

الفصل الثالث

اللياقة البدنية و الكرة الطائرة

٦١	 مقدمة
٧٣	 مجموعة اختبارات ميدانية لتقييم اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة
٧٩	 الإعداد البدنى و الكرة الطائرة

الفصل الرابع

علم النفس الرياضى و الكرة الطائرة

٨٥	 الإعداد النفسى للاعب الكرة الطائرة
٨٨	 خصائص الحالة النفسية للاعب الكرة الطائرة
	أساليب تطوير التفكير الفنى و الذاكرة و القدرة على التخيل و الإدراك فى
٩٦	 لاعبى الكرة الطائرة
١٠١	 السمات الشخصية للاعبى و مدربى الكرة الطائرة
١٠٣	 الإعداد النفسى لاشتراك لاعب الكرة الطائرة فى المباريات

الفصل الخامس

العلاج الطبيعى و لعبى الكرة الطائرة

١٢١	 العلاج الطبيعى و الإعداد للتدريب و المنافسات فى الكرة الطائرة
١٢٣	 الإحماء الرياضى و الكرة الطائرة
١٣٢	 حمامات الساونا و لاعبى الكرة الطائرة
١٣٦	 التدريبات الرياضية التعويضية للاعبى الكرة الطائرة

الجزء الأول

الفصل الأول

بيولوجيا الرياضة و الكرة الطائرة

٩	 موجز لتاريخ رياضة الكرة الطائرة
١٥	 الطب الرياضى و القواعد الرسمية لممارسة رياضة الكرة الطائرة

الفصل الثانى

فسيولوجيا الرياضة و الكرة الطائرة

٢٧	 الخصائص البدنية و الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة
٣٣	 القواعد الفسيولوجية فى تدريب الكرة الطائرة
٣٧	 بعض الأسس البيولوجية فى تدريب الكرة الطائرة
٤١	 اختبارات الطب الرياضى لتقييم كفاءة لاعب الكرة الطائرة
٤٦	 فسيولوجيا الاستهلاك الأكسجينى و الكرة الطائرة
٤٩	 التدريب و اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة
	الجلد الدورى التنفسى « كفاءة الجهاز الدورى التنفسى » و لاعب الكرة
٥١	 الطائرة
٥٤	 فحوص الجهاز الدورى و القلب للاعبى الكرة الطائرة
٥٦	 الاختبارات الحركية للجهاز الدورى للاعبى الكرة الطائرة

الجزء الثانى

الفصل التاسع

إصابات الملاعب و الكرة الطائرة

٢٠٣	الخصائص المميزة لإصابات لاعبي الكرة الطائرة
٢٠٥	القواعد الأساسية في علاج إصابات الملاعب في الكرة الطائرة
٢١٢	بعض مضاعفات الإصابات الرياضية و الكرة الطائرة
٢١٣	الأسباب العامة للإصابات في الكرة الطائرة
٢١٨	دور المدرب في الوقاية من الإصابات في الكرة الطائرة

الفصل العاشر

الإصابات الشائعة في الكرة الطائرة

٢٢٧	إصابات الكتف و الكرة الطائرة
	التشريح الوظيفي لمضلات الكتف الخلفية التي تتعرض لضمور عند ممارسة الكرة الطائرة
٢٢٧	ظاهرة إصابة لاعبي الكرة الطائرة بضمور بعضلات الكتف الخلفية
٢٣٠	« كتف لاعبي الكرة الطائرة »
٢٤٠	إصابات مفصل الكتف الداخلية في الكرة الطائرة
٢٥١	إصابات اليد و الأصابع في الكرة الطائرة
٢٥١	كسر العظمة الزورقية بيد اللاعب
٢٥٢	كسر سلاميات اليد للاعب
٢٥٢	خلع بمفصل عظيمات أصابع اللاعب
٢٥٥	خلع تمزقي في اندغام أوتار العضلات الباسطة للأصابع

الفصل السادس

المنشطات المحظورة في الكرة الطائرة

١٤١	المنشطات المحظورة على لاعبي الكرة الطائرة في الدورات الأولمبية
١٥٨	المنشطات الدمية في المجال الرياضي
١٦٣	الأخطار الطبية لاستخدام المنشطات الدمية

الفصل السابع

التغذية و الصحة العامة للاعب الكرة الطائرة

١٧١	التغذية و الصحة العامة للاعب الكرة الطائرة
١٧١	التغذية و لاعبي الكرة الطائرة
١٧٣	تنفيذ لاعب الكرة الطائرة يوم المباراة
١٧٧	الصحة العامة و لاعب الكرة الطائرة
١٧٧	النوم و الراحة و أهميتهما للاعب
١٧٨	التدخين و آثاره السلبية على لياقة لاعب الكرة الطائرة

الفصل الثامن

واجبات أخصائي الطب الرياضي و لاعبي الكرة الطائرة

١٨٧	واجبات أخصائي الطب الرياضي و لاعبي الكرة الطائرة
١٨٩	أخصائي الطب الرياضي و إعداد المنتخب الوطنى للكرة الطائرة
١٩٣	استمارة مقترحة للتقييم الطبى الفسيولوجى للاعب فى الكرة الطائرة

٢٢٢	كسر عظم الساعد
٢٢٤	كسور عظام الرأس
٢٢٥	إصابات مفصل المرفق « الكوع » في الكرة الطائرة

الفصل الحادى عشر

قواعد الإسعاف الأولى و العلاج بالقطع المغناطيسية و بالوخز و بالتثبيت في إصابات الكرة الطائرة

٢٣١	قواعد الإسعاف الأولى في ملاعب الكرة الطائرة
٢٣١	الكسور
٢٣٢	الجروح
٢٣٢	الإغماء
٢٣٦	علاج إصابات الكرة الطائرة بالقطع المغناطيسية
٢٣٩	علاج إصابات الكرة الطائرة بالوخز بالإبر
٢٤٢	الإخلاء الطبى و الكرة الطائرة
٢٤٢	التثبيت بالأريطة في الإسعاف الأولى لإصابات الكرة الطائرة
٢٤٩	استخدام الأريطة في علاج و تأهيل إصابات الملاعب
٢٥٠	القواعد الأساسية في استخدام الأريطة لعلاج إصابات الملاعب
٢٥٤	مستلزمات الحقيبة الطبية المرافقة لمنتخب الكرة الطائرة
٢٥٧	المراجع
٢٦٠	المؤلف في سطور

٢٥٦	إصابات الركبة في الكرة الطائرة
٢٥٦	مقدمة
٢٥٧	إصابة ركبة الوثب في الكرة الطائرة
٢٦١	إصابة تمزق الرباط المتعامد « الصليبي » لركبة لاعب الكرة الطائرة
٢٦٧	الإصابة الفضروفية لمفصل الركبة في الكرة الطائرة
٢٧٤	برنامج تأهيلى مقترح بعد عملية الفضروف بالركبة
٢٧٨	برنامج فحص إصابات الركبة
٢٨٦	فحص الركبة بالمنظار
٢٨٧	الإصابات الداخلية للركبة في الكرة الطائرة
٢٩١	إصابات عظم الرضفة « الصابونة » في الكرة الطائرة
٢٩٢	إصابات العمود الفقرى وأسفل الظهر في الكرة الطائرة
٢٩٢	آلام عضلات الظهر السفلى « اللومباجو »
٢٩٣	آلام العصب الأنسى « عرق النسا »
٢٩٥	إصابات الفقرات العنقية
٢٩٧	آلام العضلات الحرقفية للحوض و الكرة الطائرة
٢٩٨	إصابات القدم في لاعبي الكرة الطائرة
٣٠٢	كسر أمشاط القدم بالإجهاد و الكرة الطائرة
٣٠٣	أمراض القدم عند لاعبي الكرة الطائرة
٣١٠	إصابات وتر أخيلس « العرقوب » في لاعبي الكرة الطائرة
٣١٤	الإصابات العضلية و الكسور في الكرة الطائرة
٣١٤	الفرق بين التمزق و التصلب العضلى
٣١٦	طرق تشخيص الإصابات العضلية بالأشعة الحرارية
٣٢٣	بعض الكسور العظمية في الكرة الطائرة
٣٢٣	كسر عظم الذراع