

نشر بدعم من عمادة البحث العلمي
الجامعة الأردنية



الرياضة لغير الرياضيين

لياقة - صحة - جمال



الأستاذ الدكتور
كمال جميل الربضي
الجامعة الأردنية - كلية التربية الرياضية



الطبعة الرابعة
2015

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	8-7
الفصل الأول	
مفهوم التربية البدنية قديماً	10-9
المجتمع البدائي	10-9
المجتمع الصيني	10-10
المجتمع الهندي	11-10
المجتمع المصري القديم	11-11
المجتمع الفارسي	12-11
المجتمع الاغريقي	12-12
المجتمع الروماني	13-12
المجتمع الإسلامي	13-13
الجزور التاريخية للالعاب الاولمبية	15-14
الالعاب الاولمبية القديمة	15-14
الالعاب الاولمبية الحديثة	16-15
الفصل الثاني	
المفهوم الحديث للياقة البدنية	20-17
تعريف اللياقة البدنية	23-20
أهمية اللياقة البدنية	25-23
الأهمية الاجتماعية	26-25
الأهمية النفسية	27-26
الأهمية العقلية	30-28
الأهمية الصحية	32-31
الأهمية الانتاجية	34-33
الفصل الثالث	
عناصر اللياقة البدنية	36-35
القوة العضلية	42-37
نماذج ارشادية لتطوير القوة	51-43
السرعة	54-52
نماذج ارشادية لتطوير السرعة وسرعة رد الفعل	58-55
التحمل	64-59
المرونة	68-64
نماذج ارشادية لتطوير المرونة	78-69

82-79	الرشاقة
86-83	نماذج ارشادية لتطوير الرشاقة
88-87	التوافق الحركي

الفصل الرابع

93-89	الاحماء
94-93	الاحماء الالكتروني أفضل للرياضيين
96-95	نماذج ارشادية في الاحماء

الفصل الخامس

تأثر الانشطة الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة

98-97	الجهاز العظمي
100-99	الجهاز العضلي
103-100	الجهاز العصبي
105-103	الجهاز الهضمي
106-105	الجهاز التنفسي
109-106	جهاز الدوران
115-109	القلب والتدريبات الرياضية
118-116	كيف عضلة القلب للمجهود (التأقلم)
121-118	هل يمكن للتدريبات الرياضية أن تساعد على الاقلال من امكانية الاصابة بالجلطة القلبية
128-122	المجهود البدني المفاجيء خطر على مرضى القلب
134-128	بعض الرياضات التي يمكن استخدامها من عامة الناس وخاصة مرضى القلب
138-134	تأثير الانقطاع عن التدريب على تكيف الحالة الفسيولوجية
140-138	العودة للتدريب بعد فترة الانقطاع
144-141	

الفصل السادس

السمنة وعلاقتها بالانشطة الرياضية

149-145	ماذا يعني الوزن الزائد
151-149	أسباب زيادة السمنة
157-151	أمراض السمنة المفرطة
160-158	ملاحظات مهمة للاطلاع والتطبيق لتخفيف السمنة
163-160	نظام حمية لـ 1200 سعر حراري يومياً
164-163	نظام حمية لـ 1500 سعر حراري يومياً
165-164	نظام حمية لـ 2000 سعر حراري يومياً
166-165	دراسات حديثة في السمنة
176-168	

الفصل السابع

180-177	التحاقة
---------	---------------

181-180	 أسباب النحافة
188-181	 علاج النحافة

الفصل الثامن

202-189	 التغذية الرياضية
204-202	 التغذية يوم التمرين
208-205	 الماء
214-209	 كمية السعرات الحرارية بالتغذية

الفصل التاسع

222-215	 القوام المعتدل وغير المعتدل
224-222	 أسباب التشوهات
226-224	 اصلاح تشوهات القوام

الفصل العاشر

240-227	 المنشطات الرياضية وآثارها السلبية والايجابية
242-241	 شاهدةت بعيني وسمعت بأذني

الفصل الحادي عشر

247-243	 الاصابات الرياضية وعلاجها
260-257	 أسباب الاصابات الرياضية
253-250	 الاصابات الرياضية الاكثر شيوعاً بين الرياضيين
258-254	 التدليك الرياضي

الفصل الثاني عشر

265-259	 هشاشة العظام والنشاطات الرياضية
266-265	 النشاط الرياضي المناسب

الفصل الثالث عشر

272-267	 الرياضة للجميع
---------	----------------------

الفصل الرابع عشر

280-273	 الرياضة والمرأة
---------	-----------------------

الفصل الخامس عشر

286-281	 الرياضة ومرضى السكري
290-297	 أهمية الرياضة لمرضى السكري

الفصل السادس عشر

298-291	 رياضة اليوغا
---------	--------------------

الفصل السابع عشر

299-299	 العلاج بالوخز بالابر الصينية
---------	------------------------------------

303-299	فكرة الابر الصينية
306-303	دراسات تؤكد أهمية الوخز بالابر كعلاج طبيعي
310-307	نماذج الوخز بالابر

الفصل الثامن عشر

313-311	الرياضة ومرض السرطان
318-313	دراسات حديثة عن السرطان والرياضة

الفصل التاسع عشر

319-319	جرائم التدخين
324-319	نشأة الدخان
329-325	مكونات التبغ
344-329	اضرار التدخين
349-345	التدخين والمرأة
352-349	أثر التدخين على ممارسي الأنشطة الرياضية
358-353	المراجع