

تاريخ التربية البدنية والرياضة في المجتمعين العربي والدولي الرياضة والمرأة



٠٠٢٠١٠٠١٢٩٣٣٣

دكتورة
سوزان أحمد مرسي



٠٠٢٠٣٥٤٠٤٤٨٠

دكتور
حسن أحمد الشافعي



الفهرس

الموضوع

الصفحة

5

إهداء

7

مقدمة

9

الباب الأول الفصل الأول حقوق المرأة

11

علامات فى تاريخ المرأة المصرية

12

المرأة فى التشريعات المصرية

21

حقوق المرأة فى الإسلام

23

— من مظاهر تكوين الإسلام للمرأة

29

المرأة من العبودية إلى التكريم فى الإسلام

30

الإسلام والمرأة الجديدة مدخل إلى قضايانا

38

— تاريخ المرأة المصرية فى البرلمان منذ سنة 1957 حتى 1997:

40

رائدات المرأة المصرية قديماً

42

رائدات التربية الرياضية فى مصر

43

رائدات التربية الرياضية فى مصر عمداء كليات التربية الرياضية

44

الرياضة والمرأة

48

أهمية ممارسة المرأة للرياضة

49

الاختلافات والخصائص المميزة للرجل والمرأة فى متوسط العمر

52

الصفات البيولوجية الخاصة

55

المرأة والمجهود الرياضى

59

الفصل الثانى

أهمية ممارسة الرياضة للمرأة "بدنياً"

62

الأهمية النسبية لأهداف التربية الرياضية

380

62	تتمية الصفات البدنية لربات البيوت
72	تتمية التحمل الدورى التنفسى.
75	الأداء الحركى ومستوى التحصيل العلمى.
76	التوافق الحركى والمستوى المهارى.
78	أثر التمرينات فى تتمية اللياقة البدنية ونسبة الدهن.
79	العلاقة بين تكرار الحمل والكفاءة البدنية للمرأة.
84	أثر الحبل بالحبل على الكفاءة البدنية للسيدات.
88	برنامج لتقليل وزن السيدات.
99	برنامج لتقوية عضلات البطن خلال فترة النفاس
106	تتمية عناصر القدرة الحركية.
107	التوافق الحركى ومستوى الأداء لبعض المهارات لتلميذات المرحلة الابتدائية.
108	تتمية المرونة والرشاقة
110	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية.
110	وسائل الإيضاح والتتمية التعليمية.
	الفصل الثالث
111	أهمية ممارسة الرياضة للمرأة "طبيا"
114	مظاهر الكلى الرياضية.
119	تأثير المجهود البدنى على هرمون الكورتيزول والتستوستيرون.
122	هرمون الكورتيزول والتستوستيرون فى الدم عند الرياضيين وغير الرياضيين.
126	المدركات الخاطئة للوادين نحو ممارسة الفتيات للجيمناز وألعاب القوى "فسيولوجيا - بدنيا - إنفعاليا - إجتماعيا - ترويحيا".
130	أثر برنامج باستخدام أوضاع اليوجا فسيولوجيا وبدنيا.

- 140 برنامج تمرينات الكفاءة الجهاز الدورى التنفسى للنمط السمين.
- 146 التغيرات الفسيولوجية من تأثير ممارسة الرياضة.
- 155 الكفاءة الوظيفية وعلاقتها بالكفاءة الإنتاجية للعمال والعاملات.
- 158 تأثير برنامج تمرينات على تحسين الجهاز التنفسى (30-35 سنة).
- 167 الدورة الرحمية الطمثية وأثرها على ممارسة النشاط الرياضى للمرأة.
- 172 تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى لتلميذات الإعدادى.
- 175 الانحرافات القوامية للمتقدمات لاختبار القدرات الرياضية.
- 178 الانحرافات القوامية والأنماط الجسمية للرياضيين وغير الرياضيين المعاقين بدنياً.
- 185 العنق الانقباضى المتماثل وغير المتماثل فى المنافسة الرياضية.
- 192 أثر ممارسة الجمباز على البلوغ عند طالبات الإعدادى.
- 193 أثر مظاهر التعب والدورة الشهرية على حدة وثبات الانتباه فى المنافسة الرياضية.

الباب الثانى

195

الفصل الرابع

أهمية ممارسة المرأة للرياضة إجتماعيا

- 1- التكيف الإجتماعى.
- 2- الثقافة الرياضية أو الوعى الرياضى.
- 3- الإعلام ورياضة المرأة.
- 4- تنمية السلوك القيادى للمرأة.
- 5- العمل على زيادة الإنتاج عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية.

235	الفصل الخامس
	أهمية ممارسة المرأة للرياضة نفسياً وعقلياً
238	أثر ممارسة الرياضة على القلق كحالة وسمة.
246	الترويح الرياضي وأثره على القلق النفسى.
248	أثر الحافز على ممارسة الرياضة.
248	أثر الوراثة والبيئة على ممارسة الرياضة.
255	أثر ممارسة الرياضة على بعض مظاهر النمو الخارجية.
261	أثر الدوافع على ممارسة الرياضة.
267	الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة.
274	الاتجاهات وسمات الشخصية وممارسة الرياضة.
282	الرضا عن مهنة التربية الرياضية للمرأة.
296	قيمة التربية الرياضية وعلاقة ذلك بالإدراك والوجدان والسلوك.
307	المتغيرات النفسجسمية للممارسة الرياضية.
314	التوافق النفسى وممارسة الرياضة.
314	القيم لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية.
315	سمات الشخصية والقدرات العقلية وممارسة الرياضة.
316	سمات الشخصية لراقص الفنون الشعبية.
323	لقيم الفارقة للوالدين وأبنائهم الممارسين وغير الممارسين للرقص الشعبى.
329	الأدلة التركيبية والعلاقات النسبية الأنثروبومترية للمتخلفين عقلياً من الجنسبين بمرحلة بعد المراهقة.
343	دور ممارسة الرياضة فى استعادة شفاء المدمن لقدراته الحركية والنفسية.

استخلاصات وتوصيات للرياضة والمرأة

حق المرأة في الدستور .. في الإسلام.

حق المرأة في ممارسة الرياضة دولياً.



الناشر

مؤسسة عالم الرياضة

ودار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

موبايل: 00201001293233

تليفون 002035404480 الإسكندرية