

# الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	المقدمة .....
٩	الجزء الأول: نبذة عن فن التدليك الرياضي .....
١١	الفصل الأول: مقدمة إلى فن التدليك الرياضي .....
١١	مفهوم فن التدليك الرياضي .....
١١	لمحة تاريخية عن نشأة فن التدليك الرياضي .....
١٢	فوائد التدليك الرياضي .....
١٣	التدليك الرياضي وأهميته في علاج الرياضيين .....
١٣	التدليك كوسيلة معروفة للعلاج .....
١٤	أوجه الاختلاف بين فن التدليك الرياضي وغيره من الأنواع الأخرى
١٥	حالات تُمنع فيها ممارسة التدليك .....
١٩	الفصل الثاني: إحصائي التدليك الرياضي .....
١٩	المعلومات والمهارات التي يحتاجها إحصائي التدليك الرياضي .....
٢١	صفات إحصائي التدليك الرياضي .....
٢١	أماكن ممارسة التدليك الرياضي .....
٢٢	إحصائي التدليك الرياضي والتأمين المهني .....
٢٢	أدوات يستعين بها إحصائي التدليك الرياضي .....
٢٤	إرشادات عن النظافة الشخصية .....
٢٥	الجزء الثاني: علم التدليك الرياضي .....
٢٧	الفصل الثالث: الجانب التشريحي والفسولوجي لجسم الإنسان
٢٧	أجهزة الجسم البشري .....
٢٠	المصطلحات التشريحية .....

٣٥	..... الجهاز الهيكلي
٤٦	..... الجهاز العضلي
٧٠	..... الأجهزة الأخرى التي لها صلة بفن التدليك الرياضي
<b>٧٥</b>	<b>..... الفصل الرابع: التدريب الرياضي وجسم الإنسان</b>
٧٦	..... مقومات اللياقة
٧٦	..... العوامل التي تؤثر على القدرة على التدريب
٧٩	..... أنظمة الطاقة بالجسم
٨٢	..... آثار التدريب على جسم الإنسان
<b>٨٩</b>	<b>..... الفصل الخامس: مبادئ فن التدليك الرياضي</b>
٨٩	..... الآثار الجسمانية لفن التدليك الرياضي
٩٢	..... الآثار الفسيولوجية لفن التدليك الرياضي
٩٤	..... الآثار النفسية لفن التدليك الرياضي
<b>٩٧</b>	<b>..... الفصل السادس: دور فن التدليك الرياضي في تحسين الأداء</b>
٩٨	..... المساهمة الفعالة في الوصول إلى مرحلة الشفاء ومنع التدريب الزائد
١٠٠	..... عدم توازن الجهاز الهيكلي العضلي
<b>١٠٧</b>	<b>..... الجزء الثالث: التطبيق العملي للجوانب النظرية</b>
<b>١٠٩</b>	<b>..... الفصل السابع: فحص المتدرب وتقييم حالته</b>
١٠٩	..... تاريخ حياة المتدرب وتسجيله
١١٥	..... عقب الجلسة الأولى للتدليك
١١٧	..... الفحص البدني
١٢٧	..... تحديد مواطن الخلل وعلاجها
١٢٩	..... استنتاجات
<b>١٣٣</b>	<b>..... الفصل الثامن: زيادة حاسة اللمس</b>
١٣٣	..... مفهوم الجس
١٣٤	..... كيفية الجس
١٣٥	..... حالات تشوهات النسيج الأملس

١٣٧	حدوث تشوهات على جانبي الجسم .....
١٣٧	كيفية تحسين مهارات الجس .....
١٣٨	التشريح السطحي أو الخارجي .....
١٤١	<b>الفصل التاسع: وسائل التدليك .....</b>
١٤٢	وضع الجسم .....
١٤٣	وسائل التدليك .....
١٤٥	التدليك الخفيف .....
١٤٨	التدليك بالكبس .....
١٤٩	التدليك بالاحتكاكات .....
١٥١	الوسائل الأخرى لفن التدليك الرياضي .....
١٥٣	<b>الفصل العاشر: التطبيق العملي للتدليك .....</b>
١٥٣	كيفية إعداد المدرب للتدليك .....
١٥٥	التدليك .....
١٥٦	طريقة التدليك .....
١٥٧	التدليك الخلفي .....
١٨٠	التدليك الأمامي .....
١٩٥	إطلاق الرباط الحرقفي القصي .....
١٩٩	ما يحدث عقب التدليك .....
٢٠٠	تدليك الرياضيين قبل المسابقات الرياضية .....
٢٠١	كيفية تدليك المدرب في وضع الجلوس .....
٢١٣	التدليك عقب المسابقة .....
٢١٥	<b>الفصل الحادي عشر: العناية - مرحلة ما بعد التدليك .....</b>
٢١٥	الإحماء (التسخين) .....
٢١٦	التوقف التدريجي عن التمرين .....
٢١٦	الإطالة - بعض المبادئ العامة .....
٢٢٠	فوائد الإطالة للاعب الرياضي .....
٢٢٤	أنواع الإطالة .....

٢٤٥	..... <b>الفصل الثاني عشر: معالجة الإصابات</b>
٢٤٦	..... مفهوم التعامل مع الإصابات ومعالجتها
٢٤٧	..... أنواع الإصابات
٢٤٧	..... مراحل عملية الشفاء
٢٥٥	..... إمكانية عودة اللاعب الرياضي للاشتراك في المسابقات الرياضية ...
٢٥٧	..... <b>الفصل الثالث عشر: العمل في الأحداث الرياضية</b>
٢٥٧	..... كيفية الاشتراك في الأحداث الرياضية
٢٥٨	..... كيفية الاستعداد للحدث الرياضي
٢٦٠	..... يوم الحدث
٢٦١	..... الأجر الذي يتم تقاضيه
٢٦٢	..... سلامة اللاعبين في الأحداث الرياضية
٢٦٧	..... <b>الفصل الرابع عشر: نصائح لتحقيق النجاح</b>
٢٦٧	..... المهارات الشخصية اللازمة لتحقيق النجاح
٢٦٩	..... خطوات التقدم في مجال التدليك الرياضي
٢٦٩	..... كيفية تنمية المهارات
٢٧٠	..... كيفية النهوض بمهنة التدليك الرياضي
٢٧٣	..... <b>الجزء الرابع: الملاحق</b>
٢٧٥	..... الملحق (١): السرير المخصص للتدليك
٢٧٧	..... الملحق (٢): غرفة العلاج
٢٨٣	..... الملحق (٣): استخدام الزيوت العطرية في مجال الرياضة