

التربية الرياضية

(الرياضة للجميع)

الدكتور

نايف ماضي الجبور

الدكتور

صبحي احمد قبلان



9	المقدمة
---	---------

الباب الأول: تطور التربية الرياضية والدورات الرياضية الأولمبية

الفصل الأول: تطور التربية الرياضية عبر العصور.

15	حضارة الشرق القديم
16	حضارة الصين
16	حضارة الهند
17	الحضارة الرومانية
17	الحضارة اليونانية
20	حضارة القرون الوسطى (العصور المظلمة)
22	الحضارة الإسلامية

الفصل الثاني: نشأة الدورات الأولمبية قديماً وحديثاً.

25	العلم الأولمبي
28	أغراض الحركة الأولمبية
28	اللجنة الأولمبية الدولية
29	انتخاب المدينة المستضيفة
30	معايير قبول أو إدراج لعبة أولمبية جديدة
32	الدورات الأولمبية الصيفية الحديثة

الباب الثاني: أساليب البحث العلمي في التربية الرياضية

الفصل الأول

43	تعريف البحث العلمي
44	مراحل البحث العلمي
44	دوافع البحث العلمي
45	خصائص البحث العلمي
46	خطوات البحث العلمي

الفصل الثاني

49	أنواع البحوث العلمية
----	----------------------

49	التاريخي
50	الوصفي
50	التجريبي

الباب الثالث: الرياضة للجميع

55	فلسفة التربية الرياضية وأهدافها
57	مفهوم الرياضة للجميع
59	المؤسسات العاملة في برامج الرياضة للجميع
60	الرياضة للجميع في العالم
61	دوافع ممارسة الرياضة للجميع
61	الخصائص البيولوجية لمرحلة كبار السن
62	المبادئ التي يركز عليها برنامج الرياضة للجميع
62	مميزات برامج الرياضة للجميع
62	واجبات المشرف على برامج الرياضة للجميع
62	المشكلات التي تواجه العاملين في مجال الرياضة للجميع
63	أهداف الرياضة للجميع
63	التربية الرياضية في الأردن قديماً وحديثاً
67	المجلس الأعلى للرياضة والشباب واجباته وأهدافه

الباب الرابع: أثر النشاط البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم

الفصل الأول: الأجهزة الوظيفية

73	الجهاز العظمي
78	الجهاز العضلي
84	الجهاز التنفسي
85	الجهاز الدوري
90	الجهاز العصبي

الفصل الثاني

97	الغذاء
97	العوامل التي تؤثر في مستوى التغذية
98	مكونات الغذاء

الفصل الثالث: نظم إنتاج الطاقة

105	إنتاج الطاقة في الجسم.....
108	النظام الفوسفاتي الأكسجيني.....
109	نظام حامض اللاكتيك.....
110	النظام الهوائي الأكسجيني.....

الباب الخامس: أمراض قلة الحركة وعلاقتها بالنشاط الرياضي (أمراض العصر)

115	الفصل الأول: السمنة.....
127	الفصل الثاني: ضغط الدم.....
135	الفصل الثالث: السكري.....
145	الفصل الرابع: الضغوط النفسية.....
151	الفصل الخامس: آلام أسفل الظهر.....

الباب السادس: الإصابات الرياضية - إصابات اللاعبين

164	الإصابات وأنواعها وتعريفها.....
164	الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي.....
170	القواعد الأساسية لعلاج إصابات اللاعبين.....
174	الإصابات الرياضية العامة.....

الباب السابع: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية

203	طريقة المغلوب من مرة واحدة.....
207	طريقة المغلوب من مرة واحدة (الاستبقاء).....
210	طريقة الدوري.....

الباب الثامن: قضايا معاصرة

الفصل الأول: المخدرات

217	تعريف المخدرات.....
217	تصنيف المخدرات وأنواعها.....
220	الأسباب المؤدية لتعاطي المخدرات.....
221	أمراض الشخص المتعاطي للمخدرات.....
222	طرق العلاج.....

الفصل الثاني : التدخين

223 الأمراض التي يسببها التدخين

224 التدخين والرياضة

الفصل الثالث : المنشطات والعقاقير الطبية

228 تعريف المنشطات

228 أنواع المنشطات

230 مساوئ استخدام المنشطات

231 طرق الكشف عن المنشطات

الفصل الرابع : شغب الملاعب

233 أسباب شغب الملاعب

234 طرق الوقاية

الباب التاسع : ألعاب الرياضة

الفصل الأول : الألعاب الجماعية

237 كرة القدم

244 كرة السلة

250 كرة اليد

255 الكرة الطائرة

الفصل الثاني : الألعاب الفردية

263 التنس

275 كرة الطاولة

284 ألعاب القوى

290 الريشة الطائرة

المراجع

297 المراجع العربية

299 المراجع الأجنبية