

# علم الصحة الرياضية

د. عصام الحسنيات

## الفهرس

١١	..... المقدمة
١٣	..... الفصل الأول (الصحة والرياضة)
١٣	..... عالم الصحة والرياضة
١٤	..... مفهوم اللياقة البدنية
١٦	..... قلة النشاط البدني - ماهيتها ومخاطرها
١٨	..... أهمية الرياضة
٢٢	..... قياس اللياقة البدنية
٢٣	..... الرياضة تمنحك القوة والمرونة والصحة
٢٣	..... تشكيل اللياقة البدنية
٢٣	..... قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية
٢٤	..... القوة العضلية
٢٥	..... قوة التحمل العضلي
٢٧	..... التكوين الجسماني
٢٨	..... من أجل لياقة أفضل
٢٨	..... الاستعداد لأداء التمارين البدنية
٢٩	..... الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي
٢٩	..... الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي
٢٩	..... تهيئة العضلات قبل البدء في أي تمارين رياضية
٢٩	..... بسط العضلات
٣٠	..... التغاضي عن الألم
٣٠	..... الشريك الرياضي
٣٠	..... فقد التركيز
٣١	..... مراقبة النظام الغذائي
٣٢	..... نقص السوائل من الجسم
٣٣	..... الفصل الثاني (الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة)
٣٣	..... أولاً - طبيعة ونطاق علم النفس
٣٤	..... ماهية الشخصية
٣٥	..... مكونات الشخصية
٣٧	..... تنمية الشخصية
٣٧	..... أهم شروط تنمية الشخصية
٤٠	..... دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية
٤٣	..... التعامل مع التوتر في عضلات الرقبة

- ٤٣..... الجهد البدني وأثره على معالجة حالات الاكتئاب
- ٤٥..... الفصل الثالث (فوائد ممارسة النشاط البدني)
- ٤٦..... أولاً - الأطفال والمراهقون (من ٥-١٩ سنة)
- ٤٨..... ثانياً - البالغون (من ٢٠- ٦٥ سنة)
- ٤٩..... ثالثاً - أهمية الانتظام على ممارسة النشاط البدني لكبار السن
- ٥٠..... فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن
- ٥١..... الفوائد الفسيولوجية
- ٥١..... الفوائد النفسية
- ٥٢..... الفوائد الاجتماعية
- ٥٢..... فوائد النشاط البدني المنتظم
- ٥٢..... ١- المحافظة على الوزن
- ٥٢..... ٢- التحكم في ارتفاع ضغط الدم
- ٥٣..... ٣- الحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ٥٣..... ٤- التحكم في غلوكوز الدم والسكري
- ٥٤..... ٥- الحماية من أمراض الأوعية الدموية
- ٥٤..... ٦- الوقاية من الخلل الدماغي/ العصبي/ الوعائي المفاجئ
- ٥٤..... ٧- فوائد أخرى للنشاط البدني المنتظم
- ٥٦..... كيف تبدأ النشاط البدني
- ٥٦..... ١ - أهمية الرياضة للأمراض المزمنة
- ٥٧..... ٢- الوقاية من الإصابة بارتفاع الضغط الدموي
- ٥٧..... ٣- تأهيل مرضى القلب
- ٥٧..... ٤- هشاشة أو ترقق العظام Osteoporosis
- ٥٨..... ٥- داء السكري
- ٥٨..... ٦- الأورام الخبيثة
- ٥٨..... ٧- الصحة النفسية
- ٥٨..... ٨- الوقاية من الإعاقة عند التقدم بالعمر
- ٦١..... الفصل الرابع (علاقة بعض الأمراض بالتمارين الرياضية)
- ٦١..... أولاً- ضغط الدم المرتفع وعلاقته بالتمارين الرياضية
- ٦١..... فوائد التمارين الرياضية
- ٦٢..... إرشادات خاصة بالتمارين الرياضية
- ٦٢..... تمارين بناء الجسم وزيادة قوة التحمل
- ٦٣..... تمارين زيادة اللياقة البدنية
- ٦٤..... تمارين للمرونة والحركة والاتزان
- ٦٤..... تحذيرات خاصة
- ٦٥..... ممارسة الرياضة وأمراض القلب

- ٦٥..... فوائد الرياضة بالنسبة لمريض القلب.....
- ٦٦..... كيف تبدأ برنامج التدريب؟.....
- ٦٦..... إيضاحات خاصة للتمارين الرياضية.....
- ٦٧..... تمارين زيادة قوة التحمل وبناء الجسم.....
- ٦٧..... ثانياً- مرض السكري والرياضة.....
- ٦٧..... فوائد الرياضة.....
- ٦٨..... أثر الرياضة المباشر على مريض السكري.....
- ٦٨..... أنواع النشاط الجسماني.....
- ٧٠..... فوائد الرياضة البدنية.....
- ٧٠..... زيادة احتراق الكلو كوز.....
- ٧١..... زيادة الكفاءة القلبية والتنفسية بتأثير الرياضة البدنية.....
- ٧١..... زيادة الكتلة العضلية والطاقة الجسمانية.....
- ٧٢..... الفوائد النفسية للرياضة البدنية.....
- ٧٢..... ممارسة الرياضة البدنية في حالة عدم انضباط السكر.....
- ٧٢..... النشاط الجسماني والمصابين بالسكري المعتمد على الأنسولين.....
- ٧٣..... الرياضة البدنية في المصابين المعالجين بالأنسولين.....
- ٧٤..... كيف تبدأ برنامج رياضي لمريض السكري؟.....
- ٧٤..... كيفية تجنب الهبوط المفاجئ في نسبة السكر في الدم.....
- ٧٥..... خطوات الرياضة المتبعة لمريض السكري.....
- ٧٨..... ثالثاً- الرياضة والحساسية الصدرية.....
- ٧٨..... أثر الرياضة على مريض الحساسية.....
- ٧٨..... الخطوات التي يجب إتباعها لممارسة الرياضة.....
- ٧٩..... أثر الرياضة على مريض الحساسية.....
- ٨٠..... تحذيرات خاصة لمريض الحساسية أثناء ممارسة الرياضة.....
- ٨١..... رابعاً- الحمل والرياضة.....
- ٨١..... الرياضة خلال فترة الحمل Sports during pregnancy.....
- ٨٢..... حقائق رياضية للحوامل.....
- ٨٢..... إيجابيات ممارسة الرياضة للحوامل.....
- ٨٤..... الرياضات المنصوح بها.....
- ٨٥..... الرياضات المنوعة.....
- ٨٥..... احتياطات ضرورية.....
- ٨٥..... تفادي الحركات العنيفة والمفاجئة.....
- ٨٦..... نشاط بدني لما بعد الولادة.....
- ٨٧..... وصفة لنشاط بدني.....
- ٨٩..... تمارين الأرداف.....

٨٩	الجفاف والرياضة
٨٩	السوائل والجفاف
٩٠	تجنب الإصابة بالجفاف للرياضي وغير الرياضي
٩١	تعويض الماء عند ممارسة النشاط البدني في الجو الحار
٩٣	تعويض السوائل
٩٥	مشروبات الرياضة
٩٧	الفصل الخامس - الإصابات الرياضية
٩٧	إصابات الجهاز العضلي
١٠٤	إصابة الرباط الصليبي الأمامي للركبة
١٠٨	مشاكل الجلد الشائعة من ممارسة الرياضة
١١٣	الجلد والرياضات الخارجية
١١٥	الفصل السادس - التدريبات البصرية في المجال الرياضي
١٢٣	الفصل السابع - التغذية الراجعة الحيوية
١٢٣	مفهوم التغذية الراجعة
١٢٨	أنواع أجهزة التغذية الراجعة
١٢٨	تطبيقات التغذية الراجعة
١٣٣	الفصل الثامن (وصفات وشروط ممارسة النشاط البدني)
١٣٥	النشاط البدني في الصحة والمرض
١٣٥	لمرضى السكر والقلب والسمنة والضغط
١٣٦	الأنشطة البدنية ووصفة النشاط
١٣٦	أنشطة بدنية هوائية
١٣٦	تمرينات تقوية العضلات
١٣٧	تمرينات المرونة
١٣٧	أسس وصفة النشاط البدني
١٣٧	نوع النشاط البدني
١٣٨	شدة النشاط البدني
١٣٨	مدة النشاط البدني
١٣٨	تكرار النشاط البدني
١٣٨	التدرج في الشدة والمدة والتكرار
١٣٨	أبعاد النشاط البدني المعزز للصحة
١٣٩	صحة القلب والأوعية الدموية
١٣٩	تنمية اللياقة القلبية التنفسية
١٤٠	صحة الجهاز العضلي والهيكلي (العضلات، والعظام)
١٤٠	ضبط الوزن ومكافحة السمنة
١٤١	النشاط البدني وضغط الدم الشرياني

- ١٤٢..... النشاط البدني وداء السكري
- ١٤٢..... النشاط البدني وصحة العظام
- ١٤٣..... النشاط البدني واعتلال المفاصل العظمية
- ١٤٤..... النشاط البدني والحمل
- ١٤٤..... حساب الطاقة المصروفة في أثناء الأنشطة
- ١٤٥..... كم من الوقت نحتاج لممارسة النشاط البدني؟
- ١٤٦..... النشاط البدني الممكن القيام به
- ١٤٨..... التمارين الرياضية التي يوصى بها للشخص العادي
- ١٤٨..... حمل الأثقال الخفيفة
- ١٥٠..... الفصل التاسع (النشاط البدني وجدواه لدى المسنين)
- ١٥٠..... التقاعس يسرع بالشيخوخة
- ١٥٢..... مميزات النشاطات البدنية المنتظمة
- ١٥٣..... لماذا كل هذه الأهمية للنشاط البدني بالنسبة للصحة؟
- ١٥٦..... ما الذي يمكنك أن تقوم به
- ١٥٧..... الفصل العاشر (النشاط الحركي ضروري لصحة الطفل)
- ١٥٨..... تأثيرات جسدية ونفسية
- ١٥٩..... خصائص التطور الحركي
- ١٦١..... فحص دوري
- ١٦٢..... الفصل الحادي عشر (الحركة ضد السرطان)
- ١٦٥..... الفصل الثاني عشر (وصفة النشاط)
- ١٦٥..... إرشادات وتوصيات بشأن توصيف برامج النشاط البدني للأطفال والمراهقين
- ١٦٧..... وصفة النشاط البدني للأطفال والمراهقين
- ١٦٩..... وصفة النشاط البدني للبالغين
- ١٧٠..... القوة والتحمل العضلي، والتركيبة الجسمي، والمرونة
- ١٧٠..... وصفة النشاط البدني لكبار السن
- ١٧٠..... إرشادات وتوصيات بشأن ممارسة النشاط البدني للمسنين
- ١٧٣..... إرشادات حول وصفة النشاط البدني لغرض تنمية اللياقة القلبية التنفسية لكبار السن
- ١٧٤..... التوصيات المتعلقة بتطوير اللياقة العضلية والمرونة
- ١٧٥..... توصيات متعلقة بشدة وتكرار ومدة أنشطة تدريبات المقاومة
- ١٧٥..... وصفة تدريبات المقاومة لكبار السن
- ١٧٥..... توصيات يجب إتباعها لجعل تمارين المقاومة آمنة لكبار السن
- ١٧٦..... تدريبات المرونة لكبار السن
- ١٧٧..... توصيات في ما يتعلق بوصفة برنامج المرونة
- ١٧٧..... توصيات يجب إتباعها لجعل تمارين المرونة آمنة لكبار السن
- ١٧٨..... الأنشطة البدنية والتغذية لصحة الإنسان

- الإستراتيجية العالمية للنظام الغذائي والنشاط البدني والصحة ..... ١٧٩
- النشاط البدني والوقاية من الأمراض..... ١٨١
- بمجل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ..... ١٨٣
- الإرشادات الغذائية والنشاط البدني ..... ١٨٣
- قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الفرد ..... ١٨٦
- الفصل الثالث عشر (المشي الدواء الآمن لصحتك) ..... ١٨٩
- المشي ظاهرة عالمية..... ١٩٤
- ميكانيكية المشي ..... ١٩٥
- الفوائد الصحية والنفسية للمشي ..... ١٩٩
- الصحة مع كل خطوة..... ٢٠١
- أولاً - الطاقة المصروفة أثناء المشي ..... ٢٠١
- ثانياً اختر لياقتك وحدد أهدافك..... ٢٠١
- ثالثاً - الحذاء المناسب والمكان المناسب للمشي ..... ٢٠٢
- رابعاً - برنامج المشي الرياضي ..... ٢٠٣
- المشي مع تمرينات التنفس الأفضل إطلاقاً لكبار السن..... ٢٠٤
- المشي ثم المشي ..... ٢٠٥
- الفوائد الأخرى للمشي..... ٢٠٦
- تخفيف خطر الإصابة بالسكتة القلبية..... ٢٠٧
- تعزيز مستوى الكوليسترول الجيد في الدم..... ٢٠٧
- تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية..... ٢٠٧
- الحماية من كسر عظمة الورك..... ٢٠٧
- تفادي إجراء عملية استخراج حصى الكلى..... ٢٠٨
- النبض الطبيعي..... ٢٠٨
- الفصل الرابع عشر (في الحركة.. صحة وبركة)..... ٢١١
- الرياضة.. تقيك من الأمراض..... ٢١٢
- الكسل والخمول.. مصيدة المرض..... ٢١٢
- نصف البدناء.. من الدول النامية..... ٢١٣
- الفصل الخامس عشر (كيف تتعامل مع البدانة)..... ٢١٥
- النحافة الشديدة مضرّة..... ٢١٨
- الوزن المثالي..... ٢١٩
- فقد الوزن المتعمد..... ٢٢١
- خطوات لتثبيت الوزن..... ٢٢٣
- مؤشر الوزن المثالي..... ٢٢٣
- مؤشر الوزن المثالي للبالغين (كبار السن)..... ٢٢٤
- العلاقة بين مؤشر الوزن المثالي والصحة..... ٢٢٤

٢٢٥	كيف تستخدم قاعدة مؤشر الوزن المثالي.....
٢٢٥	- معادلة الوزن المثالي.....
٢٢٥	١- المعادلة الإنكليزية.....
٢٢٥	٢- الصيغة المترية.....
٢٢٦	جدول مؤشر الوزن المثالي للكبار.....
٢٢٧	مؤشر الوزن المثالي للأطفال والمراهقين.....
٢٢٨	الدور الحقيقي للنشاط البدني في التحكم في وزن الجسم.....
٢٣٠	١- التأثير الحراري للطعام.....
٢٣٠	٢- العمليات الأيضية أثناء الراحة.....
٢٣١	٣- التغيرات في العمليات الأيضية الناتجة عن تأثير عوامل بيئية.....
٢٣٢	٤- التأثير الحراري للجهد البدني.....
٢٣٢	دور النشاط البدني في التحكم في وزن الجسم.....
٢٣٧	دور النشاط البدني المنتظم في المحافظة على وزن الجسم.....
٢٣٨	حساب السرعات الحرارية الواجب تناولها بعد سن الستين.....
٢٣٩	الفصل السادس عشر (الأهمية.. المؤهلات.. الممارسات)
٢٤٠	إرشادات وشهادات.....
٢٤٣	ثقافة المدرب ومتابعته.....
٢٤٤	اللياقة للجميع ولكن.....
٢٤٥	أكثر من أن نحصى.....
٢٤٦	حماية كبار السن.....
٢٤٦	تعريف اللياقة.....
٢٤٧	أشهر البرامج.....
٢٤٧	عناصر أربعة.....
٢٤٧	الخطوة الأولى.....
٢٤٨	الخطوة الثانية.....
٢٤٨	قياس اللياقة الهوائية.....
٢٤٨	خطوة لوضوح الرؤية.....
٢٤٨	حدد أهدافك بهذه النصائح.....
٢٥١	الفصل السابع عشر (الدليل المتكامل لشراء الأجهزة الرياضية المنزلية)
٢٥٢	إرشادات خاصة باختيار معدات التمارين البدنية المنزلية.....
٢٥٤	مميزات ومساوئ بعض الأجهزة المفيدة للجهاز القلبي الوعائي.....
٢٥٥	السير المتحرك.....
٢٥٦	ملحوظات ذات أهمية.....
٢٥٦	أجهزة التزحلق.....
٢٥٧	الدراجات الثابتة.....

- ٢٥٧..... أجهزة محاكاة صعود الدرج والسلام
- ٢٥٨..... أجهزة التحديف
- ٢٥٩..... الفصل الثامن عشر (للرياضيين...)
- ٢٥٩..... هل لديك مباراة كرة قدم؟ هذا غذاؤك..
- ٢٥٩..... قبل المباراة.....
- ٢٦٠..... في أثناء المباراة.....
- ٢٦٠..... بعد المباراة.....
- ٢٦١..... كم سرعة حرارية تستهلك؟
- ٢٦١..... لكل رياضي.. غذاؤك هو طاقتك.....
- ٢٦٥..... الفصل التاسع عشر(فرط التدريب تحدي الوقاية)
- ٢٦٦..... أ- زيادة الحمل.....
- ٢٦٦..... ب- الزيادة المفرطة.....
- ٢٦٦..... ج- فرط التدريب.....
- ٢٦٦..... أسباب فرط التدريب.....
- ٢٦٨..... أعراض فرط التدريب.....
- ٢٧٠..... أنواع النشاط البدني.....
- ٢٧٣..... الرياضة في الثلاثين تضمن الرشاقة في الستين.....
- ٢٧٦..... النوعية بأهمية النشاط البدني.....
- ٢٧٧..... لياقة بدنية... مجاناً.....
- ٢٧٩..... المصادر والمراجع.....
- ٢٧٩..... أ- المراجع العربية.....
- ٢٨٠..... ب- البحوث والمجلات.....
- ٢٨٠..... ج- المراجع الأجنبية.....