فن الرياضة والصحة

الدكتور
نشوان عبد الله نشوان



الحامد

Preview sample - page 1 of 5 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	10
الفصل الأول **تاريـــخ الرياضـــة**	11
المقدمـــة :	13
1- سياسة التربية البدنية في المجتمع البدائي	14
2- سياسة التربية البدنية في الشرق	16
3- سياسة التربية البدنية في الصين	16
4- سياسة التربية البدنية في الهند	17
5- سياسة التربية البدنية في بلاد فارس	18
6- سياسة التربية البدنية عند الإغريق .	19
7- سياسة التربية البدنية في العصر المسيحي	22
8- سياسة التربية البدنية في العصر الجاهلي	23
9- سياسة التربية البدنية في العصر الإسلامي	23
التربية الرياضية:	32
تعريف التربية.	32
تعريف التربية الرياضية.	32
أهداف التربية الرياضية .	32
أهداف التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة.	33
الإيقاع الحيوي:	34
الإيقاع الحيوي والأداء الحركي .	37
مسارات دورات الإيقاع الحيوي .	41
- دورات الإيقاع الحيوي .	41
اولاً - الدورة البدنية: Physical Cycle	41
ثانياً - الدورة الانفعالية : Emotional Cycle	43

Preview sample - page 2 of 5 - Soran University Academic Digital Library

ثالثاً ـ الدورة الذهنية: Mental Cycle	44
رابعاً ـ الدورة الحدسية: Intuition Eycle	45
ـ طرق حساب الإيقاع الحيوي	46
1 ـ طريقة الحساب اليدوية	46
2 ـ الطريقة الجدولية .	46
3 ـ الطريقة الالكترونية (بالحاسوب)	47
التدريب الذهني :	47
أنواع التدريب الذهني .	47
علاقة التدريب الذهني مع الخبرات الحسية.	49
خطوات التدريب الذهني .	49
1- تعلم الاسترخاء: Relaxing	50
2- التصور الذهني :Mental Imagery	51
اللياقة البدنية:	52
أ- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	54
ب - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي	56
1- القوة العضلية	57
2- السرعة	58
3- المرونة	60
4- الرشاقة	62
5- التوازن	63
6- التوافق العصبي العضلي	64
7- التحمل	65
الألعاب الأولمبية	68
الفصل الثاني **تأثير النشاط البدني على جسم الإنسان**	85
القوام	88
الهيكل العظمي	94

Preview sample - page 3 of 5 - Soran University Academic Digital Library

المفاصل	95
الجهاز العضلي	98
الجهاز العصبي	102
الجهاز الدوري التنفسي	106
الجهاز الهضمي	115
الغدد الصماء	117
الفصل الثالث **النشاط البدني ومستجدات العصر**	131
أولاً: ارتفاع ضغط الدم	134
ثانياً: أمراض القلب	136
ثالثاً: السرطان	137
رابعاً: التهاب المفاصل	139
خامساً: مرض السكر	142
سادساً: آلام أسفل الظهر	143
سابعاً: الشيخوخة(كبار السن)	145
ثامناً: المنشطات	155
تاسعاً: التدخين	168
عاشراً: المرأة والرياضة	172
الفصل الرابع **التغذيـــة الرياضيـــة**	181
أهمية الغذاء :	183
علم التغذية	183
الوظائف الأساسية للغذاء	185
النشاط الرياضي والسمنة	200
العناصر الغذائية الأساسية	203
1- الكاربوهيدرات	204
2- الدهون	210

Preview sample - page 4 of 5 - Soran University Academic Digital Library

3- البروتينات	212
4- الفيتامينات	216
5- العناصر المعدنية والأملاح	219
6- الماء	222
الفصل الخامس **الإصابـــات الرياضيـــة**	229
تعريف الإسعافات الاولية	231
• مواصفات المسعف	231
• مفهوم الإصابة	232
- أسباب الإصابات الرياضية وطرق تجنبها	232
- أنواع الإصابات الرياضية	233
تقنيات ووسائل العلاج الطبيعي والتأهيل للرياضيين	237
أولاً: العلاج بالتبريد	238
ثانياً: العلاج المغناطيسي	241
ثالثاً: العلاج المائي	242
رابعاً: العلاج الحراري	242
خامساً:العلاج الكهربائي	246
سادساً: العلاج بالليزر	250
سابعاً :العلاج بالأوزون	251
الإصابات الناتجة عن الممارسات الرياضية الخاطئة	258
تعريف التدليك :	259
أنواع التدليك	259

Preview sample - page 5 of 5 - Soran University Academic Digital Library