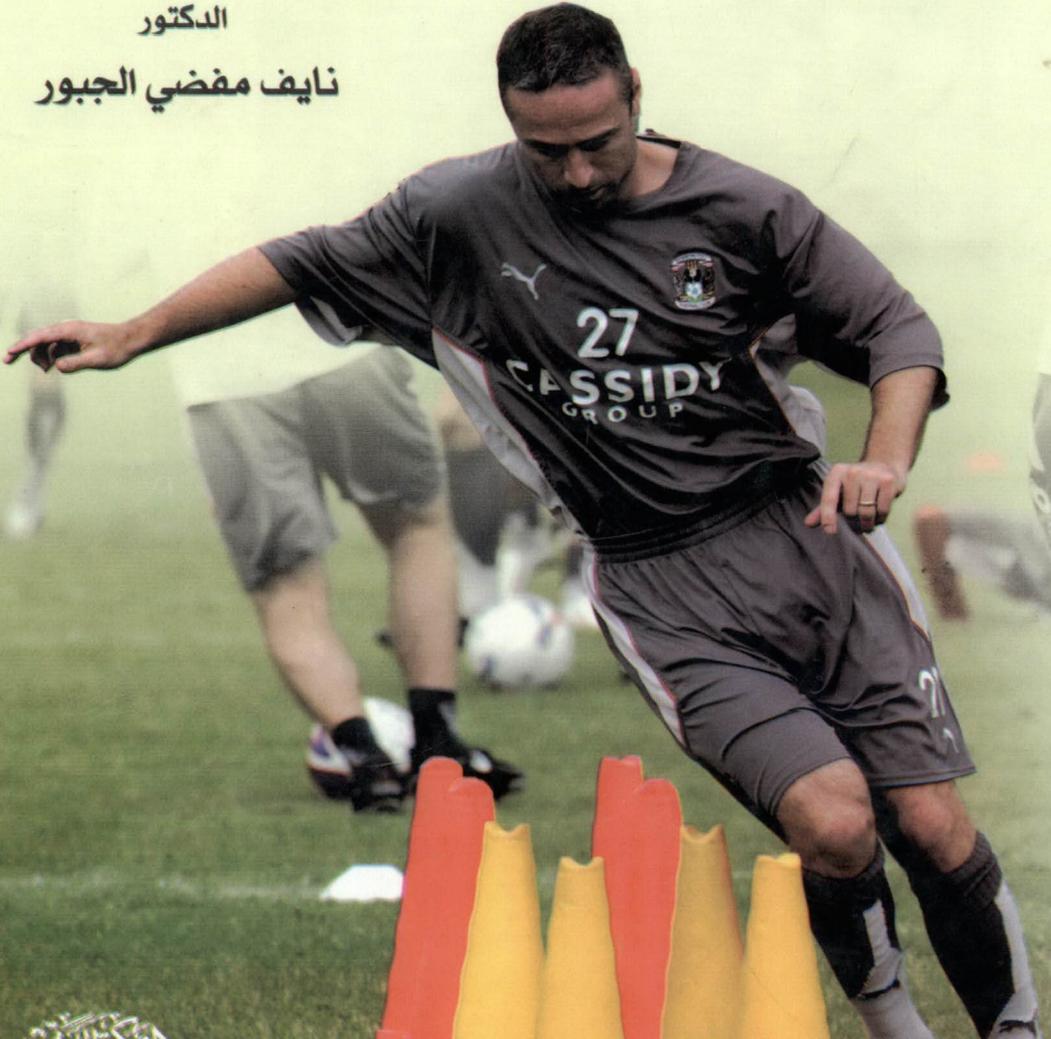


فسيولوجيا التدريب الرياضي

الدكتور
نايف ماضي الجبور





فسيولوجيا التدريب الرياضي

تأليف

الدكتور

نايف مفضي الجبور

الطبعة الأولى

2012م - 1433هـ

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم الجرد: 0.099529

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم الجرد: 96.015



0150

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

المحتويات

الصفحة

الموضوع

فسيولوجيا التدريب الرياضي

13	التدريب الرياضي
14	ماهية التدريب الرياضي الحديث
14	مفهومه وأهدافه
17	مجالات التدريب الرياضي
24	متطلبات التدريب الرياضي
24	متطلبات التدريب الرياضي عامة
25	متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية
30	حمل التدريب
31	مكونات الحمل الخارجي
33	درجات الحمل
37	وينقسم الدراسات الفسيولوجية إلى ثلاثة أقسام
38	المصطلحات الأساسية في الفسيولوجيا
44	أهمية الفسيولوجيا في التدريب الرياضي
45	بعض الأسس الفسيولوجية العامة
47	فسيولوجيا تركيب الجسم
47	المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي Basic physiological training
49	المبادئ الفسيولوجية إلى تحكم الانقباض العضلي
49	مبادئ تكوين الحمل من الناحية الفسيولوجية
50	التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي
53	التغيرات والتكيفات الفسيولوجية المصاحبة للجهد البدني
55	التأثيرات الفسيولوجية للتدريب

56التغيرات الكيميائية
58الاستجابات الفسيولوجية للتمرين الرياضي
60التأثيرات الفسيولوجية للتحمل العضلي
63التأثيرات الفسيولوجية لمكونات اللياقة العضلية
70الانتقاء (Selection)
70أهداف الانتقاء في المجال الرياضي
71أهمية الانتقاء الرياضي
72أنواع الانتقاء
72محددات الانتقاء
73مراحل الانتقاء
74الأسس العلمية للانتقاء
75خطوات انتقاء الناشئين
76الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية
76الاختبارات والمقاييس الوظيفية
76الفرق بين الاختبار والقياس
79إعداد الاختبارات المهارية في الألعاب
84خطوات بناء اختبارات المهارات في الألعاب
89الاختبارات المعرفية
91تنظيم المجال المعرفي
93أهداف المجال المعرفي
94تصنيف المجال الحركي
95تغيرات الجهاز الدوري
102واجبات التدريب الرياضي
103مبادئ التدريب الرياضي
109الجهاز العصبي الطرفي

الصفحة	الموضوع
110	الخلية العصبية
110	فحص خلايا عصبية
112	الفاعل المنعكس
113	فسيولوجيا الخلية العصبية
114	انواع الخلايا العصبية
115	بنيان الخلية العصبية
115	أنواع الخلايا العصبية
116	أنواع الخلايا العصبية الوظيفية
119	الخلية العصبية
120	الفاعل الانعكاسي
121	الجهاز العصبي المركزي
125	الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي)
125	الجهاز العصبي السمبتاوي
126	وظائف الجهاز العصبي السمبتاوي
126	الجهاز العصبي جار السمبتاوي
127	التحكم الحركي Motor Control
128	مفهوم التحكم الحركي
129	نظرية الدائرة المغلقة
130	نظرية الدائرة المفتوحة
133	فائدة البرنامج الحركي
133	الحقائق التي تؤكد وجود البرنامج الحركي
134	البرنامج الحركي ومجموعة الحركات المركبة
134	مكونات البرنامج الحركي
134	العوامل التي تؤثر في البرنامج الحركي
135	نظرية السيبرنتك والتحكم الحركي Cybernetic and Motor Control

139 وينقسم السلوك الحركي إلى فرعين أساسيين
141 التعلم الحركي
143 مصطلحات في التعلم الحركي
147 الاتجاهات الحديثة في دراسات التعلم الحركي
148 الجهاز العصبي والتعلم الحركي
149 الاتصال العصبي العضلي
150 آلية العمل العصبي العضلي
151 القسم الحسي في الجهاز العصبي المركزي
152 القسم الحركي في الجهاز العصبي المركزي
153 مسارات التعلم الحركي
153 تعلم المهارات الحركية
156 - أولاً: مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية
161 - ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
166 - ثالثاً: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية
168 النغمة العضلية
169 كيفية تحسين النغمة العضلية
170 القوة العضلية وعلاقتها بالنغمة العضلية
171 كيفية قياس النغمة العضلية
172 أهم العضلات التي يجب تنميتها وتحسين النغمة العضلية فيها
173 التمارين التي من خلالها تحسين النغمة العضلية
174 فسيولوجيا الارتخاء العضلي
175 مصادر الطاقة للانقباض العضلي
176 أنواع التقلص العضلي
182 التغييرات التي تحصل في العضلة اثناء تحفيزها
189 تأثير المحفزات المتعاقبة على العضلة وتقلصها

191 الخصائص الميكانيكية للمهارات وفقا لأنواعها
203 المستويات والمحاور
204 القوة العضلية
205 التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية
213 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية
215 الجهاز العضلي
216 تكوين العضلة
216 عمل العضلة
217 توتر العضلة
217 فائدة شعيرات الجسم
218 عدم وجود شعيرات في أطراف الأصابع
218 أنواع العضلات
218 الوحدات الحركية للعضلة
219 الاتصال العصبي العضلي
220 التغيرات التي تصاحب الانقباض العضلي
224 أنواع الألياف العضلية
225 مراحل الانقباض العضلي
226 الوحدة الحركية
227 أعضاء الحس بالعضلة
227 أنواع واشكال الانقباض العضلي
229 الجهاز العضلي والتدريب الرياضي
229 Muscular system & strength الجهاز العضلي والقوة العضلية
230 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية
233 التنبيه الكهربائي لتنمية القوة العضلية
234 Muscular system & Speed الجهاز العضلي والسرعة
235 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة الحركية
237 المبادئ الفسيولوجية للتدريب على السرعة

239 الجهاز العضلي والتحمل
239 التحمل اللاهوائي للعضلة
240 التحمل الهوائي للعضلة
241 الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسوجين وعلاقته بالتحمل العضلي
241 القوة المميزة بالسرعة
243 القوة (والقوة المميزة بالسرعة) القدرة
244 المبادئ الفسيولوجية لتدريب السرعة
246 النمط العصبي
247 القوة المميزة بالسرعة
247 القدرة على الاسترخاء العضلي
247 قوة الإرادة
248 أنواع السرعة
249 تنمية السرعة
250 العلاقة ما بين مكونات الحمل لتدريب تحمل اللاكتيك
252 الدم
253 تاثير التدريب الرياضي على الدم
257 التغيرات والتكيفات الفسيولوجية للدم المصاحبة للجهد البدني
259 تكيف الدم نتيجة التدريب الرياضي المنتظم
261 استجابات خلايا الدم لأداء التدريب الرياضي
263 تغيرات كرات الدم الحمراء
264 تغيرات الصفائح الدموية
264 استجابات بعض خصائص الدم للتدريب الرياضي
265 تأثير النشاط البدني على مستوى سكر الدم
267 تأثير النشاط البدني على توازن الدم الحمضي القلوي
269 التخلص من زيادة حامض اللاكتيك في الدم
269 دور المنظمات الحيوية في الدم أثناء النشاط البدني
272 The heart القلب

273 مراحل انقباض وارتخاء عضلة القلب
275 تنظيم الدورة القلبية
277 القلب الرياضي
285 قياس معدل القلب (النبض) Pulse- measuring
289 تأثير التدريب الرياضي على الجهازين الدوري والتنفسي
298 تأثير التدريب الرياضي على الأوعية الدموية
300 الأوعية الدموية والتدريب الرياضي
303 التنفس
306 الجهاز التنفسي
307 ميكانيكية التنفس
308 فسيولوجيا تبادل الغاز
311 الأحجام الهوائية المتبادلة بين الرئتين والوسط الخارجي
312 الجهاز الهضمي
313 النظام والتنسيق
315 العصارات الهضمية ووظائفها
318 الإمتصاص في الأمعاء الدقيقة
323 أثر التدريب الرياضي على الجهاز الهضمي
324 التمثيل الغذائي
327 علاقة الماء بعملية التمثيل الغذائي
331 تأثير الجفاف على بعض وظائف الجسم وعلى بعض الصفات البدنية
332 تأثير نقص الماء على بعض الأملاح المعدنية والمعادن الرئيسية داخل جسم الإنسان
334 فسيولوجيا التدريب الرياضي (التغذية)
362 تغذية الرياضي وغير الرياضي وكمية السرعات الحرارية
367 المراجع