

محاضرات مقياس فيسيولوجيا الجهد البدني لطلبة السنة الأولى ماستر تحضير بدني

إعداد الأستاذ الدكتور :
سعد سعود فؤاد

بطاقة فنية لمطبوعة بيداغوجية

1/ توصيف المقرر الدراسي

شعبة التكوين : تدريب رياضي

المقياس : فيسيولوجيا الجهد البدني الطور : الثاني السداسي : الأول
الوحدة : الأساسية أرصدة المقياس : 03 معامل المقياس : 02

2/ معلومات خاصة بصاحب المطبوعة :

الاسم واللقب : سعد سعود فؤاد القسم : التدريب الرياضي

الرتبة : أستاذ تعليم عالي

1. الهدف العام للمطبوعة :

وصول الطالب في نهاية دراسة المقياس إلى التعرف على أهم أجهزة الجسم الوظيفية المشاركة في إصدار الحركة والمجهود وعلاقتها المترابطة ببعضها من الناحية الفيسيولوجية.

2. المعارف القاعدية المكتسبة :

المطبوعة فيها امتداد لمعارف الطالب السابقة في الطور الأول من التكوين في دروس مقياسي علم التشريح والفيسيولوجيا لعامة وكل ما يتعلق بعلم الأحياء.

3. المعارف التعليمية المستهدفة

تهدف المطبوعة من خلال مختلف المحاضرات المنشورة إلى إيصال الطالب للتحكم في القدرة على : التعرف على كل الأجهزة الحيوية المساهمة في الحركة و الموجودة في جسم الإنسان.

4. الوسائل التعليمية اللازمة لانجاز أهداف المقياس:

تم الاستعانة بمختلف الصور التوضيحية وكذا المجسمات الخاصة بكل الأعضاء والأجزاء المدروسة المتوفرة في المخبر البيداغوجي لعلم التشريح والعلوم البيولوجية المرتبطة بالمجال الرياضي المتواجد بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

5. النشاطات اليبداغوجية المسندة للطالب:

في هذا المقياس يتوجب على الطالب إنجاز بحث حول أحد أجهزة جسم الانسان الحيوية يتطرق فيه إلى :

- مكونات ووظائف كل عضو من الجهاز.

- التحكم العصبي الحركي

- أهم مصادر الطاقة

- مجالات الطاقة والشعب الطاقوية.

6. طريقة تقييم المادة (المقياس): المعايير والمحكات المعتمدة في تنقيط الطالب .

المقياس عبارة عن مجموعة محاضرات تكملها أعمال موجهة ، يمتحن فيها الطالب كالاتي :

- **تقييم خاص بالأعمال الموجهة :** تأخذ نسبة 30 % من علامة القياس.تشمّل :

- بحوث وأعمال فردية والمواضبة والحضور والمشاركة الفعلية في النشاط ، وإبداعات الطالب.

- **مراقبة مستمرة :** تتم في نهاية كل حصة (محاضرة أو أعمال موجهة) بطرح سؤال أو سؤالين متعلقين بهدف تلك الحصة .

- **تقييم نهائي :** امتحان كتابي يأخذ نسبة 70 % من علامة المقياس.

7. التوثيق المكتبي: من أهم الكتب التي يستعين بها الطالب لإنجاز بحوثه والمتوفرة في

رفوف مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة نذكر :

* علم التشريح الرياضي - د.اقبال رسمي محمد - د.محمد احمد سويدان - دار الفجر -القاهره- 2006 م

* مبادئ علم التشريح للرياضيين - د.صالح بشير ابو خيط - د.يوسف لازم كماش - دار زهران- عمان-2009م

* مبادئ في علم التشريح - د.طلال خريبيسات - المسقبل للنشر - عمان 2009م

8. التوثيق الإلكتروني :

-<https://ar.wikipedia.org>

المحاضرة: 01

الجهاز العضلي

فهرس العناوين

تمهيد

وظائف العضلات

أنواع العضلات

تمهيد

فسيولوجيا الجهد البدني هو العلم الذي يبحث في استجابة وظائف أجهزة الجسم المختلفة للجهد البدني وتكيفها للتدريب. وهو علم انبثق من علم الفسيولوجيا الذي يهتم بدراسة وظائف أعضاء الجسم على المستوى الجهازي والنسيجي والخلوي والجزيئي .

الجهاز العضلي

1 - الإستثارية :

2 - التقلص :

3 - الإنبساط :

4 - المرونة :

وظائف العضلات :

1 - الحركة (الارادية واللاإرادية)

2 - المحافظة على أوضاع ثابتة للجسم خاصة اثناء الوقوف أو الجلوس.

3 - إنتاج الحرارة :

أنواع العضلات :

تقسم العضلات إلى ثلاثة أنواع :

1 - العضلات الهيكلية (الإرادية أو المخططة).

2 - العضلات اللاإرادية (الملساء).

3 - عضلة القلب .

العضلة : محول الطاقة

تتضمن جميع الأنشطة البدنية والرياضية تفاعلاً بين الرياضي والجهاز أو الأرض أو رياضي آخر. وهكذا. فنجد الرامي يتفاعل مع الأثقال ، قرص أو مطرقة ، العداء مع الأرض بينما يتفاعل مصارع الجودو مباشرة مع الخصم. في جميع الحالات ، تكون هذه التفاعلات المختلفة ممكنة في البداية بفضل الحركات الجزئية ، أي إزاحة جزء من المجموعات العظمية بالنسبة إلى أخرى. مثلاً لإلقاء الجلة إلى أقصى حد ممكن ، يقوم الرامي بتمديد الذراع على الساعد من أجل تسريع الجلة.

ملاحظة :

سيتم التطرق لكل نقاط المحاضرة بالشرح والتفصيل في المدرج تبعا للبرنامج الحضوري
المعلن من طرف الإدارة