



القسم / فرع الالعب الفردية  
الكلية / التربية البدنية وعلوم الرياضية  
الجامعة / صلاح الدين اربيل  
المادة / فسلجة التدريب  
كراسة المادة – (السنة 2)  
اسم التدريسي / أ.د. سوؤد فاضل محمد جميل  
السنة الدراسية: 2024 / 2023

# كراسة المادة

## Course Book

1. اسم المادة	فلسجة التدريب
2. التدريسي المسؤول	أ.د. سؤدد فاضل محمد جميل
3. القسم/ الكلية	التربية البدنية و علوم الرياضة
4. معلومات الاتصال:	الايمل: <a href="mailto:Soudad.muhamedjamel@su.edu.krd">Soudad.muhamedjamel@su.edu.krd</a> 07504512905
5. الوحدات الدراسيه (بالساعة) خلال الاسبوع	نظري 4
6. عدد ساعات العمل	12 ساعة
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	( أ.د. سؤدد فاضل محمد جميل خريج جامعة بغداد - بكالوريوس من كلية التربية الرياضية للبنات - بغداد عام 1989 . حصلت على شهادة الماجستير عام 2002 من جامعة بغداد و حصلت على شهادة الدكتوراه في اربيل - جامعة صلاح الدين - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة عام 2012 - درجة استاذ مساعد من 2017 و لدية اكثر من ( 33 ) بحث منشور ) و حصلت على لقب أستاذ بتاريخ شباط 2023
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	الخلية ,ATP, الناتج القلبي , ضغط الدم
10. نبذة عامة عن المادة في هذه الفقرة يكتب التدريسي نبذة عامة عن المادة التي سيدرسها ويجب ان تضم النقاط التالية: 1-اهمية دراسة المادة: تكمن اهمية تدريس هذه المادة في التعرف علي كيفية عمل الاجهزة الوظيفية لدي الانسان و 2-تأثير التدريب الرياضي علي جميع الأجهزة الوظيفية لدي الانسان . 3- كيفية العمل علي تطوير هذه الأجهزة وبالتالي تطوير اللاعب من الناحية البدنية و الوظيفية	
11. أهداف المادة: - تعليم الطلاب بالفلسجة العامة . - تعليم الطلاب بفلسجة التدريب - تعليم الطلاب علاقة فسجلة التدريب بعلم التدريب الرياضي. -	
12. التزامات الطالب: يجب على الطلاب ان يلتزموا بالمواعيد المحددة للمحاضرات النظرية و اداء الواجبات عليهم .	

<p>١٣. طرق التدريس          • يتم استخدام اكثر من طريقة واسلوب في التدريس ويتم استخدام (الداتا شو /باوربوينت/ اللوحة البيضاء/ مع بعض الاجهزة والادوات).</p>	
<p>١٤. نظام التقييم          يتم تقييم الطلاب حسب :          - الامتحان النظري .          - امتحان الكويز.          - الواجبات المعطاة لهم.</p>	
<p>١٥. نتائج تعلم الطالب:          يتخرجون وهم عندهم المعلومات الاساسية في فسلجه التدريب الرياضي الذي يستفادون منه في وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة و في تدريب فرق الرياضية للألعاب الرياضية</p>	
<p>١٦. قائمة المراجع والكتب          1-فسولوجيا التدريب والرياضة. د.ابو العلاء عبدالفتاح 2003          2-الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة. د.بهاء الدين سلامة 2008          3-المرجع في الفزيولوجيا الطبية. غايتون وهول 1997          4-علم وظائف الاعضاء والجهد البدني. د.محمد سمير سعدالدين 2000          5- Exercise physiology (2006)WilliamD.mcardle: fran l.katch &amp;victor l.katch</p>	
<p>١٧. المواضيع</p>	<p>اسم المحاضر</p>
<p>الاسبوع الأول :          تعريف الفسلجة و الفسلجة الرياضية والعلاقة بينهما, الخلية          تقسيم الكائنات الحية الى كائنات حقة النواة و وحيدة النواة          الأسبوع الثاني :          اقسام الخلية, المايتوكوندريا , الشبكة اللاندوبلازمية. جهاز          كولجى , الاجسام الحالة, النواة اقسام النواة , غشاء النواة,          الكروموسومات,جسم بار</p>	<p>اسم المحاضر          أ.د.سؤدد فاضل محمد جميل</p>

	<p>الاسبوع الثالث:</p> <p>النواة اقسام النواة , غشاء النواة, الكروموسومات, جسم بار وظائف الخلية</p> <p>الاسبوع الرابع:</p> <p>فسلجة العضلات</p> <p>العضلات الهيكلية، مكونات العضلة الهيكلية وعملها الجهاز العضلي الالينيبي، آلية عامة للتقلص العضلي،</p> <p>الاسبوع الخامس:</p> <p>العمل العصبى العضلى .</p> <p>انواع الالياف العضلية ومميزاتها وعلاقتها بالانشطة الرياضية</p> <p>الاسبوع السادس:</p> <p>الامتحان الاول</p> <p>الاسبوع السابع :</p> <p>الوحدة الحركية، الوحدة الحركية وأستخدام درجة معينة من القوة</p> <p>الاسبوع الثامن:</p> <p>الطاقة ومفهومه والفوائد التطبيقية لدراسة الطاقة انواع الطاقة وأشكال الطاقة</p>
--	---

	<p>عملية التمثيل الغذائي (البناء والهدم)</p> <p>الاسبوع التاسع:</p> <p>الادنيوسين ثلاثى الفوسفات وكيفية الحصول عليه</p> <p>أنظمة الطاقة (النظام اللاهوائى ) نظام الفوسفاجيني مميزاته وعلاقته بالنشاط الرياضى</p> <p>الاسبوع العاشر:</p> <p>نظام حامض اللاكتيك مميزاته وعلاقته بالنشاط الرياضى</p> <p>النظام الهوائى مميزاته وعلاقته بالنشاط الرياضى</p> <p>تداخل وعلاقة أنظمة الطاقة مع بعضها</p> <p>الاسبوع الحادي عشر:</p> <p>الجهاز القلبي الوعائى, الجهاز الدورى</p> <p>القلب واجزاء القلب</p> <p>الاسبوع الثاني عشر:</p> <p>الدورة الدموية الصغرى والكبرى</p> <p>الناتج القلبي وعلاقته بالنشاط الرياضى والعوامل المؤثرة فيه</p> <p>الاسبوع الثالث عشر:</p> <p>معدل القلب وعلاقته بالنشاط الرياضى والعوامل المؤثرة فيه</p>
--	--

	<p>حجم الضربة وعلاقته بالنشاط الرياضى والعوامل المؤثرة فيه</p> <p>الاسبوع الرابع عشر:</p> <p>ضغط الدم , والعوامل المؤثرة عليه</p> <p>الاسبوع الخامس عشر:</p> <p>الامتحان الثاني</p>
	<p>18 الاختبارات</p> <p>1- عدد وظائف؟</p> <p>2- اختيارات.</p> <p>3- علل مماياتي؟</p> <p>4- صح وخطأ.</p>