

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	- مقدمة المؤلف
	الجزء الأول
	بيولوجيا رياضة الدراجات
	الفصل الأول
٧	الطب الرياضى وأنظمة رياضة الدراجات
٩	- الطب الرياضى والقواعد الدولية لسباقات الدراجات
٢١	- الطب الرياضى فى أنظمة بطولات العالم للدراجات
	الفصل الثانى
٢٥	الطب الرياضى الوقائى وبيولوجيا رياضة الدراجات
٢٧	- الطبيعة البيولوجية لرياضة الدراجات
٢٨	- الطب الرياضى الوقائى لرياضة الدراجات
٣١	- الإحماء للاعب الدراجات
٣٤	- التدليك ولاعب الدراجات
٣٧	- العلاج الطبيعى ولاعب الدراجات
٣٨	- مستلزمات الحقبة الطبية المرافقة لفريق الدراجات
	الفصل الثالث
٣٩	القواعد الفسيولوجية فى تدريب الدراجات
٤٣	- فسيولوجيا الاستهلاك الأكسجينى ورياضة الدراجات
٤٦	- التدريب واللياقة البدنية للاعبى رياضة الدراجات

الموضوع

الصفحة

- التحمل «الجلد الدورى التنفسى» ورياضة الدراجات ٤٨
- فسيولوجيا القلب والجهاز الدورى فى رياضة الدراجات ٥١
- اختبارات الجهد اللازمة لتقييم كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للاعب ٦٠
- فحوص الجهاز الدورى والقلب للاعبى الدراجات ٦٨
- الاختبارات الحركية للجهاز الدورى للاعبى الدراجات ٧٠

الفصل الرابع

المنشطات المحظورة والاتحاد الدولى للدراجات

- مقدمة عامة ٧٣
- الامفيتامين «أشهر منشط محظور فى رياضة الدراجات» ٨٠
- الهرمونات البناءة ٨٣
- هرمونات الغدة فوق الكلى «الكظرية» ٨٧
- الرقابة والإشراف الطبى الخاصة بفحوص الكشف عن المنشطات فى بطولات الدراجات ٨٩
- العقاقير المنشطة المحظورة استخدامها للاعبى الدراجات ٩٨
- نقل الدم كمنشطات للاعب الدراجات ١٠٢
- استخدام نقل الدم فى المسابقات والبطولات الرياضية ١٠٣
- الفكرة الفسيولوجية لنقل الدم كمنشط ١٠٥
- كيف يتم نقل الدم للرياضى؟ ١٠٥
- أخطار نقل الدم للرياضيين ١٠٧

الفصل الخامس

الإصابات الحرارية وإعداد لاعبى الدراجات

- الوقاية والعلاج من الإصابات الحرارية وإعداد لاعبى الدراجات ... ١١٣

الموضوع

الصفحة

- وقاية الرياضيين من ارتفاع درجة الحرارة ١١٤
- الإصابات الناتجة عن الارتفاع فى درجة الحرارة ١١٩
- التقلصات الحرارية ١٢٠
- التعب الحرارى ١٢٠
- الإجهاد الحرارى ١٢٠
- الضربة الحرارية «ضربة الشمس» ١٢٢
- الإصابات الحرارية المركبة ١٢٤
- الإصابة بانخفاض فى درجة حرارة الجسم ١٢٧

الفصل السادس

إعداد لاعبى الدراجات للمنافسة فى الأماكن المرتفعة عن سطح

البحر واستمارة التقييم الطبى للاعبى الدراجات

- إعداد لاعبى الدراجات للمنافسة فى الأماكن المرتفعة عن سطح البحر ١٢٩
- العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية فى المرتفعات ١٣١
- التأقلم الرياضى فى المرتفعات عن سطح البحر ١٣١
- قواعد اختيار لاعبى الدراجات للمنافسة فى الأماكن المرتفعة عن سطح البحر ١٣٣
- استمارة التقييم الطبى الفسيولوجى للاعب الدراجات ١٣٦
- ملاحظات على استمارة الفحوص الطبية للاعبى الدراجات ١٤٠
- شهادة الصلاحية الطبية لممارسة رياضة الدراجات والقواعد الطبية لمنع الممارسة ١٤٦
- منع الممارسة ١٥١

الموضوع

الصفحة

- القواعد الطبية التي تمنع ممارسة رياضة الدراجات ١٥٢
- المشاكل الطبية التي قد تواجه الممارسة التنافسية لرياضة الدراجات. ١٥٨

الفصل السابع

التغذية ورياضة الدراجات

- مقدمة عامة ١٦٣
- التغذية ومجهود لاعب الدراجات ١٦٥
- تغذية لاعب الدراجات أسبوع ما قبل السباق ١٧٩
- تغذية لاعب الدراجات يوم السباق ١٨٢
- تغذية لاعب الدراجات يوم السباق ١٨٣

الجزء الثاني

إصابات الملاعب ورياضة الدراجات

الفصل الثامن

القواعد الأساسية في علاج إصابات الملاعب في الدراجات

- مقدمة ١٨٩
- القواعد الأساسية في علاج إصابات الملاعب الشائعة في الدراجات. ١٩١
- القواعد الأساسية في علاج إصابات الملاعب الشائعة في الدراجات. ١٩٣

الفصل التاسع

بعض الكسور الشائعة في رياضة الدراجات

- كسور عظام الرأس ٢٠١
- كسر الفك السفلى ٢٠٣
- كسر عظم الذراع ٢٠٣
- كسر عظم الساعد ٢٠٤
- إصابات مفصل الكتف ٢٠٤
- كسر عظم الترقوة ٢٠٥
- كسر عظم الترقوة ٢٠٦

الموضوع

الصفحة

- إصابات مفصل الكتف الداخلية في رياضة الدراجات ٢٠٩
- الإصابات البسيطة ٢٠٩
- الإصابات متوسطة الشدة ٢١٠
- الإصابات الشديدة ٢١١
- خلع مفصل الكتف ٢١٢
- خلع الكتف المتكرر ٢١٣
- إصابات اليد في الدراجات ٢١٥

الفصل العاشر

الإصابات العضلية في رياضة الدراجات

- إصابات عضلات الظهر السفلى (اللمباحو) ولاعبو الدراجات ٢١٧
- آلام العصب الأنسي (عرق النسا) ٢١٩
- تمزق عضلات الفخذ في الدراجات ٢٢٠
- إصابات عضلات الفخذ المتكلسة ٢٢٢
- طرق تشخيص الإصابات العضلية بالأشعة الحرارية «طريقة حديثة» ٢٢٣
- الفرق بين التمزق والتصلب العضلي ٢٢٥
- إصابات اندغامات الأوتار العضلية في رياضة الدراجات ٢٢٧
- إصابات اندغامات الأوتار العضلية في رياضة الدراجات ٢٢٨

الفصل الحادي عشر

إصابات مفصل الركبة الشائعة في رياضة الدراجات

- إصابات عظم الرضفة «الصابونة» بالركبة ٢٣١
- الإصابات الداخلية بمفصل الركبة والشائعة في لاعبي الدراجات ٢٣٣
- إصابات عظم الرضفة «الصابونة» بالركبة ٢٣٤

الفصل الثاني عشر

إصابات مفصل القدم الشائعة في رياضة الدراجات

- إصابات وتر أخليس في لاعبي الدراجات ٢٣٩
- إصابات وتر أخليس في لاعبي الدراجات ٢٤١

الموضوع الصفحة

- إصابات مفصل القدم فى لاعبي الدراجات ٢٤٥
- كسر أمشاط القدم بالإجهاد فى رياضة الدراجات ٢٥٠
- أمراض القدم عند لاعبي الدراجات ٢٥٢
- مشاكل طبية بالجلد والأصابع عند ممارسة رياضة الدراجات ... ٢٥٣

الفصل الثالث عشر

- إصابات مفصل المرفق "الكوع" الشائعة فى رياضة الدراجات ٢٥٥
- الالتهاب المزمن لمفصل المرفق "الكوع" ٢٥٧

الفصل الرابع عشر

- قواعد الإسعاف الأولى فى الملاعب ٢٦١
- قواعد عامة للإسعاف الأولى فى الملاعب ٢٦٣
- فى حالة الكسور ٢٦٣
- فى حالة الجروح ٢٦٤
- فى حالة الإغماء ٢٦٤
- طرق إسعاف النزيف الدموى ٢٦٧
- الإخلاء الطبى الرياضى فى رياضة الدراجات ٢٦٩

الفصل الخامس عشر

علاج إصابات الدراجات بالوخز بالإبر الصينية وبالقطع المغناطيسية

- ٢٧٣
- علاج إصابات الدراجات بالوخز بالإبر الصينية ٢٧٥
- العلاج بالمغناطيس وإصابات رياضة الدراجات ٢٧٨
- المراجع ٢٨٣
- محتويات الكتاب ٢٨٥