

على حياة الرياضى، ومن هذا المنطلق ولدت فكرة هذا الكتاب كمحاولة علمية
تقنين الممارسة الرياضية وفقا للأسس الصحية، حتى يمكن أن تتحقق
الصحة والبطولة بسلام دون أن تتعرض حياة الإنسان وصحته للأخطار

يتناول هذا الكتاب موضوع الثقافة الصحية للرياضيين، بداية من التطور
لعلم الصحة، ثم الثقافة الصحية وعلاقة الصحة بالتربية البدنية والرياضة
تأثير البيئة المحيطة بالإنسان على صحته. كما يوضح هذا الكتاب صحة الهواء
النوم وعلاقته بالرياضى والعادات الصحية المثلى، وكذا العادات السيئة التى قد
تؤثر على الرياضى كالتدخين وتأثيراته السلبية على صحة الرياضى، وكذلك المشروبات
الساخنة وصحة الغذاء والمنشطات المحرمة دولياً. هذا بالإضافة إلى موضوع الأسس
العلمية للمنشآت الرياضية. كما تطرق هذا الكتاب إلى الجانب التطبيقى للصحة
في الشروط الصحية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والعوامل الصحية فى
الرياضيين.

ونأمل أن يحقق هذا الكتاب رسالته فى إمداد كل العاملين فى المجال الرياضى
فى بداية من المتخصصين فى التربية البدنية والرياضة والرياضيين أنفسهم وأولياء
أبنائهم وجمهور المشاهدين على المستوى المصرى، والعربى وجميع الناطقين باللغة
العربية وخاصة طلاب كليات التربية الرياضية وجيل المستقبل فى التربية البدنية والرياضة
الباحثين وطلاب الدراسات العليا.

والله ولى التوفيق،

المؤلفان

المحتويات

الصفحة	الموضوع	
٥	المقدمة.	١/٠
	الفصل الأول	
٢٩	حضارات العلوم الطبية.	٠/١
٣١	حضارات العلوم الطبية فى العصور القديمة.	١/١
٣١	الحضارات المصرية القديمة.	١/١/١
٣٢	الحضارة الصينية.	٢/١/١
٣٣	الحضارة الهندية القديمة.	٣/١/١
٣٣	الحضارة البابلية.	٤/١/١
٣٤	الحضارة الإغريقية.	٥/١/١
٣٥	الحضارة الرومانية.	٦/١/١
٣٦	الطب فى العصور الوسطى.	٧/١/١
	العلوم الطبية فى بلاد العرب قبل ظهور الإسلام وبعده.	٢/١
٣٧	العلوم الطبية فى بلاد العرب قبل ظهور الإسلام.	١/٢/١
٣٧	العلوم الطبية فى بلاد العرب بعد ظهور الإسلام.	٢/٢/١
	مشاهير العرب الذين أسهموا فى نشر صناعة الطب فى العالم	٣/٢/١
٣٩	علم الصحة اعتباراً من أوائل القرن السابع عشر.	٣/١
	الفصل الثانى	
٤١	الثقافة الصحية.	٠/٢
٤٣	تطور مفهوم الثقافة الصحية.	١/٢
٤٤	مفهوم علم الصحة قديماً وحديثاً.	١/١/٢



الموضوع الصفحة

٤٤	١/١/١/٢	مفهوم علم الصحة قديما.
٤٤	٢/١/١/٢	مفهوم علم الصحة حديثا.
٤٦	٢/٢	واجبات علم الصحة.
٤٧	١/٢/٢	تكيف الجسم مع البيئة المحيطة.
٤٧	٢/٢/٢	زيادة الوسائل التي تساعد على زيادة مقاومة الجسم.
٤٧	٣/٢	مستويات القياس الصحي للفرد والمجتمع.
٤٧	١/٣/٢	مستويات القياس الصحي للفرد.
٤٨	٢/٣/٢	مستويات القياس الصحي للمجتمع.
٤٩	٤/٢	الصحة في التربية البدنية والرياضة.
٤٩	١/٤/٢	الأهداف الأساسية لعلم الصحة وطرق تحقيقها في مجالات أنشطة التربية البدنية والرياضة.
٤٩	١/١/٤/٢	الأهداف الأساسية لعلم الصحة في مجالات أنشطة التربية البدنية والرياضة.
٤٩	٢/١/٤/٢	طرق تحقيق الأهداف الصحية في مجالات التربية البدنية والرياضة.
٥٠	٥/٢	طرق البحث العلمي ومثال لموضوع بحث في علم الصحة.
٥١	١/٥/٢	طرق البحث العلمي في علم الصحة.
٥١	٢/٥/٢	مثال لموضوع بحث في مجال الصحة المدرسية.
٥٢	٦/٢	المهنيون في مجالات الصحة العامة.
٥٣	٧/٢	المؤسسات العالمية في مجال الصحة العامة.

الفصل الثالث

٥٥	٠/٣	العوامل الوبائية البيئية.
٥٧	١/٣	العوامل الوبائية للبيئة الخارجية.
٥٩	٢/٣	العوامل المساعدة أو المهيئة للمرض.
٦٢	٣/٣	مصادر العدوى.



الموضوع الصفحة

٦٣	١/٣/٣	الإنسان المريض أو الحامل للعدوى.
٦٤	١/١/٣/٣	خطورة حامل العدوى.
٦٦	٢/٣/٣	الاماكن التي يخرج منها مسببات المرض ليصيب الآخرين.
٦٧	٤/٣	الأسس الواجب توافرها لحدوث العدوى.
٦٨	٥/٣	خصائص الأمراض الوبائية.
٦٨	١/٥/٣	مرحلة المرض.
٦٩	٢/٥/٣	مرحلة الشفاء.
٦٩	٦/٣	المسببات النوعية للمرض وتقسيماتها.
٦٩	١/٦/٣	الميكروبات كمسببات للمرض.
٦٩	٢/٦/٣	تقسيم الميكروبات الحية.
٧٠	٣/٦/٣	الميكروبات الحية كمسببات نوعية للمرض.
٧٠	٧/٣	تقسيم الميكروبات الحية المسببة للمرض طبقا للحجم.
٧٢	٨/٣	تقسيم الأمراض.
٧٢	١/٨/٣	الأمراض المعدية.
٧٣	٩/٣	أمراض جديدة تهدد البشرية.
٧٣	١/٩/٣	الأمراض الجديدة المتوقعة انتشارها في القرن الحادي والعشرين.
٧٣	١/١/٩/٣	العدوى من الحيوانات.
٧٤	٢/١/٩/٣	مرض جهاز التكيف.
٧٤	٣/١/٩/٣	الاستخدام المستمر للمضادات الحيوية مصدرا للأمراض.
٧٥	٤/١/٩/٣	الأنفلونزا القاتلة.
٧٥	٥/١/٩/٣	شراسة فيروس الإيدز.
٧٥	٦/١/٩/٣	جنون البقر.



الصفحة	الموضوع
٩٥	١/٤ الجهاز المناعي.
٩٦	٢/٤ عمل الجهاز المناعي.
٩٩	٣/٤ أقسام المناعة.
٩٩	١/٣/٤ المناعة الطبيعية.
٩٩	١/١/٣/٤ مظاهر المناعة الطبيعية.
١٠٣	٢/٣/٤ المناعة المكتسبة.
١٠٨	٤/٤ جهاز المناعة والتدريب الرياضي.

الفصل الخامس

١١١	٠/٥ صحة الهواء الجوى.
١١٥	١/٥ الهواء الجوى.
١١٥	١/١/٥ شروط الهواء الجوى الصالح للإنسان.
١١٦	٢/٥ علم الميتورولوجيا وعلم الطقس والمناخ.
١١٨	٣/٥ طبقات الهواء الجوى كغلاف غازى.
١١٩	١/٣/٥ تكوين هواء طبقة التروبوسفير.
١١٩	١/١/٣/٥ عناصر تظل فى الحالة الغازية.
١١٩	٢/١/٣/٥ بخار الماء فى الهواء الجوى.
١٢٠	٣/١/٣/٥ عناصر تظل أجساما صلبة.
١٢٠	٢/٣/٥ المكونات الفيزيائية للهواء الجوى.
١٢٠	١/٢/٣/٥ الحرارة.
١٢٢	١/١/٢/٣/٥ التغير اليومي والفصلى لدرجات الحرارة.
١٢٣	٢/١/٢/٣/٥ العمر ودرجات حرارة الأرض.
١٢٣	٣/١/٢/٣/٥ أجهزة قياس درجة الحرارة.
	٤/١/٢/٣/٥ متوسط درجات الحرارة فى الوطن العربى
١٢٤	والأفريقى والعربى الآسيوى.
١٢٦	٥/١/٢/٣/٥ مشاكل ارتفاع درجات الحرارة.

الصفحة

الموضوع

٧٦	٧/١/٩/٨ الأخطار التسعة التى تهدد حياة المجتمع العالمى.
٧٧	١٠/٨ طرق حركة العدوى (انتقال العدوى وانتشارها).
٧٨	١/١٠/٨ العدوى المستكنة.
٧٨	٢/١٠/٨ العدوى المنقولة إلى الجسم.
٨٠	١/٢/١٠/٨ الاحتكاك أو الاتصال المباشر بالمريض.
٨٠	٢/٢/١٠/٨ الاتصال عن طريق المواد الملوثة.
٨١	٣/٢/١٠/٨ انتشار العدوى الغذائية.
٨١	٤/٢/١٠/٨ انتقال العدوى عن طريق الحيوانات.
٨٢	٥/٢/١٠/٨ الطريقة الحيوية لنقل العدوى.
٨٣	١١/٨ مقاومة الأمراض المعدية.
٨٤	١٢/٨ التحصينات الوقائية.
٨٤	١٣/٨ تقليص انتقال العدوى بين الأفراد.
٨٤	١/١٣/٨ الحجر الصحى.
٨٥	٢/١٣/٨ استئصال العدوى من المصادر الحيوانية.
٨٥	٣/١٣/٨ الرقابة الصحية.
٨٥	١٤/٨ أسس مقاومة الأمراض المعدية.
٨٦	١/١٤/٨ طرق مقاومة انتشار الأمراض.
٨٦	١/١/١٤/٨ مقاومة الميكروبات.
٨٦	٢/١/١٤/٨ التبليغ.
٨٧	١/٥/٨ طرق مقاومة ناقلات العدوى.
٨٨	١/١٥/٨ طرق ميكانيكية.
٨٨	٢/١٥/٨ طرق فيزيائية.
٨٩	٣/١٥/٨ طرق بيولوجية.
٩٠	٤/١٥/٨ المبيدات الحشرية.

الفصل الرابع

٩٣	٠/٤ المناعة.
----	--------------



الموضوع الصفحة

١٢٦	درجة حرارة الجسم والمناخ.	١/٥/١/٢/٣/٤
١٢٧	التنظيم الحرارى .	٢/٥/١/٢/٣/٤
١٢٨	الانتقال الحرارى .	٣/٥/١/٢/٣/٤
١٣١	التأثير الفسيولوجى للحرارة.	٤/٥/١/٢/٣/٤
١٣١	الإصابات الناتجة عن الارتفاع فى درجة الحرارة.	٥/٥/١/٢/٣/٤
١٣٢	التقلصات الحرارية.	١/٥/٥/١/٢/٣/٤
١٣٣	التعب الحرارى .	٢/٥/٥/١/٢/٣/٤
١٣٤	الإجهاد الحرارى .	٣/٥/٥/١/٢/٣/٤
١٤١	الضربة الحرارية.	٤/٥/٥/١/٢/٣/٤
١٤٣	الإصابات الحرارية المركبة.	٥/٥/٥/١/٢/٣/٤
١٤٣	نزيف الأنف.	٦/٥/٥/١/٢/٣/٤
١٤٤	إصابه العين.	٧/٥/٥/١/٢/٣/٤
١٤٥	الحرارة وصحة الإنسان.	٦/٥/١/٢/٣/٤
١٤٥	فسيولوجية تنظيم درجة حرارة جسم الإنسان.	١/٦/٥/١/٢/٣/٤
١٤٥	المشاكل التى تواجه فسيولوجية تنظيم درجة حرارة الجسم.	٢/٦/٥/١/٢/٣/٤
١٤٧	المؤثرات البيئية الفيزيائية ودرجة حرارة الجسم.	٣/٦/٥/١/٢/٣/٤
١٤٨	وقاية الجسم التلقائية من ارتفاع درجة الحرارة.	٤/٦/٥/١/٢/٣/٤
١٥١	جوانب وقاية الرياضيين من ارتفاع درجة الحرارة	٥/٦/٥/١/٢/٣/٤
١٥٧	البرودة	٢/٢/٣
١٥٨	العوامل التى تؤثر على الجسم أثناء التدريب	١/٢/٢/٣
١٥٩	الرياضى فى الجو البارد.	٢/٢/٢/٣
١٦١	تأثير البرودة على الجسم.	٣/٢/٢/٣
١٦٢	الإصابات المرتبطة بالبرودة.	٤/٢/٢/٣
١٦٤	إصابة قرصة الصقيع	١/٤/٢/٢/٣



الموضوع

١٦٦	الإصابة بالقدم الخندقية	٢/٤/٢/٢/٣/٥
١٦٧	إصابات العين	٣/٤/٢/٢/٣/٥
١٦٧	طرق وقاية الرياضيين من البرودة.	٥/٢/٢/٣/٥
١٦٨	درجة الحرارة والإصابة بالأمراض فى مجالات الأنشطة الرياضية .	٦/٢/٢/٣/٥
١٧١	رطوبة الهواء الجوى ودرجات الجوى.	٣/٢/٣/٥
١٧٢	قياس الرطوبة.	١/٣/٢/٣/٥
١٧٣	الدلالات التى تتميز بها رطوبة الجوى.	٢/٣/٢/٣/٥
١٧٤	التبخّر.	١/٢/٣/٢/٣/٥
١٧٥	الندى .	٢/٢/٣/٢/٣/٥
١٧٥	التكاثف .	٣/٢/٣/٢/٣/٥
١٧٦	الضباب.	٤/٢/٣/٢/٣/٥
١٧٧	الصقيع.	٥/٢/٣/٢/٣/٥
١٧٧	الثلج.	٦/٢/٣/٢/٣/٥
١٧٨	الرطوبة وتبخّر العرق.	٣/٣/٢/٣/٥
١٨١	الرياح (حركة الهواء الجوى).	٤/٢/٣/٥
١٨١	اختلافات الضغط الجوى وهبوب الرياح.	١/٤/٢/٣/٥
١٨١	انحراف الرياح بسبب دوران الأرض حول نفسها.	٢/٤/٢/٣/٥
١٨١	الارتفاع عن مستوى سطح البحار والمحيطات وأثره على سرعة الرياح .	٣/٤/٢/٣/٥
١٨٢	قياس اتجاه حركة الهواء الجوى ونظمه وسرعته.	٤/٤/٢/٣/٥
١٨٢	قياس اتجاه حركة الهواء الجوى.	١/٤/٤/٢/٣/٥
١٨٢	نظم اتجاه حركة الهواء الجوى.	٢/٤/٤/٢/٣/٥
١٨٥	قياس سرعة حركة الرياح وملاءمتها.	٣/٤/٤/٢/٣/٥
١٨٥	قياس سرعة الرياح.	١/٣/٤/٤/٢/٣/٥
١٨٥	مدى ملائمة سرعة حركة الرياح.	٢/٣/٤/٤/٢/٣/٥



الصفحة	الموضوع	
٢٢٧	الماء والحياة .	١/٦
٢٢٨	الأهمية الفسيولوجية والصحة للماء .	٢/٦
٢٣٠	تلوث الماء .	٣/٦
٢٣٠	تلوث التركيب الفيزيائي (الطبيعي) .	١/٣/٦
٢٣٢	التلوث الكيميائي .	٢/٣/٦
٢٣٥	التلوث البكتيري	٣/٣/٦
٢٣٥	الأمراض التي تنتقل بواسطة الماء .	٤/٦
٢٣٥	أمراض بكتيرية	١/٤/٦
٢٣٥	أمراض فيروسية	٢/٤/٦
٢٣٥	الأمراض الطفيلية	٣/٤/٦
٢٣٧	السباحة في الماء والأمراض .	٥/٦
٢٣٧	طرق انتقال الأمراض إلى الإنسان بواسطة الماء .	٦/٦
٢٣٨	خصائص الأوبئة التي تنتشر بواسطة الماء .	١/٦/٦
٢٣٨	صور ومصادر ونظم الإمداد بالماء .	٧/٦
٢٣٨	صور المياه .	١/٧/٦
٢٣٩	مصادر ونظم الإمداد بالماء .	٢/٧/٦
٢٣٩	تطهير وتعقيم الماء .	٨/٦
٢٤٠	مرحلة تطهير الماء .	١/٨/٦
٢٤٠	مرحلة ترشيح الماء .	٢/٨/٦
٢٤٠	مرحلة تعقيم الماء .	٣/٨/٦
٢٤١	ماء الشرب للإنسان .	٩/٦
	الفصل السابع	
٢٤٣	صحة التربة .	٠/٧
٢٤٥	الأسس الصحية للتربة .	١/٧
٢٤٥	الكوونات الفيزيائية وعمليات الإفراف اللاتى للتربة .	١/١/٧
٢٤٥	الأهمية الوبائية للتربة .	٢/٧
٢٤٦	تلوث التربة الكيميائي والإشعاعي .	٣/٧



الصفحة

الموضوع

١٨٧	الضغط الجوى .	٥/٢/٣
١٨٧	قياس الضغط الجوى .	١/٥/٢/٣
١٨٩	وحدات الضغط الجوى .	١/١/٥/٢/٣
١٩٠	الضغط الجوى العادى .	٢/٥/٢/٣
١٩٣	انخفاض الضغط الجوى .	١/٢/٥/٢/٣
١٩٤	ارتفاع الضغط الجوى .	٢/٢/٥/٢/٣
١٩٦	الضغط الجوى والمرتفعات .	٣/٥/٢/٣
١٩٨	أمراض المرتفعات .	٤/٥/٢/٣
١٩٨	مرض الجبال .	١/٤/٥/٢/٣
١٩٩	نزيف العين بالمرتفعات العالية .	٢/٤/٥/٢/٣
١٩٩	الجلطة الدموية .	٣/٤/٥/٢/٣
١٩٩	الانتفاخ الرئوى بالمرتفعات .	٤/٤/٥/٢/٣
٢٠٠	إصابة المخ بالمرتفعات العالية .	٥/٤/٥/٢/٣
٢٠٠	التأقلم على المرتفعات .	٦/٥/٢/٣
٢٠٢	المكونات الكيميائية للهواء الجوى .	٣/٣
٢٠٣	المكونات الكيميائية لبعض مكونات الهواء الجوى .	١/٣/٣
٢٠٥	المكونات الكيميائية للهواء الجوى التى تحدث تلوثه .	٢/٣/٣
٢٠٧	ملوثات الهواء الغازية .	١/٢/٣/٣
٢١٢	شوائب الهواء كملوثات .	٢/٢/٣/٣
٢١٤	الأجسام المجهرية بالهواء كملوثات الجوى .	٣/٢/٣/٣
٢١٥	أضرار المكونات الكيميائية للهواء الجوى الملوثة .	٣/٣/٣
٢١٦	الإشعاع الشمسى .	٤/٣/٣
٢٢١	الكهرباء المناخية الجوية وتأين الهواء الجوى .	٥/٣/٣
٢٢٢	الإشعاع المتأين .	٦/٣/٣

الفصل السادس

صحة الماء .



الصفحة	الموضوع	
٢٨٢	العناية بالذراعين.	٢/٥/٨
٢٨٣	العناية بالقدمين.	٣/٥/٨
٢٨٤	العناية بالأسنان وتجويف الفم.	٤/٥/٨
٢٨٥	العناية بالعينين.	٥/٥/٨
٢٨٥	العناية بالأذن والأنف.	٦/٥/٨
٢٨٦	العادات الضارة المخلة بمستوى الحالة التدريبية.	٦/٨
٢٨٦	التدخين.	١/٦/٨
٢٨٦	مخلفات احتراق التبغ.	١/١/٦/٨
٢٨٨	تقسيم المدخنين من حيث معدل استهلاك السجائر.	٢/٦/٨
٢٨٨	تأثير المشروبات الكحولية على الإنسان	١/٢/٦/٨
٢٨٨	تأثير مكونات التدخين على الجسم.	٣/٦/٨
٢٨٨	تأثير النيكوتين.	١/٣/٦/٨
٢٨٨	تأثير أول أكسيد الكربون.	٢/٣/٦/٨
٢٨٩	تأثير القطران.	٣/٣/٦/٨
٢٨٩	الأضرار الجسمية والعضوية الناتجة عن التدخين.	٤/٦/٨
٢٨٩	الآثار الضارة للتدخين على الفرد والمجتمع.	٥/٦/٨
٢٩٠	تأثير التدخين على أجهزة الجسم.	١/٥/٦/٨
٢٩٠	تأثير التدخين على الجهاز التنفسي.	١/١/٥/٦/٨
٢٩٠	تأثير التدخين على الجهاز العصبي.	٢/١/٥/٦/٨
٢٩٠	تأثير التدخين على الجهاز الهضمي.	٣/١/٥/٦/٨
٢٩١	تأثير التدخين على الجهاز الدوري.	٤/١/٥/٦/٨
٢٩٢	تأثير التدخين على الجهاز الغدي.	٥/١/٥/٦/٨
٢٩٢	تأثير التدخين على المرأة.	٢/٥/٦/٨
٢٩٢	تأثير التدخين على الاقتصاد القومي.	٣/٥/٦/٨
٢٩٣	تأثير التدخين على الجانب النفسي والأخلاقي.	٤/٥/٦/٨
٢٩٣	تأثير التدخين على الرياضيين.	٥/٥/٦/٨
٢٩٤		



الصفحة	الموضوع	
٢٤٩	الفصل الثامن	
٢٥١	الصحة الشخصية للرياضيين.	٠
٢٥١	التغيرات البيولوجية والتوزيع النسبي ليوم	١
٢٥١	الرياضي.	
٢٥٤	التغيرات البيولوجية اليومية.	١/١
٢٥٤	التوزيع النسبي ليوم اللاعب.	٢/١
٢٥٦	توزيع نسبي مقترح ليوم اللاعب	١/٢/١
٢٥٨	التغذية اليومية.	٣/١
٢٥٩	توقيتات الأداء الرياضي (التدريب).	٢
٢٦٠	الإجراءات التي تتخذ للراحة بعد الأداء الرياضي.	٣
٢٦١	النوم.	٤
٢٦١	مدخل النوم.	١/٤
٢٦٨	أنواع النوم.	٢/٤
٢٧١	النوم في الظلام.	٣/٤
٢٧٢	عدد ساعات النوم.	٤/٤
٢٧٤	وضع جسم الإنسان أثناء النوم.	٥/٤
٢٧٥	أسباب النوم.	٦/٤
٢٧٥	التعب.	١/٦/٤
٢٧٦	البؤس الشديد ومعاناة الأكم الطويل.	٢/٦/٤
٢٧٦	تنبيه الحواس المستمر غير الشديد.	٣/٦/٤
٢٧٧	امتناع تنبيه المخ.	٤/٦/٤
٢٧٧	نشاط الدورة الدموية في المخ.	٥/٦/٤
٢٧٨	حالة عدم النوم.	٧/٤
٢٧٩	الصحة الفردية للاعب.	٥/
٢٨٠	العناية بالجلد.	١/٥/
٢٨١	وقاية الجلد من أمراض التقيحات.	١/١/٥/



الصفحة	الموضوع	الصفحة
٣٠٨	تعريف المنشطات.	٢٩٥
	مجموعات أنواع المنشطات في مجالات الأنشطة الرياضية.	٢٩٥
٣٠٩	تأثير المنشطات على الرياضيين.	٢٩٥
٣١٠	الأغراض المرضية الظاهرية لتعاطي المنشطات.	٢٩٦
٣١١	عقوبات تعاطي المنشطات على مستوى اللجنة الأولمبية الدولية.	٢٩٨
٣١٢	الحياة الجنسية الصحية للرياضيين.	٣٠٠
٣١٣	الفصل التاسع	٣٠٠
٣١٧	صحة الملابس والأحذية الرياضية .	٣٠٠
٣٢٠	المتطلبات الصحية للملابس الرياضية.	٣٠١
٣٢٠	وزن الملابس الرياضية.	٣٠٢
٣٢٠	تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها.	٣٠٢
	خامات أقمشة الملابس الرياضية ومكوناتها الطبيعية.	٣٠٣
٣٢١	التوصيل الحرارى	٣٠٤
٣٢٢	قابلية نفاذ الهواء	٣٠٤
٣٢٣	السعة لامتصاص الماء والهيدروسكوب	٣٠٤
٣٢٣	المطاطية	٣٠٥
٣٢٥	الشحنة الكهربائية	٣٠٥
٣٢٥	لون الملابس	٣٠٥
٣٢٦	المتانة	٣٠٥
٣٢٦	المتطلبات الصحية للملابس والأحذية الرياضية.	٣٠٦
٣٢٦	المتطلبات الصحية للملابس الرياضية.	٣٠٦
٣٢٨	المتطلبات الصحية للأحذية الرياضية.	٣٠٧



الصفحة	الموضوع	الصفحة
٢٩٥	دور المجتمع والفرد في محاربة التدخين.	٦/٦/٨
٢٩٥	دور المجتمع في محاربة التدخين.	١/٦/٦/٨
٢٩٥	دور الفرد في محاربة التدخين.	٢/٦/٦/٨
٢٩٥	تعاطي المشروبات الكحولية.	٢/٦/٨
٢٩٦	تأثير المشروبات الكحولية على الإنسان.	١/٢/٦/٨
٢٩٨	تأثير المشروبات الكحولية على الرياضيين.	٢/٢/٦/٨
٣٠٠	المخدرات.	٣/٦/٨
٣٠٠	أنواع المخدرات.	١/٣/٦/٨
٣٠٠	المخدرات الطبيعية.	١/١/٣/٦/٨
٣٠٠	المخدرات التخليقية.	٢/١/٣/٦/٨
٣٠١	خطورة تعاطي المخدرات .	٢/٣/٦/٨
٣٠٢	أسباب إدمان تعاطي المخدرات.	٣/٣/٦/٨
٣٠٢	مراحل الإدمان .	٤/٣/٦/٨
٣٠٣	أضرار إدمان المخدرات.	٥/٣/٦/٨
٣٠٤	الأمراض العقلية والعصبية والنفسية.	١/٥/٣/٦/٨
٣٠٤	الأمراض العضوية.	٢/٥/٣/٦/٨
٣٠٤	تأثيرات المخدرات على الجهاز العصبي.	١/٢/٥/٣/٦/٨
٣٠٤	تأثير المخدرات على الجهاز التنفسي.	٢/٢/٥/٣/٦/٨
٣٠٥	تأثير المخدرات على الجهاز الهضمي .	٣/٢/٥/٣/٦/٨
٣٠٥	تأثير المخدرات على القلب والأوعية الدموية.	٤/٢/٥/٣/٦/٨
٣٠٥	تأثير المخدرات على الإبصار.	٥/٢/٥/٣/٦/٨
٣٠٥	تأثير المخدرات على المرأة الحامل.	٣/٥/٣/٦/٨
٣٠٦	أضرار المخدرات الاجتماعية.	٦/٣/٦/٨
٣٠٦	أضرار المخدرات الاقتصادية.	٧/٣/٦/٨
٣٠٧	علاج إدمان المخدرات.	٨/٣/٦/٨
٣٠٧	المنشطات.	٤/٦/٨



الفصل العاشر

٣٣٣	الأسس الصحية العامة للمنشآت الرياضية.	١/٢/٣/٢/١٠
٣٣٥	أنواع المنشآت الرياضية.	١/٢/٣/٢/١٠
٣٣٧	القواعد الصحية الخاصة بكل نوع من المنشآت الرياضية.	٢/٢/٣/٢/١٠
٣٣٧	المنشآت الرياضية المفتوحة.	٤/٢/١٠
٣٣٧	الاستادات والملاعب الرياضية المفتوحة.	١/٤/٢/١٠
٣٣٧	الاتجاهات الأصلية للملاعب الرياضية.	٢/٤/٢/١٠
٣٣٨	حمامات السباحة (أحواض السباحة).	٣/٤/٢/١٠
٣٣٨	حمامات السباحة لتعليم المبتدئين والناشئين.	٤/٤/٢/١٠
٣٤١	حمامات السباحة في المياه الطبيعية المفتوحة.	١/٤/٤/٢/١٠
٣٤٢	المنشآت الرياضية المغلقة (الغطاة).	٢/٤/٤/٢/١٠
٣٤٢	مواد البناء.	٥/٤/٢/١٠
٣٤٣	اتجاهات بناء المنشآت الرياضية للحفاظ على التهوية والحرارة والإضاءة.	٦/٤/٢/١٠
٣٤٤	الوقاية من ظهور الرطوبة والضوضاء ومقاومتها.	٥/٢/١٠
٣٤٤	الوقاية من ظهور الرطوبة.	١/٥/٢/١٠
٣٤٥	الوقاية من الضوضاء.	٢/٥/٢/١٠
٣٤٥	الوقاية داخل حجرات استبدال الملابس.	٣/١٠
٣٤٦	الأرضيات.	١/٣/١٠
٣٤٦	الحوائط أو جدران الصالات.	٢/٣/١٠
٣٤٧	أسقف الصالات.	٣/٣/١٠
٣٤٧	الإضاءة.	٠/١٠
٣٤٧	أنواع الإضاءة.	١/١٠
٣٤٨	إضاءة المنشآت الرياضية.	١/١٠
٣٤٩	الإضاءة الطبيعية للمنشآت الرياضية.	



الإضاءة الصناعية للمنشآت الرياضية.

٢/٢/٣/٢/١٠

٣٥٠

الإضاءة بانعكاس الضوء.

١/٢/٢/٣/٢/١٠

٣٥٠

الإضاءة من على مسافات.

٢/٢/٢/٣/٢/١٠

٣٥١

التهوية بشكل عام والتهوية في المنشآت الرياضية.

٤/٢/١٠

٣٥١

التهوية بشكل عام

١/٤/٢/١٠

٣٥١

فساد الهواء ومصادر سوء التهوية وأعراضها وأسبابها.

٢/٤/٢/١٠

٣٥٢

فساد الهواء بالتنفس.

١/٢/٤/٢/١٠

٣٥٢

مضار سوء التهوية وأسبابها.

٢/٢/٤/٢/١٠

٣٥٣

شروط الهواء الصالح للإنسان.

٣/٤/٢/١٠

٣٥٤

التهوية في المنشآت الرياضية.

٤/٤/٢/١٠

٣٥٥

التهوية الطبيعية داخل المنشآت الرياضية.

١/٤/٤/٢/١٠

٣٥٦

التهوية الصناعية داخل المنشآت الرياضية.

٢/٤/٤/٢/١٠

٣٥٧

فحص التهوية.

٥/٤/٢/١٠

٣٥٨

الحكم على جودة التهوية.

٦/٤/٢/١٠

٣٥٩

التدفئة.

٥/٢/١٠

٣٥٩

التدفئة بالماء

١/٥/٢/١٠

٣٦٠

التدفئة بالهواء الجاف.

٢/٥/٢/١٠

٣٦١

النظام الصحي لصالات التربية البدنية والرياضية.

٣/١٠

٣٦١

شروط النظام الصحي للأدوات والأجهزة الرياضية

١/٣/١٠

٣٦٢

النظام الصحي لتنظافة صالات التربية البدنية والرياضة.

٢/٣/١٠

٣٦٢

النظام الصحي لتنظافة الأدوات والأجهزة الرياضية.

٣/٣/١٠

٣٦٣

الفصل الحادي عشر

القواعد الصحية للأنشطة الرياضية

٠/١٠

٣٦٥

مسابقات ألعاب القوى.

١/١٠

٣٦٨

الموضوع	
القواعد الصحية لإقامة وتنظيم المنافسات	٤/١٢
الوسائل الصحية المساعدة على رفع	٥/١٢
وسرعة الاستشفاء .	
جلسات الماء .	١/٥/١٢
حمام رشاش الماء العكسي (ساخن، بارداً)	١/١/٥/١٢
حمام الحوض العكسي (ساخن، بارد)	٢/١/٥/١٢
حمام حوض ماء الصنوبر .	٣/١/٥/١٢
حمام حوض ماء الأكسجين .	٤/١/٥/١٢
حمام حوض ماء اللؤلؤ .	٥/١/٥/١٢
السونا .	٢/٥/١٢
السونا بالحجرات الدافئة .	١/٢/٥/١٢
درجات الحرارة ونسبة الرطوبة في السونا	٢/٢/٥/١٢
أهداف استخدام السونا .	٣/٢/٥/١٢
القواعد الصحية لاستخدام السونا .	٤/٢/٥/١٢
إجراءات استخدام السونا .	٥/٢/٥/١٢
إجراءات ما قبل الدخول إلى السونا .	١/٥/٢/٥/١٢
الإجراءات التنفيذية خلال التواجد بداخل السونا	٢/٥/٢/٥/١٢
إجراءات ما بعد استخدام السونا والخروج منه	٣/٥/٢/٥/١٢
أزمة استخدام السونا وعلاقتها بتوقف	٦/٢/٥/١٢
والمنافسات الرياضية .	
استخدام السونا في نفس يوم التدريب	٧/٢/٥/١٢
الرياضية .	
الأشعة فوق البنفسجية .	٣/٥/١٢
الهواء المؤين .	٤/٥/١٢
الأكسجين والمخاليط التنفسية .	٥/٥/١٢
المناطق البيئية ذات المناظر الطبيعية .	٦/٥/١٢

الصفحة

الموضوع

٣٧٠	تنظيم ساعات اليوم لمسابقى ألعاب القوى .	١/١/١٢
٣٧١	الملابس الرياضية .	٢/١/١٢
٣٧٢	تغذية متسابقى ألعاب القوى .	٣/١/١٢
٣٧٤	أماكن تدريب أنشطة ألعاب القوى .	٤/١/١٢
٣٧٤	الأسس الصحية للتدريب فى الملاعب المفتوحة .	١/٤/١٢
٣٧٥	ملاعب الماراثون والمشى .	١/١/٤/١٢
٣٧٦	ملعب الوثب الطويل .	٢/١/٤/١٢
٣٧٦	ملعب الوثبة الثلاثية .	٣/١/٤/١٢
٣٧٦	ملعب القفز بالزانة .	٤/١/٤/١٢
٣٧٦	ملعب دفع الجلة .	٥/١/٤/١٢
٣٧٦	ملعب قذف المطرقة .	٦/١/٤/١٢
٣٧٦	ملعب قذف القرص .	٧/١/٤/١٢
٣٧٧	ملعب رمى الرمح .	٨/١/٤/١٢
٣٧٧	الوقاية من إصابات ألعاب القوى .	٥/١/١٢
٣٧٨	التوصيات الصحية الإرشادية لمسابقى الجرى .	٦/١/١٢
٣٨٠	السباحة .	٧/١/١٢
٣٨٠	تنظيم يوم السباح .	١/٢/١٢
٣٨١	تأقلم السباح .	٢/٢/١٢
٣٨١	الصحة الشخصية وملابس وأحذية السباح .	٣/٢/١٢
٣٨١	تغذية السباح .	٤/٢/١٢
٣٨٣	تقنين حمل التدريب الرياضى للسباح .	٥/٢/١٢
٣٨٤	استخدام السباح للسونا .	٦/٢/١٢
٣٨٥	أمراض السباحة .	٧/٢/١٢
٣٨٦	ألعاب الكرة .	٨/٢/١٢
٣٨٨	كرة القدم .	١/٣/١٢
٣٨٨	تغذية لاعب كرة القدم .	١/١/٣/١٢



الصفحة	الموضوع	الصفحة
٤١٩	المشي .	٦/١١
٤١٩	المشي السياحي .	٦/١١
٤٢٠	التجوال .	٦/١٢
٤٢٩	ملابس التجوال .	٦/١١
٤٢٩	ماء الشرب للتجوال .	٦/١١
٤٢١	تنظيم يوم التجوال بالمشي .	٦/١١
	الفصل الثاني عشر	
٤٢٣	نظام العوامل الصحية لإعداد الرياضيين .	١٠/١٢
٤٢٥	نظام الإعداد الضحي للرياضيين .	١١/١٢
٤٢٥	تنظيم العوامل الصحية في إعداد الرياضيين .	١١/١٢
	العوامل الاجتماعية الصحية والبيئية وظروف المثالية	١١/١٢
٤٢٧	للحياة اليومية .	
٤٢٧	العوامل الاجتماعية الصحية والبيئية .	١١/١٢
٤٢٨	الظروف المثالية للحياة اليومية .	١١/١٢
١١٢	القواعد الصحية لمعلمي التربية الرياضية	٢/١٢
٤٢٨	والمنافسة الرياضية .	
	تفسير الاتجاه الصحي للتدريب والمسابقات	٢/١٢
٤٢٩	والمنافسات الرياضية .	
٤٢٩	الفحص الطبي الأولي .	٢/١٢
٤٣٠	الاختبارات الطبية المنتظمة .	٢/١٢
	تخطيط وتنفيذ عمليات التدريب الرياضي وفقاً	٢/١٢
٤٣٠	لخصائص الجنس والسن والبيئة .	
٤٣١	التغيرات الجسدية والكفاءة .	٢/١٢
٤٣١	تغيرات الكفاءات الأسبوعية .	٢/١٢
٤٣٢	تغيرات الكفاءة اليومية .	٢/١٢
٤٣٢	القواعد الصحية لإعداد الرياضيات من الإناث	٢/١٢

الصفحة	الموضوع	الصفحة
٤٠٢	إنقاص وزن المصارع .	٢/١/٥/١١
٤٠٣	وقاية المصارع من الإصابات .	٣/١/٥/١١
٤٠٣	الملابس الرياضية للمصارع .	٤/١/٥/١١
٤٠٤	صالة تدريب المصارعة .	٥/١/٥/١١
٤٠٥	منافسات المصارعة .	٦/١/٥/١١
٤٠٦	إصابات المصارعين .	٧/١/٥/١١
٤٠٧	رفع الأثقال .	٢/٥/١١
٤٠٧	تنظيم اليوم للاعب رفع الأثقال .	١/٢/٥/١١
٤٠٧	تقنين حمل التدريب للاعب رفع الأثقال .	٢/٢/٥/١١
٤٠٧	تغذية لاعب رفع الأثقال .	٣/٢/٥/١١
٤١٠	صالات تدريب رفع الأثقال .	٤/٢/٥/١١
٤١٠	ملاعب تدريب رفع الأثقال المفتوحة .	٥/٢/٥/١١
٤١١	ملابس لاعب رفع الأثقال .	٦/٢/٥/١١
٤١١	إصابات لاعب رفع الأثقال .	٧/٢/٥/١١
٤١٢	الملاكمة .	٣/٥/١١
٤١٣	تنظيم يوم الملاكم .	١/٣/٥/١١
٤١٣	الصحة الشخصية للملاكم .	٢/٣/٥/١١
٤١٣	تغذية الملاكم .	٣/٣/٥/١١
٤١٤	ملابس وأحذية الملاكم .	٤/٣/٥/١١
٤١٥	إصابات الملاكم .	٥/٣/٥/١١
٤١٥	صالات تدريب الملاكمة .	٦/٣/٥/١١
٤١٦	الإصابات الرياضية للملاكم .	٧/٣/٥/١١
٤١٧	السلاح .	٤/٥/١١
٤١٧	تغذية لاعب السلاح .	١/٤/٥/١١
٤١٨	ملابس لاعب السلاح .	٢/٤/٥/١١
٤١٨	صالات السلاح .	٥/٥/١١

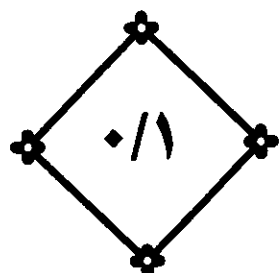
٤٥٣	المتطلبات الصحية لإعداد الرياضيين في التجمعات الرياضية.	٦/١٢
٤٥٥	بعض الملاحظات الواجب مراعاتها في التجمعات الرياضية.	١/٦/١٢
٤٥٥	المتطلبات الصحية لإعداد الرياضيين في ظروف ارتفاع وانخفاض درجة الحرارة.	٧/١٢
٤٥٥	المتطلبات الصحية لإعداد الرياضيين في ظروف ارتفاع درجة الحرارة.	١/٧/١٢
٤٦٠	نظام التغذية في ظروف ارتفاع درجة الحرارة.	١/١/٧/١٢
٤٦٢	المتطلبات الصحية لإعداد الرياضيين في ظروف انخفاض درجة الحرارة.	٢/٧/١٢
٤٦٢	التجمد في المناخ شديد البرودة.	٨/١٢
٤٦٢	الوقاية من التجمد في المناخ شديد البرودة.	١/٨/١٢
٤٦٣	العلامات الأولى للتجمد.	٢/٨/١٢
٤٦٤	المتطلبات الصحية لإعداد الرياضيين في المرتفعات.	٩/١٢
٤٦٤	المناخ الجبلى.	١/٩/١٢
٤٦٦	تقنين حمل التدريب في المرتفعات.	٢/٩/١٢
٤٦٧	تغذية الرياضيين في المرتفعات.	٣/٩/١٣
٤٦٨	المتطلبات الصحية لإعداد الرياضيين في ظروف التكيف الوقتى.	١٠/١٢
٤٧٠	تقنين حمل التدريب الرياضى في ظروف التكيف الوقتى.	١/١٠/١٣

الفصل الثالث عشر

٤٧١	المتطلبات الصحية لإعداد الرياضيين الناشئين.	٠/١٣
٤٧٣	رياضة الناشئين في المدارس.	١/١٣

٣٨٩	الملابس الرياضية للاعب كرة القدم.	٢/١٣
٣٨٩	حذاء لاعب كرة القدم.	٣/١٣
٣٩٠	ملاعب كرة القدم.	٤/١٣
٣٩٠	ملاعب كرة القدم المفتوحة.	١/٤/١٣
٣٩٠	صالات تدريب كرة القدم المغلقة.	٢/٤/١٣
٣٩٠	إصابات لاعب كرة القدم.	٣/٤/١٣
٣٩٢	كرة السلة.	٤/٤/١٣
٣٩٢	تغذية لاعب كرة السلة.	١/٤/١٣
٣٩٣	الملابس الرياضية للاعب كرة السلة.	٢/٤/١٣
٣٩٣	ملاعب كرة السلة المفتوحة والمغلقة.	٣/٤/١٣
٣٩٣	إصابات لاعب كرة السلة.	٤/٤/١٣
٣٩٤	الكرة الطائرة.	٥/٤/١٣
٣٩٤	ملابس لاعب الكرة الطائرة.	١/٥/١٣
٣٩٤	ملاعب الكرة الطائرة المفتوحة والمغلقة.	٢/٥/١٣
٣٩٥	إصابات لاعب الكرة الطائرة.	٣/٥/١٣
٣٩٦	التمرينات والجمباز.	٤/٥/١٣
٣٩٨	تنظيم اليوم للاعب الجمباز.	٥/٥/١٣
٣٩٨	جلسات التأهل للاعب الجمباز.	٦/٥/١٣
٣٩٨	ملابس لاعب الجمباز.	٧/٥/١٣
٣٩٨	تغذية لاعب الجمباز.	٨/٥/١٣
٣٩٩	صالات التدريب للتمرينات والجمباز.	٩/٥/١٣
٤٠٠	أدوات وأجهزة التمرينات والجمباز.	١٠/٥/١٣
٤٠٠	الوقاية من الإصابات في التمرينات والجمباز.	١١/٥/١٣
٤٠١	المنازلات.	١٢/٥/١٣
٤٠١	المصارعة.	١٣/٥/١٣
٤٠٢	تغذية المصارع.	١٤/٥/١٣

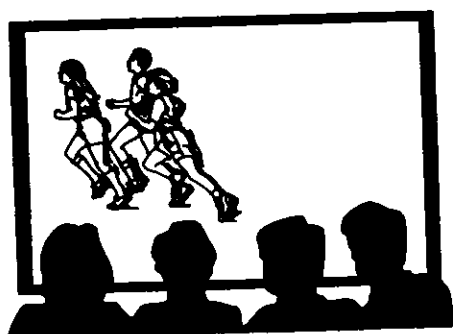
حضارات العلوم الطبية



حضارة العلوم الطبية في العصور القديمة ١/١

العلوم الطبية في بلاد العرب قبل ظهور الإسلام وبعده ٢/١

علم الصحة اعتبارا من أوائل القرن السابع عشر ٣/١



الصفحة

الموضوع

٤٧٥

الاهتمام الصحي في إعداد الرياضيين الناشئين.

٢/١١

٤٧٧

التدريب الصحي للناشئين

٣/١١

٤٨١

تقنين حمل التدريب للناشئين.

٤/١١

٤٨٣

أولا : المراجع العربية

٤٨٦

ثانيا : المراجع الأجنبية

