

منهاج مادة ....... المرحلة ........ لسنة الدراسية

2022 - 2023

**بةش : الالعاب الفردية**

**كؤليَذ: ثةروةردةى جةستةيي و زانستة وةرزشةكان**

**زانكؤ: سةلاَحةددين - هةوليَر**

**بابةت: التأهيل الرياضي**

**ثةرتووكي كورس بووك: المرحلة الرابعة**

**ناوي مامؤستا: ا.م .د اواز حمه نوري**

**سالَي خويَندن : 2022 - 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التأهيل الرياضي** |  | **1. ناوى كۆرس** |
|  **اواز حمه نوري فتاح** |  | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس**  |
| **الالعاب الفردية** |  | **3. بەش/ کۆلێژ** |
| **ئیمێل** **Awaz.fatah@su.edu.krd** |  | **4. پەیوەندی** |
|  **2 كاتژمير** |  | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** |
|  **6 كاتژمير** |  | **6. ژمارەی کارکردن** |
|  |  | **7. کۆدی کۆرس** |
|  **ا.م .د اواز حمه نوري حاصلة على شهادة بكلوريوس من جامعة صلاح دين كلية التربية الرياضية سنة التخرج 1995 . وحاصلة على شهادة ماجستير من جامعة صلاح الدين اربيل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة سنة 2002 وحاصلة على شهادة الدكتواره من جامعة كوية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة سنة 2010.****حاصلة على لقب استاذ مساعد دكتور سنة 2013 ومازلت تدريسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اربيل** |  | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** |
| **العلاجية ،تعريف التأهيل الرياضى،** **أهمية التأهيل الرياضى،** **أهداف برنامج التأهيل،** **مراحل التأهيل،** **تصميم البرنامج التأهيلى،** **أكثر وسائل العلاج الطبيعى المستخدمة فى التأهيل، العلاج بالحركات الرياضية ودورة فى التأهيل ...** |  | **9. وشە سەرەکیەکان** |
|  | **10 . ناوەرۆکی گشتی کۆرس:**  **فى عام 1992 قامت مجموعة من الأطباء فى مستشفى فى ولاية كاليفورنيا بأمريكا بدراسة أهمية التأهيل الرياضى عند الإصابات الرياضية الشائعة وأوضحت الدراسة مايلى****أنه عند حدوث إصابة المفصل يحدث ضعف وضمور فى العضلات المحيطة بهذا المفصل ويكون هذا العامل مساعد لتكرار الإصابة أثبتت النتائج أن إستخدام التأهيل الرياضى ينتج عنه زيادة فى حجم وقوة العضلات المحيطة بمفصل المصاب وكذلك زيادة فى المدى الحركى ومن إستنتاجات الدراسة أن التأهيل الرياضى يعمل على الوقاية من تكرار الإصابات فى المستقبل.** |
|  | **11. ئامانجەکانی کۆرس:** **الهدف من التأهيل الرياضى يعنى إعادة تدريب الرياضى المصاب لأعلى مستوى وظيفى وفى أسرع وقت****هو علاج وتدريب المصاب لإستعادة القدرة الوظيفية فى أقل وقت ممكن وذلك بإستعمال وسائل التى تتناسب مع نوع وشدة الإصابة****هى عملية استخدام الوسائل المختلفة فى إعادة الرياضى إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة من تكرار الإصابة.** |
|  | **12. ئەرکەکانی قوتابی يجب على الطلاب الالتزام بالنقاط الاتية خلال الكورس الدراسي لهذ العام :****1. يجب على الطلاب الحظور جميع المحاظرات** **2.يجب على الطلاب اداء جميع المحاظرات النظرية مع الالتزام موعد اداء الامتحانات دون تاجيل** **3. على الطلاب تطبيق تمارين التأهيلية وكذلك البرامج العيلاجية بهدف الوصول الى الشفاء بعده الإصابة** **4.تعلم الطلاب كيفية تفادي من الإصابة وذلك من خلال أداء الاحماء الجيد و عدم استعمال الاوزان بشكل خاطئ والحركات المفاجيئة** |
|  | **13. ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه:** **1.استخدام الداتا شو والباور بوينت** **2.استعمال الوسائل التوضيحه في كيفية مساعدة الشخص المصاب** **3.استخدام الصبورة في ايضاح التمارين التاهيلية** **4.استخدام نظام الكويزات** **5.استخدام مصادر علمية متنوعه و حديثة** **6.الامتحانات النظرية**  |
|  | **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن:** **1.الامتحان النظري الاول من 20درجات** **2.الامتحان النظري الثاني من 20 درجات** **3. الامتحان النظري النهائي من 60 درجة**  |
|  | **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون** **ئەمە لە ١٠٠ وشە کەمتر نەبێت** الهدف الاساسي من درس التاهيل تعليم الطالب كيفية تطبيق البرامج التاهيلية من خلال استخدام الوسائل العلاج الطبيعى :1. العلاج الحرارى2. العلاج بالاشعاع3. العلاج بالتبريد4. العلاج بالكهرباء5. التنبيه الكهربائى6. التدليك7. العلاج المائى .العلاج الحرارى : HEAT TREATMENTتعمل الحرارة على التدفئة الموضوعية وتخفيف درجة الألم نتيجة لزيادة تمدد ومرونة الألياف العضلية مما يعمل على تنشيط الدورة الدموية للجزء المصاب مما يجعل الجزء المصاب مؤهل لأداء التمرينات العلاجية .وتعتبر وسائل العلاج الحرارى وسائل سطحية ويرجع ذلك الى امتصاص الجسم أو بتأثير العوامل الجوية لذلك فهى تفيد فى الاصابات البسيطة كالكدمات وتخفيف الألم الناتج عن الالتهابات المصاحبة للاصابة .ومن وسائل العلاج الحرارى : أكياس أو زجاجات الماء الساخن – الكمدات الدافئة – شمع البرافين – الطمى الساخن .العلاج بالإشعـــاع : أ- الأشعة تحت الحمراء :وهى عبارة عن أشعة ذات موجا تطويله تستطيع اختراق أنسجة الجسم لمسافة قصيرة ولها تأثير حرارى يشعر به المصاب لأنها تنفذ داخل الأنسجة .فوائد الأشعة تحت الحمراء :تحدث تغييرات كيميائية فى الدم ? تحسين الدورة الدموية نتيجة زيادة كمية الدم نتيجة لتوسيع الشعيرات الهوائية فتزداد سرعة التمثيل الغذائى وتقليل الاحساس بالألم خاصة فى حالات التوتر العصبى وهى تفيد فى حالات الالتهابات المفصلية والعضلية والكدمات .ب- الأشعة فوق البنفسيجية : وهى عبارة عن أشعة ذات موجات طويلة لها تأثير حرارى لها القدرة على اختراق الأنسجة فوائد الأشعة فوق البنفسجية :تحسن من كيمياء الدم والجهاز العصبى وحالات الارهاق كما تساعد على تكوين فيتامين ( D ) تحت الجلد الذى يلزم لامتصاص الكالسيوم لتكوين العظام .كما تفيد فى علاج التهابات النخاع العظمى الا انه يجب الحرص فى تحديد جرعات أثناء فترات العلاج .العلاج بالتبريد cooling يعتبر العلاج بالتبريد وسيلة مؤثرة وفعالة وشائعة فى علاج الاصابات الرياضية بمختلف درجاتها .العلاج بالكهرباء :يشمل العلاج بالكهرباء استخدام نوعين من الموجات هما الموجات القصيرة والموجات فوق الصوتية . وهى عبارة عن تيارا كهربائى ذو تردد عالى تمر داخل أنسجة الجسم عن طريق المجال الكهرومغناطيسى .التدليك : تهدف عملية الدليك الى انعاش قدرات الفرد للعمل الواجب القيام به . ويمثل التدليك العلاجى عنصرا هاما فى حالات الاصابة |
|  | **16 . لیستی سەرچاوە** **1- أسامة رياض ، إمام حسن محمد :الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999م.****2- حياة عياد روفائيل: إصابات الملاعب ( وقاية – إسعاف – علاج طبيعي ) دار المعارف القاهرة 1986م****3- مجدى الحسينى عليوة: الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة الثانية ، 1997م .****4- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1984م .****5- محمد قدري بكري: الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، مركز الكتاب للنشر، 1998م .****مع الاستعانه بالانترنيت في استخراج الفديوهات التي توضح كيفية تطبيق التمارين التاهيلية .** |
|  | **17. بابەتەکان** |
| **ناوی مامۆستای وانەبێژ** | **ناونيشانى بابەتەكان** | **ناوى هەفتەكان** | ژ |
| ا.م.د اواز حمه نوري فتاح | التأهيل الرياضىتعريف التأهيل الرياضىأهمية التأهيل الرياضى | هەفتەى 1 | 1 |
| ا.م.د اواز حمه نوري فتاح | مراحل التاهيل  STAGES OF REHABLLITATION1- مرحلة ما قبل الجراحة Preoparative 2- المرحلة التي تلى الجراحة مباشرة Immediate postparative 3- المرحلة المبكرة Early intermediate4- المرحلة المتأخرة Late intermediate5- المرحلة المتقدمة Advanced stage6- مرحلة العودة للمنافسة Returnto competition | هەفتەى 2 | 2 |
|  | تصميم البرنامج التأهيلى | هەفتەى 3 | 3 |
|  | وسائل العلاج الطبيعى المستخدمة فى التأهيل :1. العلاج الحرارى2. العلاج بالاشعاع3. العلاج بالتبريد4. العلاج بالكهرباء5. التنبيه الكهربائى6. التدليك7. العلاج المائى . | هەفتەى 4 | 4 |
|  | التمرينات التأهيلية : REAABILITATION EXRCISESتقسيم التمرينات التأهيلية :تمرينات سلبية : PASSIVEEXERCISES تمرينات بمساعدة : ASSISTIVE EXERCISES التمرينات الايجابية ACTIVE EXERCISES تمرينات بمقاومة RESTSTIVE EXERCISES | هەفتەى 5 | 5 |
|  | الامتحان الاولي | هەفتەى 6 | 6 |
|  | أسس استخدام العلاج الحركي الرياضي | هەفتەى 7 | 7 |
|  | استكمال عمليات العلاج والتأهيل | هەفتەى 8 | 8 |
|  | العلاج بالحركات الرياضى ودورة فى التأهيل | هەفتەى 9 | 9 |
|  | فوائد العلاج بالتبريد فوائد العلاج بالكهرباء  | هەفتەى 10 | 10 |
|  | الامتحان الثاني | هەفتەى 11  | 11 |
|  | العلاج الحرارى العلاج بالإشعـــاع | هەفتەى12 | 12 |
|  | التدليكالعلاج المائى | هەفتەى13  | 13 |
|  | أهداف برنامج التأهيل | هەفتەى14  | 14 |
|  | مراجعة سريعة للمادة | هەفتەى15  | 15 |
|  | **18. بابةتي ثراكتيك : تطبيق بعض تمارين تاهيلية عملية في صف****19. تاقيكردنةوةكان:** **1- امتحان النظري الاول 8/11/2022****2- الامتحان النظري الثاني 13/12/2022** |
|  | **20. تێبینی تر**لايوجد |
|  | **21. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ڵ**  |

**پەرتووکی کۆرس**

 **Course Book**