

مفردات مادة فسلفة التدريب
د ديار مغيد احمد



مفردات مادة فسلجة التدريب

علم الفسلجة .

فسلجة التدريب .

الخلية .

- مكونات الخلية .

- الوظائف الرئيسية للخلية .

- الطاقة

- التمثيل الغذائي

- أستهلاك الطاقة



مفردات مادة فسلفة التدريب

◆ أنظمة انتاج الطاقة

◆ النظام اللاهوائي

◆ النظام الفوسفاجيني.

◆ نظام حامض اللاكتيك.

◆ النظام الهوائي

◆ العضلات.

◆ أنواع العضلات في جسم الانسان.

◆ الانقباض العضلي.



مفردات مادة فسلجة التدريب

◆ انواع الالياف العضلية و توزيعها في جسم الانسان.

◆ الوحدة الحركية.

◆ التعب العضلي.

◆ مواقع التعب العضلي.

◆ الدم.

◆ تركيب الدم.

◆ وظائف الدم.

◆ تأثير التدريب الرياضي على الدم .



مفردات مادة فسلجة التدريب

◆ الجهاز القلبي الوعائي.

◆ مكونات الجهاز القلبي الوعائي.

◆ الجهاز الدوري.

◆ القلب.

◆ اجزاء القلب.

◆ الشرايين.

◆ الاوردة.

◆ الاوعية الشعرية الدموية.



مفردات مادة فسلة التدریب

◆ الناتج القلبي.

◆ ضغط الدم .

◆ تأثير الرياضة على القلب.

