

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الفصل الأول
١٣	الطاقة
١٦	 أنظمة إنتاج الطاقة
١٧	 التمثيل الغذائي الهوائي واللاهوائي
١٧	 نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي
١٧	 نظام حامض اللاكتيك
١٩	 نظام إنتاج الطاقة الهوائي
٢١	 استعادة تكوين مصادر الطاقة
	الفصل الثاني
٢٩	تغذية الرياضيين
٣١	 التمثيل الغذائي القاعدي
٣٢	 الغذاء الكامل ومحتوياته وأهميته للرياضيين
	العوامل التي يجب مراعاتها في تغذية الرياضيين قبل
٤٢	 المنافسات الرياضية
٤٤	 تغذية الرياضي
٤٨	 الطاقة اللازمة للنشاط الجسماني
٥٠	 السمّة

الموضوع	الصفحة
الفصل الخامس	
التعب	١٠٧
تعريف التعب	١١٠
التعب العضلي	١١٢
درجات التعب	١١٣
أنواع التعب	١١٥
استعادة الشفاء	١١٦
أهمية استعادة الشفاء	١١٧
العوامل المؤثرة في عملية الاستشفاء	١١٧
الفصل السادس	
التدريب في المرتفعات	١٢١
تعريف الضغط الجوي	١٢٤
التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب في المرتفعات	١٢٦
العوامل التي يجب مراعاتها عند التدريب في المرتفعات	١٢٧
الفصل السابع	
الجهاز العصبي والتدريب الرياضي	١٢٩
الجهاز العصبي والتعلم الحركي	١٣٢
الجهاز العصبي وسرعة الأداء الحركي	١٣٣
الجهاز العصبي وسرعة رد الفعل	١٣٤
الجهاز العصبي وحالة اللاعب قبل المنافسة	١٣٧

الموضوع	الصفحة
كيفية إنقاص الوزن	٥٣
النشاط الرياضي وإنقاص الوزن	٥٥
الفصل الثالث	
المنشطات	٧٩
تعريف المنشطات	٨١
أنواع المنشطات	٨٢
الكشف عن المنشطات	٨٦
أسباب تناول المنشطات	٨٨
الأخطار النفسية والصحية الناتجة عن تعاطي المنشطات	٨٩
الفصل الرابع	
الانتقاء الرياضي	٩٠
تعريف الانتقاء الرياضي	٩٤
الانتقاء والفروق الفردية	٩٦
الانتقاء في المجال الرياضي	٩٦
أهداف الانتقاء الرياضي	٩٩
مراحل الانتقاء الرياضي	٩٩
الخطوات البيولوجية للانتقاء	١٠١
اللياقة البدنية	١٠٥
المخصص الوظيفية للانتقاء الرياضي	١٠٥

الصفحة	الموضوع
١٨٧	معدل القلب والتدريب الرياضي
١٩٠	الدفع القلبي والتدريب الرياضي
١٩٢	ضغط الدم والتدريب الرياضي
	الفصل الحادي عشر
١٩٧	الجهاز التنفسي والتدريب الرياضي
٢٠٠	معدل التنفس
٢٠٠	التهوية الرئوية
	تأثير التدريب الرياضي على معدل التنفس وحجم هواء
٢٠٣	التنفس
٢٠٣	السعة الحيوية
٢٠٦	المجهود الرياضي والتنفس والدين الأكسوجيني
٢١٢	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين
٢١٤	العتبة الفارقة اللاهوائية
	الفصل الثاني عشر
٢١٧	بعض القياسات والاختبارات الفسيولوجية
٢١٩	أولاً: تقويم لياقة الجهاز الدوري التنفسي
٢١٩	١ - اختبارا لكفاءة البدنية
٢٢٢	٢ - اختبار الخطوة
٢٢٣	ثانياً: تقويم استعادة الشفاء
٢٢٥	رابعاً: إمكانية قياس التحمل من الناحية العملية

الصفحة	الموضوع
	الفصل الثامن
١٣٩	الجهاز العضلي والتدريب الرياضي
١٤٢	أنواع العضلات
١٤٣	خصائص النسيج العضلي
١٤٣	تركيب العضلة
١٤٦	أنواع الانقباض العضلي
١٤٩	التعب العضلي
١٥١	الجهاز العضلي والقوة العضلية
١٥٦	الجهاز العضلي والسرعة
١٦٠	المبادئ الفسيولوجية للتدريب على السرعة
١٦٣	الجهاز العضلي والتحمل
	الفصل التاسع
١٦٧	الدم والتدريب الرياضي
١٦٩	حجم الدم
١٦٩	تركيب الدم
١٧٢	تأثير التدريب الرياضي على الدم
١٧٤	تأثير التدريب الرياضي على التوازن الحمضي والقلوي للدم
١٧٦	النظمت الحيوية
	الفصل العاشر
١٧٩	الجهاز الدوري والتدريب الرياضي
١٨٢	تأثير التدريب الرياضي على حجم القلب

الفصل الأول

الطاقة

- أنظمة إنتاج الطاقة
- التمثيل الغذائي الهوائي واللاهوائي
- نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي
- نظام حامض اللاكتيك
- نظام إنتاج الطاقة الهوائي
- استعادة تكوين مصادر الطاقة

الموضوع	الصفحة
خامساً: قياس الدين الأكسوجين كمقياس للمقدرة اللاهوائية	٢٢٦
سادساً: قياس القدرة اللاهوائية القصوى	٢٢٦
سابعاً: قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين. Vo ₂ max	٢٢٨
ثامناً: قياس السعة الحيوية Vital Capacity	٢٣٠
تاسعاً: قياس النبض The pulse	٢٣٣
عاشراً: قياس ضغط الدم Blood pressure	٢٣٦
قائمة المراجع	٢٣٨