49- Guyton ,A,C,Basic human physiology normal Function and Mechanism of Oisease, 2nd ed. Saunders Company, Philadelphia U.S.A. 1984.

50-Harre, D., principles of Sports Trainig, Sportverlag, Berlin, 1984.

51- Hughes . C., Tactics and Skills, British Brodcasting Corporation and Queen Anne press, 1980.

52- Morehouse, L., and Miller, A., Physiology of Exercise, 4th ed ., The C.V. Mosbey company Saint louis, 1963.

53- Morris, A., Sport Medicine Hand book, A Guide to the prevention and treatment of Athletic injuries, Brown publishers 1985

54- Sharkey, B., Physiology of Fitness 3rd ed, Champain , Illinoine, Human Kinetics Books, 1990.

55- Sharkey, B., Physiology and physical Activity, Harper and Kow, CO u. s. a. 1975.

56- Wade syouler, E., Soccer Coaching. A.S. Press, Co,. Inc London, 1970.

57- Wilmore, J., Training for Sport and Activity the physiological Basis of the Conditioning process Allyn and Ba Con, Co. London. 1982.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقـــدمة	٧
الفصل الأول	
أهمية فسيولوجيا الرياضة في تدريب كرة القدم	١٣
مستوى التنظيم الوظيفى لجسم الإنسان	١٥
الخلية	١٥
النواة	١٦
السايتوبلازم	١٦
غشاء الخلية	١٧
الفصل الثانى	
الأنسجة	٢٣
النسيج الظهارى	٢٣
النسيج الضام	٢٦
النسيج العضلى	٢٨
النسيج العصبى	٢٨
أنواع النسيج العضلى	٣٠
العضلات الهيكلية	٣٠
العضلات الملساء	٣٢
العضلة القلبية	٣٣
أنواع الألياف العضلية	٣٣
خواص الألياف العضلية	٣٩
تركيب العضلة	٣٩
الوحدة الحركية	٤٢

الموضوع	الصفحة
كيفية انقباض العضلة	٤٣
فرق الجهد الكهربائى في حالة الراحة	٤٤
فرق الجهد الكهربائى في حالة التقلص	٤٧
أنواع الانقباض العضلى	٤٨
فسيولوجيا التقلص والارتخاء افى العضلة	٥١
الفصل الثالث	
الغذاء	٥٥
المجموعات الغذائية الأربعة	٥٥
المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين	٥٨
العناصر الغذائية الأساسية	٦٠
الكربوهيدرات	٦٠
البروتينيات	٦٧
الدهون	٧٨
الكالسيوم	٨١
الصوديوم	٨٤
البوتاسيوم	٨٦
المغنيسيوم	٨٧
الحديد	٨٨
الفسفور	٩١
أهمية تناول الكربوهيدرات والسوائل للاعبى كرة القدم	٩٣
تغذية لاعبى كرة القدم	٩٤
تغذية اللاعبين في يوم المباراة	٩٥
الوجبة الغذائية بعد التدريب أو المباراة	٩٦
نسب السعرات الحرارية للمواد الغذائية	٩٩

الموضوع	الصفحة
خصائص التغذية عند التدريب في الثقافات الحارة	١٠٣
التمثيل الغذائى(الايض)	١٠٤
الفصل الرابع	
الطاقة والأداء البدنى والرياضى	١١٣
مصادر الطاقة	١١٤
أنظمة إنتاج الطاقة	١١٦
النظام الفوسفاتى	١١٨
نظام حامض اللاكتيك	١٢١
النظام الأكسجينى	١٢٥
التخلص من حامض اللاكتيك	١٢٩
التكيفات الفسيولوجية لأنظمة الطاقة	[illegible]
الفصل [illegible]	
الجهاز الوعائى	[illegible]
أنواع الأوعية الدموية	[illegible]
الشرايين والشريانات	[illegible]
الشعيرات الدموية	[illegible]
الأوردة والوريدات	[illegible]
تنظيم وظيفة الأوعية الدموية	[illegible]
الجهاز الدورى	١٣٧
الدم	١٣٧
مكونات الدم	١٣٨
وظائف الدم	١٤٥

الموضوع	الصفحة
الفصل السادس	
القلـــب	١٥١
الدفع القلبى	١٥١
معدل القلب	١٥٤
تقويم معدل نبض القلب	١٥٥
تكيف القلب	١٥٧
أهمية انخفاض معدل ضربات القلب	١٥٩
تكيف جهاز القلب والأوعية الدموية للحمل التدريبى	١٦١
الفصل السابع	
الجهاز التنفسى	١٦٥
التنفس الخلوى الهوائى	١٦٧
التنفس الخلوى اللا هوائى	١٧٠
التهوية الرئوية	١٧١
التهوية الرئوية في حالة الراحة	١٧١
التهوية الرئوية في حالة الجهد البدنى	١٧٢
الأحجام الرئوية	١٧٣
السعات الرئوية	١٧٥
العوامل المؤثرة على عملية التنفس	١٧٦
الأوكسجين والتدريب	١٧٨
الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين	١٧٩
الحد الاقصى المطلق والنسبى لاستهلاك الأوكسجين	١٨٢
تكيف الجهاز التنفسى للجهد البدنى في كرة القدم	١٨٥

الموضوع	الصفحة
التعـــب	١٩١
التعب [illegible]	١٩٢
أنواع التعب	١٩٤
درجات التعب	١٩٦
أسباب حدوث التعب	١٩٧
علاقة التعب بالقدرات الهوائية للاعبى كرة القدم	١٩٨
علاقة التعب بالقدرات اللاهوائية للاعبى كرة القدم	١٩٩
التدريب الزائد	٢٠٠
الفصل التاسع	
حمل التدريب	
أشكال حمل التدريب	
الحمل الخارجى	
الحمل الداخلى	
الحمل النفسى	
تحديد درجات حمل التدريب	
العلاقة بين الحمل والحاجة إلى الأوكسجين	
تشكيل الحمل	
الشكل التموجى لدرجات الحمل	
متطلبات الحمل والمجهود البدنى	
الطرق الخاصة لمعرفة فعالية الحمل	٢٢٧
حجم وشدة المجهود البدنى	٢٢٨
عوامل الحمل	٢٣٠
الحمل التدريب والتكيف وتطور مستوى الإنجاز	٢٣٢

الموضوع	الصفحة
العلاقة بين الحمل ومعدل ضربات القلب	٢٣٨
الفصل العاشر	
فسيولوجيا التدريب في كرة القدم	٢٤٥
المبادئ الفسيولوجية للتدريب	٢٤٥
الأساليب الفسيولوجية لتحديد شدة التدريب في كرة القدم	٢٤٧
١- طريقة احتياطى نبضات القلب	٢٤٧
٢- طريقة أقصى معدل لنبضات القلب	٢٤٩
أولاً: القدرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم	٢٥٠
ثانياً: القدرات الهوائية	٢٥٠
القدرات اللاهوائية	٢٥٣
مكونات اللياقة البدنية	٢٥٧
ما هى القدرة الانجازية الهوائية	٢٦٠
ما هى مقدرة الإنجاز اللاهوائية	٢٦٠
العوامل المحددة لانتاج الطاقة	٢٦٢
القدرات البدنية وطرق تنميتها	٢٦٢
المتطلبات الأساسية فى تدريب القدرات البدنية	٢٦٨
التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية	٢٧٠
الفصل الحادى عشر	
الأسس الفسيولوجية لتخطيط برامج التدريب	٢٧٥
أولاً : فترة الأعداد	٢٧٥
مرحلة الأعداد للمباريات	٢٧٨
ثانياً: فترة المنافسات (المباريات)	٢٧٨
ثالثا: الفترة الانتقالية	٢٧٨
نواحى الأعداد العام	٢٨١

الموضوع	الصفحة
الوحدة التدريبية	٢٨٤
منهاج الوحدة التدريبية	٢٨٤
أقسام الوحدة التدريبية	٢٨٦
نموذج لوحدة تدريبية في كرة القدم	٢٩١
الفصل الثانى عشر	
طرق التدريب	٣٠١
طريقة التدريب المستمر	٣٠١
التأثير الفسيولوجى	٣٠١
خصائص طريقة التدريب المستمر	٣٠٢
طريقة التدريب الفترى	٣٠٧
خصائص التدريب الفترى منخفض الشدة	
خصائص التدريب الفترى مرتفع الشدة	
طريقة التدريب التكرارى	
التأثير الفسيولوجى	
خصائص طريقة التدريب التكرارى	
طريقة تدريب اللعب	
طريقة التدريب الدائرى	
أساليب طريقة التدريب الدائرى	
التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة	
التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة	
التدريب الدائرى باستخدام التدريب التكرارى	٣٣٦
الفصل الثالث عشر	
تمارين فسيولوجية، هوائية ولا هوائية لتطوير القدرات البدنية والنواحى المهارية والخططية في تدريب كرة القدم	٣٣٧

الموضوع	الصفحة
الفصل الرابع عشر	
اختبار منحنى التعب(لكارلسون)	٣٩٧
اختبار الحالة البدنية والفسيولوجية	٣٩٩
اختبار هارفرد للخطوة	٤٠٠
اختبار العدو للاعبى كرة القدم	
تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين باستخدام معادلة فوكس	
اختبار الجهد البدنى عند ضربات القلب ١٧٠	٤٠٦
اختبار الحمل البدنى الأقصى باستخدام السير المتحرك	٤١١
اختبار التحمل الدورى التنفس	٤١٦
اختبار سانسبيرى للكفاءة البدنية	٤١٨
اختبار الجرى المتعرج	٤٢١
اختبار سرعة التصويب نحو المرمى	٤٢٢
المراجـــع	٤٢٣