

جامعة محمد بوضياف – المسيلة  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

السنة الثانية ليسانس تدريب رياضي

محتوى محاضرات مقياس  
فسيولوجيا الجهد البدني

من إنجاز وتقديم الأستاذ  
حمادو بشير

للسنة الجامعية: 2023/2022

## قائمة المحتويات:

### -المحاضرة الأولى :

مدخل عام لعلم فسيولوجيا الجهد البدني ( Introduction générale a la physiologie de l'effort )

- بعض المصطلحات الأساسية في فسيولوجيا الجهد البدني

### -المحاضرة الثانية :

-التكيفات الفيزيولوجية و المورفولوجيا للجهد البدني (Adaptation physiologique et morphologique à l'effort physique )

- تكيف أهم أعضاء وأجهزة الجسم للجهد البدني

- الجهاز القلبي الوعائي

- الجهاز التنفسي

- الجهاز العضلي الهيكلي

### : المحاضرة الثالثة

أنظمة إنتاج الطاقة

### - المحاضرة الرابعة :

التعب العضلي ( fatigue musculaire ) و الاستشفاء في المجال الرياضي

( récupération dans le domaine du sport )

### : المحاضرة الخامسة

الجهد البدني في مختلف الظروف الطبيعية

- المرتفعات والجهد البدني (l'effort physique en altitude)

- الجهد البدني في الجو البارد و الحار (l'effort physique en climat chaud et froid)

- الجهد البدني خلال شهر رمضان (l'effort physique durant le mois de ramadan)