

محتويات الكتاب

الصفحة

الموضوع

٣

مقدمة الكتاب

الفصل الأول « مفاهيم أساسية »

١١

التدريب الرياضى

١٤

التعب

٣٤

التدريب الزائد

٤٥

الآلم العضلى

الفصل الثانى « أسس الإستشفاء »

٥١

الاستشفاء وحمل التدريب

٥٢

مفهوم الاستشفاء

٥٤

اتجاهات تأثير الاستشفاء

٥٨

الخصائص الفسيولوجية للاستشفاء

٦٣

العمليات الفسيولوجية للاستشفاء

الفصل الثالث « الوسائل التدريبية للاستشفاء »

٨٣

المقصود بالوسائل التدريبية للاستشفاء

٨٤

مكونات حمل التدريب والاستشفاء

٨٥

نظريات التكيف والاستشفاء

٩٢

وسائل الاستشفاء لمكونات البرنامج التدريبى

١٠١

تأثير اختلاف تشكيل الدورة الصغرى على الاستشفاء

الفصل الرابع « الاستشفاء بالوسائل الغذائية »

١١٩	الكربوهيدرات
١٢٦	البروتين
١٢٨	الدهون
١٣١	الفيتامينات
١٥٧	التغذية فى بعض الأنشطة الرياضية
١٧٩	جذور الأكسوجين الشاردة ومضادات الأكسدة
	الفصل الخامس الساونا والجلسات المائية
١٩٧	الساونا
١٩٧	أهمية استخدام الساونا للرياضيين
٢٠٣	استخدام الساونا فى المجال الرياضى
٢١٤	القواعد الصحية لاستخدام الساونا
٢١٦	الجلسات المائية
٢١٧	الأدشاش
٢١٧	أنواع الأدشاش
٢٢٠	المغاطس المائية
٢٢١	طريقة استخدام المغطس المائى
٢٢٥	أنواع المغاطس المائية

الفصل السادس التدليك

٢٣١	التدليك الرياضى الكلاسيكى
٢٣٢	الأسس الصحية للتدليك
٢٤٠	طرق التدليك الفنية
٢٤٦	التدليك مع الساونا والشد
٢٤٧	التدليك بالأجهزة

التدليك المائى

٢٥٣	التدليك المائى
٢٥٧	التدليك البارومتري
٢٥٩	التدليك بتفريغ الهواء
٢٦٠	التدليك بالكهرباء والموجات فوق الصوتية
٢٦٢	التدليك وجلسات الساونا للإناث
٢٦٣	التدليك للناشئين
٢٦٤	التدليك وإنقاص الوزن فى الساونا
٢٦٤	التدليك الذاتى
٢٦٦	الحركات السالبة للمفاصل
٢٧١	تدليك المنعكسات

الفصل السابع تخطيط الاستشفاء

٢٨٣	مستويات التخطيط للاستشفاء
٢٨٤	تخطيط الاستشفاء فى الدورة التدريبية الصغرى
٢٨٤	تخطيط الاستشفاء فى الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المتكررة
٢٩٣	تخطيط الاستشفاء فى المنازل الفردية
٢٩٥	تخطيط وسائل الاستشفاء تبعا لظروف التدريب والمنافسة
٣١٥	المراجع