

دليل اللياقة البدنية

مبادئ اللياقة البدنية



الأستاذ الدكتور
محمد إبراهيم شحاته

المكتبة المصرية

ش أحمد ذو الفقار - لوران الإسكندرية
تليفاكس: ٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول: ٠١٢/٤٦٨٦٠٤٩

٦١٢

م د

المحتويات

الصفحة

الموضوع

إهداء

٩ المقدمة
١٣ الفصل الأول: إختيارات التمرينات البدنية
٤١ الفصل الثاني: وظائف أعضاء الجسم
٧٩ الفصل الثالث: إحتياج الفرد من الطاقة
٨٩ الفصل الرابع: حرارة الجسم
٩٧ الفصل الخامس: فعالية الجسم البشرى
١٠٥ الفصل السادس: الأنماط البدنية
١١١ الفصل السابع: الإختلافات بين الجنسين
١٢١ الفصل الثامن: التدريب الدائرى
١٧١ الفصل التاسع: تقييم اللياقة البدنية
٢٠٩ السيرة الذاتية