

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)