

الباب الثاني

٢. الدراسات النظرية والسابقة

١. ٢ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم اللياقة البدنية

٢-١-٢ قياس اللياقة البدنية

٢-١-٣ التمارين الهوائية (الأيروبيك) واللاهوائية وأهميتهما

أولاً- التمارين الهوائية

ثانياً- التمارين اللاهوائية

ثالثاً- المطاولة الهوائية

٢-١-٤ التوعية بأهمية النشاط البدني

٢-١-٥ الاستعداد لأداء التمارين البدنية

٢-١-٦ أهمية الرياضة للصحة العامة

٢-١-٧ المنهج التدريبي

٢-١-٨ الغذاء

٢-١-٩ أهمية الطاقة

٢-١-١٠ النظام الغذائي

١- التوازن الغذائي والتمثيل الغذائي

٢- الطاقة اللازمة للإنسان

٣- احتياجات الجسم للطاقة

٤- مصادر الطاقة

٥- تأثير الغذاء على الأداء البدني

أولاً: المواد الكربوهيدراتية

ثانياً: المواد الدهنية

ثالثاً: البروتينات

رابعاً: الفيتامينات

خامسا: الأملاح المعدنية

٢-١-١١ فوائد المكملات الغذائية

أولا- الأوميغا ٣

ثانيا- الفيتامينات

٢-١-١٢ عمر الإنسان

أولا: العمر الزمني

ثانيا: العمر الحيوي

ثالثا: العمر النفسي

رابعا: العمر الاجتماعي

٢-١-١٣ النظريات البيولوجية حول التقدم بالعمر

١- نظريات الانشطار الخلوي :

٢- النظريات الجينية

٣- النظريات الضابطة والمعتمدة:

٤- الفروق الفردية والتقدم بـ العمر

٢-١-١٤ الفروقات بين الرجل والمرأة في الجانب البيولوجي

٢-١-١٥ أهم مؤشرات قياس العمر البيولوجي:

أولا: ضغط الدم

ثانيا: السكري

ثالثا- الحد الأقصى لأستهلك الأوكسجين:

٢-١-١٦ المتغيرات الفيزيائية

٢-٢ الدراسات السابقة:

١- دراسة الحياي (٢٠٠٣)

٢- دراسة Katzel et al (1997)

٣- دراسة Nolte et al (1997)

٤- دراسة William (1991)

٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة