| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| ٧- استعادة الاستشفاء | ١١٧ |
| **الفصل السادس** | |
| **أثر بعض العوامل الخارجية على العمل العضلى** | |
| ١ - أثر الضغط الجوى المنخفض على الجسم | ١٢٣ |
| ٢- تغيير الإيقاع البيولوچى للجسم | ١٢٦ |
| ٣- العقاقير | ١٢٨ |
| ٤- أثر البرودة والحرارة على الأداء العضلى | ١٣٠ |
| **الفصل السابع** | |
| **فسيولوچية التدريب الرياضى** | |
| ١ - التدريب الرياضى ونمو الحالة التدريبية | ١٣٣ |
| ٢- خصائص الحالة التدريبية فى الراحة | ١٣٦ |
| ٣- خصائص الحالة التدريبية أثناء التدريب الرياضى | ١٤٢ |
| ٤- استجابات الجسم الرياضى وغير الرياضى للحمل المقنن | ١٤٦ |
| **الفصل الثامن** | |
| **أهمية النشاط البدنى فى حياة الإنسان** | |
| ١ - أهمية النشاط البدنى فى ظروف الحياة الحديثة | ١٥١ |
| ٢- أضرار قلة الحركة | ١٥٢ |
| ٣- أثر النشاط البدنى على حياة بعض أجهزة الجسم | ١٥٣ |
| ٤ - الفوائد العلاجية للنشاط البدني | ١٥٥ |
| ٥- الرياضة وارتفاع ضغط الدم | ١٥٨ |
| ٦- الرياضة ومرض السكر | ١٧٣ |
| ٧- الرياضة والإنتاج | ١٨٦ |
| **الفصل التاسع** | |
| **خصائص النمو الوظيفى وعلاقتها بالتربية الرياضية** | |
| ١ - مقدمة عامة | ١٩٧ |
| ٢ النمو الحركى | ١٩٨ |
| ٣- نمو الصفات البدنية | ٢٠٠ |
| ٤ - الدم | ٢٠٢ |
| ٥ - الدورة الدموية | ٢٠٣ |
| ٦ - التنفس | ٢٠٤ |
| ٧ - التمثيل الغذائى والطاقة | ٢٠٥ |
| ٨ - إفرازات الغدد الداخلية | ٢٠٧ |
| ٩ - الجهاز العصبى المركزى | ٢٠٧ |
| ١٠ الأسس الفسيولوجية للتربية الرياضة خلال مراحل التطيم | ٢١١ |





| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| **الفصل العاشر** | |
| **الرياضة وصحة الرياضى** | |
| ١ - البؤر الصديدية المزمنة لدى الرياضيين | ٢١٣ |
| ٢- تغيرات ضغط الدم لدى الرياضيين | ٢٢٣ |
| ٣- القلب الرياضى | ٢٤٧ |
| **الفصل الحادى عشر** | |
| **الخصائص الفسيولوجية لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة** | |
| ١ - الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المتكررة | ٢٥٥ |
| - المشى الرياضى | ٢٥٥ |
| - الجرى | ٢٥٦ |
| - السباحة | ٢٦٠ |
| ٢- الأنشطة ذات الحركة غير المتكررة | ٢٦٤ |
| (أ)- الأنشطة ذات القياسات الموضوعية | ٢٦٤ |
| - الوثب | ٢٦٥ |
| - الرمى | ٢٦٥ |
| - رفع الأثقال | ٢٦٦ |
| (ب)- الأنشطة ذات القياسات الاعتبارية | ٢٦٦ |
| - الجمباز | ٢٦٧ |
| - التمرينات الفنية | ٢٦٨ |
| - الغطس | ٢٦٨ |
| ٣- الأنشطة متنوعة الحركات | ٢٦٩ |
| (أ) ألعاب الكرة | ٢٦٩ |
| - كرة السلة | ٢٧٠ |
| - الكرة الطائرة | ٢٧٢ |
| - كرة القدم | ٢٧٢ |
| (ب) المنازلات الفردية | ٢٧٣ |
| - الملاكمة | ٢٧٤ |
| - المصارعة | ٢٧٧ |
| - السلاح | ٢٧٩ |
| **المراجع** | ٢٨٥ |

# محتويات الكتاب


| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| مقدمة. | ٣ |
| **الفصل الأول: التغذية والطاقة** | |
| ١- علم بيولوجيا الرياضة | ٧ |
| ٢- الأجهزة الحيوية للإنسان وحدة عمل متكاملة | ٨ |
| ٣- التغذية والنشاط الرياضى | ٩ |
| ٤- الطاقة | ٢٧ |
| - أنظمة إنتاج الطاقة | ٢٨ |
| - مصادر الطاقة أثناء النشاط الرياضى | ٣٤ |
| - استعادة تكوين مصادر الطاقة | ٣٧ |
| **الفصل الثانى : التحمل اللاهوائى** | |
| ١- عجز الأكسوچين والدين الأكسوچينى | ٤٣ |
| ٢- العوامل المؤثرة على التحمل اللاهوائى | ٤٨ |
| ٣- التدريب الخاص بتنمية التحمل اللاهوائى | ٤٩ |
| ٤- القدرة اللاهوائية القصوى | ٥٢ |
| **الفصل الثالث: التحمل الهوائى** | |
| ١- عمل القلب خلال الراحة والتدريب | ٥٧ |
| ٢- تغيرات الدورة الدموية أثناء التدريب | ٦٠ |
| ٣- وظيفة الرئتين | ٦٤ |
| ٤- تقويم وظيفة الجهاز الدورى والتحمل الهوائى | ٦٤ |
| ٥- طرق تقويم الكفاءة البدنية | ٧١ |
| ٦- تنمية التحمل الهوائى | ٨٢ |
| **الفصل الرابع: الانقباض العضلى** | |
| ١- الجهاز العصبى العضلى | ٨٧ |
| ٢- الظاهرة الكهربائية لليفة العضلية | ٩٠ |
| ٣- أشكال وأنواع الانقباض العضلى | ٩٢ |
| ٤- الألياف العضلية السريعة والبطيئة | ٩٤ |
| ٥- القوة العضلية | ٩٦ |
| **الفصل الخامس** | |
| **فسيولوچية الجسم أثناء النشاط الرياضى** | ١٠١ |
| ١- البداية وحالة ما قبل البداية | ١٠٣ |
| ٢- الإحماء | ١٠٣ |
| ٣- التهيئة | ١٠٥ |
| ٤- الحالة الثابتة | ١٠٦ |
| ٥- النقطة الميتة والتنفس الثانى | ١٠٧ |
| ٦- التعب العضلى | ١٠٩ |