

المحتويات

٣ - مقدمة

الفصل الأول

- ٥ إصابات اللاعبين التخصصية في ألعاب القوى
- ٧ - الإصابات العضلية في المجال الرياضي عامة وألعاب القوى خاصة
- ٢٠ أولا: إصابات لاعبي الجري والتتابع والمشي
- ٢٩ ثانيا: إصابات لاعبي الحواجز والموانع
- ٣٣ ثالثا: إصابات لاعبي الوثب والقفز
- ٤٦ رابعا: إصابات لاعبي الرمي «دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح
- إطاحة المطرقة»
- ٦١ خامسا: إصابات لاعبي المارثون واختراق الضاحية
- ٦٤ سادسا: إصابات لاعبي المسابقات المركبة «العشارية»
- ٦٩ - الوقاية العامة من إصابات اللاعبين في ألعاب القوى
- ٧٠ - مقترحات طبية وتدريبية للوقاية من إصابات ألعاب القوى
- ٧٨ - القواعد الأساسية لعلاج الإصابات الشائعة في ألعاب القوى
- دور ومسئولية مدرب ألعاب القوى في التشخيص المبكر والإسعاف
- ٨٣ الأولى للإصابات

الفصل الثاني

- ٨٧ الإصابات العضلية والمفصالية والكسور في ألعاب القوى
- ٨٩ - نماذج للإصابات العضلية في ألعاب القوى

١٦٢	ج- إصابات القدم الشديدة فى ألعاب القوى
	الفصل الخامس
١٦٥	الإسعافات الأولية فى ألعاب القوى
١٦٧	- إسعاف الجروح فى ملاعب ألعاب القوى
١٦٨	- إسعاف الإغماء وفقد الوعي فى ألعاب القوى
١٧٠	- القواعد العامة للإسعاف الأولى فى ملاعب ألعاب القوى
١٧٤	- الإخلاء الطبى الرياضى وألعاب القوى
	الفصل السادس
١٧٧	العلاج الطبى الخاص وإصابات ألعاب القوى
١٧٩	- العلاج بالوخز بالإبر وإصابات ألعاب القوى
١٨٠	- العلاج بالمغناطيس وإصابات ألعاب القوى
	الفصل السابع
١٨٥	فسيولوجيا التدريب فى ألعاب القوى
١٨٧	- فسيولوجيا إنتاج الطاقة الحيوية فى ألعاب القوى
١٩٠	- فسيولوجيا الرياضة وطبيعة وطرق التدريب فى ألعاب القوى
٢٠٠	- اختبارات تقييم اللياقة البدنية فى ألعاب القوى
٢٠٤	- أهم الاختبارات الفسيولوجية لتقييم ألعاب القوى
٢١٠	- بعض اختبارات تقييم اللياقة البدنية للاعب تحت ظروف فسيولوجية خاصة
٢١٢	- الاختبارات الفسيولوجية التخصصية لتقييم ومتابعة لاعبي ألعاب القوى
٢٣١	- الاختبارات النفسية والعصبية للاعبى ألعاب القوى
	- نماذج لبعض القياسات البدنية الخارجية (المورفولوجية) لأبطال ألعاب القوى
٢٣٦	



٩٣	- بعض الكسور الخاصة فى ألعاب القوى
٩٥	- إصابات مفصل الكتف فى ألعاب القوى
١٠٤	- إصابات مفصل الكوع (المرفق) فى ألعاب القوى
١٠٦	- إصابات اليد فى ألعاب القوى
١٠٨	- إصابات العمود الفقرى فى ألعاب القوى
١١١	- إصابات عضلات الظهر السفلى فى ألعاب القوى
١١٤	- إصابات الحوض فى ألعاب القوى
	الفصل الثالث
١١٧	إصابات مفصل الركبة فى ألعاب القوى
١٢١	- الإصابة الغضروفية لمفصل الركبة فى ألعاب القوى
١٢٣	- أنواع التمزقات الغضروفية لمفصل الركبة
١٢٩	- برنامج تأهيلى مقترح بعد عملية إزالة الغضروف بالركبة
١٣٢	- بعض الإصابات الشائعة فى مفصل الركبة للاعبى ألعاب القوى
١٣٣	- برنامج لفحص إصابات الركبة
	الفصل الرابع
١٤٧	إصابات القدم فى ألعاب القوى
١٤٩	- أمراض القدم عند لاعبي ألعاب القوى
١٥٥	- الجروح وألعاب القوى
١٥٦	- إصابات وتر أخيلس فى ألعاب القوى
١٦٠	- إصابات القدم عند لاعبي ألعاب القوى
١٦١	أ - إصابات القدم البسيطة فى ألعاب القوى
١٦١	ب- إصابات القدم متوسطة الشدة فى ألعاب القوى



- استثمار مقترحة للتقييم الطبى الفسيولوجى للاعبى ألعاب القوى

٢٤٠

الفصل الثامن

دراسات بيولوجية وإحصائية فى ألعاب القوى

٢٤٧

- قواعد اختيار ناشئ ألعاب القوى بفحص عينة من عضلاته

٢٤٩

- ألعاب القوى واختبارات تحاليل الدم

٢٥٥

- ألعاب القوى ونسبة الهرمونات فى الدم

٢٥٦

- الطب الرياضى وممارسة الناشئين لألعاب القوى

٢٥٧

- بعض العوامل الوراثية اللازمة لانتقاء ناشئ ألعاب القوى

٢٦١

- العمر البيولوجى المناسب لممارسة رياضة ألعاب القوى

٢٦٥

- ما تشير إليه الأرقام القياسية العربية والعالمية والأولمبية

٢٦٧

الفصل التاسع

التغذية ورياضة ألعاب القوى

٢٧٣

- التغذية وطبيعة رياضة ألعاب القوى

٢٧٥

- تغذية لاعب ألعاب القوى أسبوع ما قبل المنافسة

٢٩١

- تغذية لاعب ألعاب القوى يوم المنافسة

٢٩٢

الفصل العاشر

الصحة العامة ورياضة ألعاب القوى

٢٩٥

- النوم والراحة وأهميتها للاعب فى ألعاب القوى

٢٩٧

- قواعد الصحة العامة ولاعبو ألعاب القوى

٣٠١

- دور أخصائى الطب الرياضى وممارسى رياضة ألعاب القوى

٣٠٣

- أخصائى الطب الرياضى وإعداد المنتخب الوطنى لألعاب القوى

٣٠٥

- فحوص القلب والجهاز الدورى للاعبى ألعاب القوى

٣٠٨

الفصل الحادى عشر

العلاج الطبيعى وألعاب القوى

٣١٥

- العلاج الطبيعى لبعض الإصابات الشائعة فى ألعاب القوى

٣١٧

أولا : خلع مفصل الكتف

٣١٧

ثانيا : التهابات رأس عظم العضد وعظم اللوح

٣٢٤

ثالثا : إصابات مفصل المرفق

٣٢٧

رابعا : شد وتمزق أربطة مفصل الرسغ والأصابع

٣٣٠

- العلاج الطبيعى وإعداد الفرق الوطنية فى ألعاب القوى

٣٣٢

١- العلاج الطبيعى ما قبل المنافسات الرياضية

٣٣٤

٢- العلاج الطبيعى ما بعد المنافسات الرياضية

٣٣٦

الفصل الثانى عشر

الطب الرياضى التنظيمى وألعاب القوى

٣٤٧

- حقوق وواجبات الطبيب المسئول عن فريق لألعاب القوى

٣٤٩

- الطب الرياضى وتنظيم وإدارة البطولات الدولية فى ألعاب القوى

٣٥١

- ما يجب أن تحتويه الحقبة الطبية المرافقة للاعبى ألعاب القوى

٣٥٥

الفصل الثالث عشر

الإصابات الحرارية فى ألعاب القوى

٣٥٧

- فسيولوجيا تنظم درجة حرارة الجسم

٣٥٩

- وقاية الرياضيين من ارتفاع درجة الحرارة

٣٦٠

١- التأقلم

٣٦٠

٢- مراعاة حالة الطقس

٣٦١

٣- الملابس

٣٦١

٤- اختيار الرياضى المناسب

٣٦١



٣٦٢ ٥- تعويض الفاقد من السوائل

٣٦٣ ٦- التغذية المناسبة

الفصل الرابع عشر

٣٧١ إعداد منتخبات ألعاب القوى للمنافسة في الأماكن المرتفعة عن سطح البحر

٣٧٤ - العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية في المرتفعات

٣٧٧ - التأقلم الرياضي في المرتفعات عن سطح البحر

- قواعد اختيار منتخبات ألعاب القوى للمنافسة في الأماكن المرتفعة عن

٣٧٩ سطح البحر

الفصل الخامس عشر

٣٨١ الطب الرياضي والمنشطات والقانون الدولي لألعاب القوى

٣٨٣ - الطب الرياضي في لائحة الاتحاد الدولي لألعاب القوى

٣٨٤ - الطب الرياضي في مواد لائحة القانون الدولي لألعاب القوى

٣٩٩ - المنشطات والاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة

٤٠٠ * قواعد مراقبة المنشطات في ألعاب القوى للهواة

٤١١ * أنواع المنشطات الممنوعة دوليا

٣٢٥ - المراجع

٣٢٧ - المحتويات

• • •

