حكومة إقليم كردستان / العراق

وزارت التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة سوران / سوران

فاكلتي التربية / سكول الرياضية

قسم التربية الرياضية

جدول كتاب الكورس Course book outline

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الكورس | فسيولوجيا التدريب الرياضي |
| مدرس المادة | آسو محمود رضا |
| قسم / فاكلتي | الرياضة | سكول / الرياضة | فاكلتي التربية |
| لإتصال | ر. م/ 00964 750 470 0428 | البريد الاكتروني /Asohalabjai@yahoo.comAso.mahmood @soranu.com |
| إسم المنظم | آسو محمود رضا  |
| لإتصال |  ر. م/00964 750 111 1896  | البريد الاكتروني /Asohalabjai@yahoo.com |
| السنة الدراسية | 2014-2015 |  |

Course overview

**تعريف المساق ووصفه**: The course description and definition

1. خلال هذا المساق سيتم التعمق في مفاهيم متقدمة في فسيولوجيا الجهد البدني.
2. سيتم دراسة استجابة أجهزة جسم الإنسان خلال و بعد أداء التمرينات والجهد البدني.
3. سيتم التعرف على الآليات و التغيرات و التكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب و القيام بالجهد البدني بشكل عام.
4. سيتم التطرق ومناقشة وتطبيق بعض الفحوصات المخبرية الفسيولوجية الرياضية و بعض الدراسات الحديثة.
5. معرفة وظائف الفسيولوجية للاعضاء الجسم .
6. معرفة مكونات الانظمة الجسمية في جسم الانسان .
7. معرفة العلاقة الوظيفية بين أعضاء و الاجهزة الجسم الانسان .
8. معرفة تأثيرات التمارين الرياضية على أعضاء و الاجهزة الجسم الانسان .
9. معرفة كيفية التعامل مع الجسم حسب التخصص الرياضي .
10. معرفة تأثيرات العوامل الداخلية والخارجية للاستتباب الداخلي .
11. معرفة كيفية التعامل مع السوائل الجسمية أثناء التدريب والراحة .
12. معرفة كيفية التعامل مع ( إنخفاض و إرتفاع ) حرارة الجسم أثناء التدريب والراحة .
13. التعرف على أوجه المقارنة بين الالعاب الرياضية .
14. التعرف على اهمية الغذاء والتغذية للرياضيين .
15. تاثيرات الهرمونات على الجسم ( قبل – أثناء – بعد ) التمارين الرياضية .
16. معرفة البنية الجسمية للهيكل الجسم .

**أهداف المساق : Course Objectives**

1. التعمق بمعرفة الاستجابات و التكيفات ألفسيولوجية للجهد البدني والتدريب
2. معرفة الحدود القصوى للأداء البدني الهوائي واللاهوائي.
3. التعمق بمعرفة كيفية الاستفادة من المعلومات النظرية في فسيولوجية الرياضة في البحث العلمي والتدريب.
4. تمكين الطالب من تقديم و توضيح ومناقشة بعض الدراسات والأبحاث الحديثة و التطبيقات المرتبطة في فسيولوجيا التدريب الرياضي.
5. كثير من المعلومات والوظائف والتغيرات للاجهزة الجسم وكيفية التعامل معها أثناء ( التمرين ، الراحة) .
6. إلمام الطالب بالعلاقة الوظيفية بين أجهزة الجسم أثناء ( التمرين ، الراحة) .

**المتطلبات السابقة :** **Previous requirements**

 مادة التشريح الرياضة لمستوى البكالوريوس

**تعليمات المساق : Instructions Course**

1. تجاوز نسبة الغياب المقرر ستحرم الطالب من دخول الامتحان النهائي.
2. الطالب مسئول عن تحضير و دراسة المادة المطلوبة قبل موعد المحاضرة .
3. كل المادة التي تناقش خلال المحاضرات مطلوبة في الامتحان .
4. يتم تقديم الامتحانات القصيرة بشكل عشوائي ومفاجأ و بدون تحديد الموعد مسبقا .

**نظام تقويم المساق :** **Course Evaluation System**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | نوع الإختبار | نسبة الدرجة |
| 1 | قيام بعدد من الاختبارات الفسيولوجية البسيطة القصيرة. | 15% |
| 2 | اختبارات شفوية للمعلومات المأخوذة . | 2% |
| 3 | كتابية للمصطلحات الفسيولوجية الرياضية باللغة الانجليزية . | 2% |
| 4 | تقرير. | 3% |
| 5 | عرض التقرير و ملخصات للأبحاث . | 3% |
| 6 | الإختبار فصل الثاني . | 15% |
| 7 | الاختبار النهائي .  | 60% |
| مجموع الدرجات | 100% |

**الموضوعات الرئيسة المقررة في المساق :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ت | أيام الأسبوع | موضوع المحاضرة | الهدف من المحاضرة |
| 1 |  |  الاطار العام لعلم وظائف الأعضاء | الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء ) -الفسلجة الرياضية ( فسيولوجيا التمرين )أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي - مفهوم وأهمية الفسيولوجيا |
| 2 |  | أيض الخلوي | الاستقلاب - عمليات الهدم – عمليات البناء  |
| 3 |  | الأنزيمات | تكوين الانزيمات - وظائف الانزيمات - آلية عمل الانزيمات -خواصالانزيمات - أنواع الانزيمات - العوامل التي تؤثر على عمل الانزيمات - النشاط الرياضي والانزيمات |
| 4 |  | الهرمونات الموجودة في جسم الإنسان | الهرمونات - اكتشاف الهرمونات - تعريف الهرمونات - مواقع عمل الهرمونات- أنواع الهرمونات من حيث توقيتات الافراز - موقع الغدد الصماء |
| 5 |  | القلب – الاوعية الدموية – ديناميكية الدم | أهمية جهاز قلب الوعائى - جهاز القلبي الوعائي يتكون من ثلاث أقسام - تركيب القلب ووظيفته - صمامات القلبية - الشرايين -الأوردة - الأوعية الشعرية الدمويةوظائف الدم - (تغذية القلب) الدموي - الدورة التاجية- التغذية العصبية للقلب (الجهاز التوصيلي للقلب) - الدورة الدموية الجهازية ( الدورة الكبرى )الدورة الدموية الرئوية ( الدورة الصغرى ) - أصوات القلب - تأثير التدريب على القلب والجهاز الدوري - القلب والانجاز الرياضي |
| 6 |  | الجهاز العصبي في الإنسان | الجهاز العصبي في الإنسان - الخلية العصبية - الأغشية المحيطة بالجهاز العصبي المركزي - السائل الدماغي الشوكي - آلية عمل الجهاز العصبي : - تأثير التدريب على الجهاز العصبي |
| 7 |  | الإحماء والتهدئة | مكونات الاحماء - فوائد الاحماء - مكونات التهدئة - التهدئة المناسبة |
| 8 |  | أنظمة الطاقة في الفعاليات الرياضية | الطاقة- وحدات الطاقة -القيمة السعرية للأغذية- خطوط إنتاج الطاقةوالفعاليات الرياضية - تعريف خطوط إنتاج الطاقة - أنظمة الطاقة - تداخل عمل أنظمة إنتاج الطاقة -خصوصية التدريب - الإستفادة التطبيقية من دراسة أنظمة إنتاج الطاقة |
| 9 |  | امتحان فصلي ... الأول |  |
| 10 |  | تنظيم حرارة الجسم | آليات إكتساب الجسم للحرارة – أليات توليد الحرارة في الجسم - نقل الحرارة بين اجزاء الجسم – العوامل المؤثرة على درجة حرارة الجسم – تنظيم درجة حرارة الجسم –تأقلم الرياضي مع الجو الحار . أهمية التوازن الحراري للرياضيين .- الوسائل المستخدمة للتدريب في جو البارد . |
| 9 |  | الجهاز العضلي في جسم الانسان | العضلات - تركيب العضلة الهيكلية أو المخططة - العضلات الملساء (اللاإرادية) - العضلات الملساء (اللاإرادية) والتجهيز العضلي - العضلة القلبية - العمل العصبي العضلي ..... أي..... التقلـــص العضـــلي - الانقباض العضلى - الوحدة الحركية |
| 10 |  | التعب..و.. الإستشفاء | التعب - أنواع التعب - أنواع التعب البدني - علامات التعب- العمليات الوظيفية الأساسية التي يشتمل عليها التعب العضلي - علاقة التدريب الرياضي بالتعب - الاستشفاء |
| 11 |  | الجهاز التنفسي | أعضاء جهاز التنفسي – عمل أعضاء جهاز التنفسي - رقام عن الجهاز التنفسي في الانسان - معنى التنفس - اهم وظائف الجهاز التنفسي كالتالي - أهم وظائف الممرات الهوائية - تركيب الجهاز التنفسي و نظامه - ميكانيكية و تنظيم التنفس - عملية الشهيق - عملية الزفير - سرعة التنفس و أحجام التنفس - السعة الحيوية - العوامل المؤثرة في عملية التنفس - تأثير التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي |
| 12 |  | امتحان فصلي ... الثاني |  |
| 13 |  | سوائل الجسم | سوائل الجسم - محتوى الجسم من المــــــــــــــاء - توزيع السائل على حجرات الجسم - مصادر الماء فى الجسم الأنسان – طرق فقدان الماء فى الجسم الانسان - التوازن المائي - التبادل بين السائل داخل الخلايا والسائل البيني - تركيب السوائل الجسم - تروية الجسم بالسوائل( امتصاص السوائل ) - فقدان السوائل - الـــــــــــدم |
| 14 |  | التغذية | تعريف علم التغذية - التغذية الرياضية - العناصر الغذائية - أهم الوظائف الحيوية للغذاء - التغذية والجهد البدني -الكربوهيـــدرات - الكلايكوجين - الوظائف الحيوية والفسيولوجية للكاربوهيدرات - الدهـــون - الوظائف الحيوية والفسيولوجية للدهون - البروتينات - الوظائف الحيوية والفسيولوجية للبروتينات- الفيتامينات - أهمية الفيتامينات للرياضي -الاملاح المعدنيـــــة - أهمية ووظائف العناصر المعدنية لجسم الانسان   - المـــاء والتدريب الرياضي - الوظائف الحيوية والفسيولوجية للماء - ماذا تشرب من الماء - تغذية الرياضي وغير الرياضي وكمية السعرات الحرارية |

|  |
| --- |
| Course Reading Listand Rerernces  |
| Key references | usefule references  | )magazine and reviews |
| 1. شتيوي العبدالله ،**علم وظائف الأعضاء ( فسيولوجيا )** ،ط1 : ( عمّان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،2012 ) .
2. احمد نصر الدين سيد، **فسيولوجيا الرياضية ( نظريات وتطبيقات)** ،ط1 : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،2003 ) .
3. محمد سمير سعدالدين ، **علم وظائف الاعضاء والجهد البدني** ، ط3 : ( القاهرة ، 2000) .
4. عصام الحسنات ،**علم الصحة الرياضية** ، ط1 : ( عمان دار اسامة للنشو والتوزيع ،2009 ) .
5. ابو العلا احمد واحمد نصر الدين سيد؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية** :(القاهرة ،دارالفكر العربي، ،2003).
6. بهأالدين إبراهيم سلامة ؛ **فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني** ، ط1: (القاهرة ، دارالفكر العربي ، 2000 ).
7. قاسم حسن حسين؛ ا**لفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي** :( الموصل،مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)
 | 1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛**الاستشفاء فى المجال الرياضى**:(القاهرة ،دارالفكرالعربى، 1996)
2. ريسان خريبط مجيد ؛ **تطبيقات في علم فسيولوجيا و التدريب الرياضي** ،ط1 :(عمان ،دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997 )
3. عمّار جاسم مسلم ؛ **قلب الرياضي** :( بغداد ،مطبعة آب للطباعة الفنية المحدودة ، 2006) .
 |  |

ملحق ..

نموذج لاسئلة الامتحانية Type of exams questtion :

جواب نموذجي لاسئلة الامتحانية Typical answers for above exam question

 مدرس المادة :

 م.د ئاسو محمود رضا

 29 /10/2014