

فسيولوجية الرياضة

دكتور

المردني علي محمد جلال



اليازوري

المقدمة

إن طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بأحداث تغييرات في أعضائه واجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغييرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد ويحتاج الجسم إلى القدرات الأوكسجينية واللاوكسجينية وأن المفردات التي تطبق في المرحلة الأولى الغرض منها تطوير كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العضلي والعصبي لأجل رفع مستواه ومشاركتهم في الدروس العملية التي تحتاج إلى اللياقة البدنية جيدة. ويعتبر الهدف الأساسي من التدريب الرياضي المنتظم هو حصول التكيفات الوظيفية على الأجهزة الجسم وبذلك ينمي القدرات البدنية والتي هي الأساس للمتطلبات الدرس . نظراً لطبيعة أداء الدروس العملية فإن الطالبة تحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التكنيك الصحيح والأداء و المشاركة في الدرس و تحتاج الطالب المشاركة الألعاب الجماعية والفردية وخاصة مادة الساحة والميدان.

الفهرس

- ٧..... الفصل الأول: علم الفسيولوجى وفاعليات المادة الحية
- ١٧..... Principles ومبادئها العامة Physiology..... الفصل الثانى: الفسيولوجيا
- ٢٩..... الفصل الثالث: علم الفسيولوجى وارتباطه بالتدريب الرياضى
- ٤٧..... الفصل الرابع: علم الفسيولوجى والنشاط الحركى
- ٧٧..... الفصل الخامس: اغراض القياس التشريحى فى التربية البدنية والرياضة
- ١١٥..... الفصل السادس: طبيعة القياس الانفعالى الفسيولوجى
- ١٤١..... الفصل السابع: التدريب الرياضى وتطوير مستوى اللاعبين
- ١٥٥..... الفصل الثامن: القوام المعتدل وغير المعتدل
- ١٦٧..... الفصل التاسع: التدريب الرياضى وطبيعة الألعاب اللاهوائية
- ١٨٥..... الفصل العاشر: الجهاز العظمى (المفاصل، عظام الطرف العلوى، السفلى)
- ٢١١..... الفصل الحادى عشر: الترويح الرياضى بإستخدام التدريب العرضى
- الفصل الثانى عشر: الاستشفاء بالتدليك المسحى الطولى وأثره فى تركيز حامض
٢٣٧..... اللاكتيك بالدم
- الفصل الثالث عشر: أثر الانقطاع عن التدريب فى بعض المتغيرات البدنية وتركيب
٢٦١..... الجسم

الفصل الرابع عشر: البايوميكانيك في الجسم البشري.....٢٧٧

الفصل الخامس عشر: تأثير التدريب المرتفع للعضلات للاعبين.....٣١٩