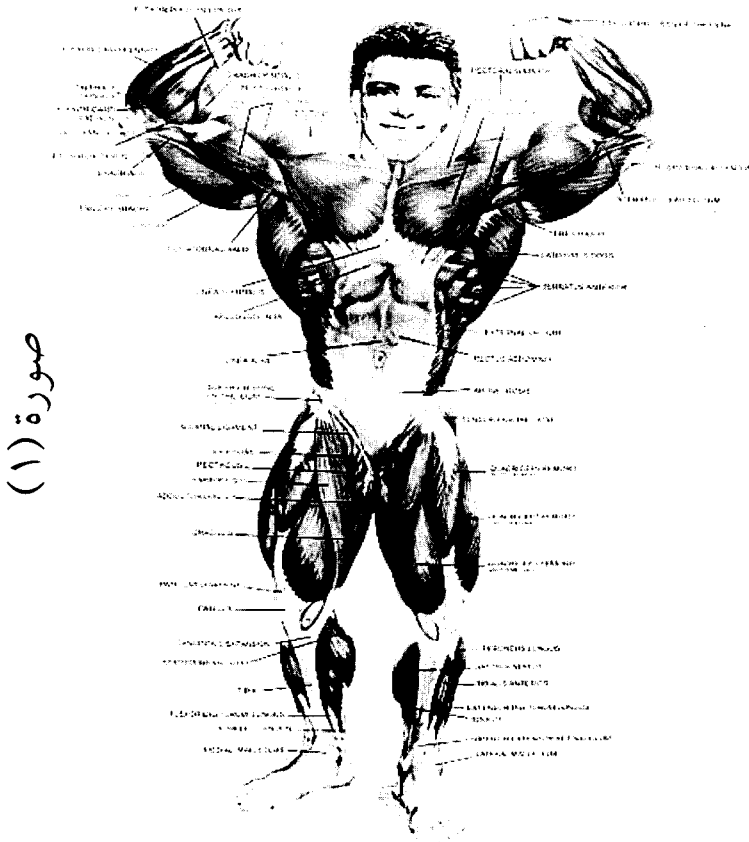




المقدمة

الرياضة جزء من الحياة، حيث إن ممارسة الرياضة تقي الإنسان من الأمراض وشروخ الحياة، وهي نظام حياة لا يستغني عنها الصغير والكبير. وقد أعطانا الله سبحانه وتعالى أكبر جهاز من أجهزة الجسم وهو الجهاز العضلي، وهو يتكون من «٦٢٠» عضلة، وهذا الكم الهائل من العضلات لدفع الإنسان للحركة والإنتاج.



صورة (١)

وهذا الكتاب ما هو إلا محاولة لاستكمال النقص بالمكتبة العربية من موضوعات بيولوجية «حياتية» تهتم الدارسين في المجال العلمي، الطبي، التربية الرياضية، وهي توعية للإنسان بمكونات جسمه، ووظائف أعضائه، ونظام الغذاء المتوازن، ودور الأحماض الأمينية في تكوين البروتين، وكذلك التعرف على موضوعات حديثة مثل البصمة الوراثية، وعلاقة التقنية البيولوجية بالرياضة، ونظرة على الجينوم البشري

والخريطة الوراثية للإنسان، بجانب أبحاث عملية في مجال الوراثة والرياضة، وهي بمثابة التطبيقات العملية المعاصرة للتقنية البيولوجية في العالم، والتنشيط الجيني والتبصير بأهمية الجهاز العصبي، وظاهرة رياضية سلبية عن حمل التدريب الزائد، والمسكنات الموضعية ومدى تأثيرها، والمناعة وعلاقتها بالرياضة، والجلطة الدموية وتأثير التدريب على عملية تدويرها.

بجانب بعض موضوعات التي تخص العاملين في مجال التدريب؛ مثل الوسائل الممكنة لتأخير التعب العضلي وتحسين الأداء البدني، ومحددات الانتقاء البيوكيميائي للموهوبين رياضياً، وموضوعات تهم العاملين في مجال بناء الأجسام وتحليل المنشطات.

كما اختار المؤلف أحدث ما توصل إليه العالم من وسائل وبدائل علمية لتحسين الأداء البدني بعيداً عن المنشطات المحرمة دولياً، مع توضيح الإيجابيات للاستفادة منها والسلبيات لتجنبها.

وكذلك اقترح الكاتب مشروعاً قومياً لتقدم الرياضة من خلال تحليل قطرة دم بطريقة سهلة ويسيرة، وأضاف للكتاب موضوعاً لم يتطرق إليه أحد من قبل: وهو علاقة الرياضة بالتحاليل الطبية ومدلول نتائج التحاليل للرياضيين.

من هذا العرض لمحتوى مكونات هذا الكتاب يأمل الكاتب أن يجمع ما بين التشويق والعلم المفيد، وكذلك تشجيع الأفراد على الممارسة الواعية للرياضة وتجنب الأخطاء الشائعة.