

١٩٧

٢٠٣

٢٠٦

٢٠٦

٢١٣

٢٤٤

٢٥١

- اختبار جامعة أيوا للبنات

- اختبار ودروف

- اختبار شاشة القوام

- اختبار هولند

- اختبار رتر

- اختبار بانكرافت

- اختبار جهاز كونفورماتير

- اختبار انحناءات العمود الفقرى باستخدام جينوميتر جامبورتي سيف

- قياس ميكانيكية القدم

- أخذ طبعة القدم

- تقدير طبعات القدم

- مقاييس تقدير طبعة القدم للرجال والنساء

- طريقة اوينج لتقدير درجات الكعب

- جهاز دانفوردر

- تحديد مركز ثقل الإنسان

الباب الثانى

الفصل الخامس

اللياقة البدنية

● ماهية اللياقة البدنية

● تعريفات اللياقة البدنية

● اللياقة البدنية الخاصة

● مكونات اللياقة البدنية

● بطاريات اختبارات اللياقة البدنية

- اختبار فليشمان للياقة البدنية

- اختبار اللياقة البدنية للشباب الأندونيسى

- اختبار كارولينا الشمالية للياقة

- الاختبار الألماني للياقة

الفصل الأول:

التصنيف في التربية البدنية

الفصل الثاني:

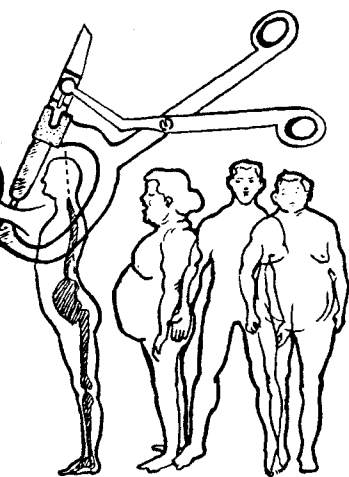
القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)

الفصل الثالث:

أنماط الأجسام

الفصل الرابع:

القوام



الفصل السابع

القدرة الحركية

٣١٥

٣١٧

٣١٨

٣١٩

٣٢٢

٣٢٣

٣٢٤

٣٢٥

٣٢٥

٣٢٥

٣٢٥

٣٢٧

٣٢٧

٣٣٧

٣٣٨

● ماهية القدرة الحركية

● تعريفات القدرة الحركية

● مكونات القدرة الحركية

● بناء بطاريات القدرة (بناء بطارية لقياس القدرة في ألعاب القوى)

أولاً: أسلوب انتقاء المسابقات المختلفة

ثانياً: اختبار عينة التقنين

ثالثاً: المسابقات التي يمكن الاختبار فيها

رابعاً: تطبيق الاختبارات المرشحة

خامساً: تسجيل النتائج

سادساً: تقويم المسابقات

● اختبارات القدرة الحركية

- اختبار بارو للقدرة الحركية

- اختبار مك كلوى - أندرسون للكفاءة البدنية (لطلبة المرحلة الثانوية)

- اختبار القدرة الحركية العامة لمك كلوى

الملاحق

● ملحق رقم «١» موسوعة مختصرة لبعض مصطلحات القياس والتقويم في التربية

البدنية والرياضة

٣٤١

● ملحق رقم «٢» معجم (إنجليزي - عربي) لبعض مصطلحات القياس والتقويم

في التربية البدنية والرياضة

٣٩٥

مراجع الجزء الثاني

٤٦٣

● المراجع العربية

٤١٨

● المراجع الأجنبية