

سبحان الله العظيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين
الطاهرين
السلامة
١٤٢٩



التعريف بالمادة

الميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

المادة: فسيولوجيا الجهد البدني.		
الحجم الأسبوعي: 14 أسبوع	الوحدة: وحدة التعليم الأساسية	الحجم الساعي: 42 ساعة
الأعمال الموجهة: 1.30 ساعة	وقت المحاضرة: 1.30 ساعة	الأعمال التطبيقية: //
نوع التقييم متواصل + إمتحان	أعمال أخرى: //	المعامل: 02
	الرصيد: 03	

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: التربية و علم الحركة

المادة: فسيولوجيا الجهد البدني.		
الحجم الأسبوعي: 14 أسبوع	الوحدة: وحدة التعليم المنهجية	الحجم الساعي: 42 ساعة
الأعمال الموجهة: 1.30 ساعة	وقت المحاضرة: 1.30 ساعة	الأعمال التطبيقية: //
نوع التقييم متواصل + إمتحان	أعمال أخرى: //	المعامل: 02
	الرصيد: 04	

الشعبة: إدارة و تسيير رياضي

التخصص: تسيير المنشآت الرياضية و الموارد البشرية.

المادة: فسيولوجيا الجهد البدني.		
الحجم الأسبوعي: 14 أسبوع	الوحدة: وحدة التعليم المنهجية	الحجم الساعي: 42 ساعة
الأعمال الموجهة: 1.30 ساعة	وقت المحاضرة: 1.30 ساعة	الأعمال التطبيقية: //
نوع التقييم متواصل + إمتحان	أعمال أخرى: //	المعامل: 02
	الرصيد: 04	



محتوى المادة

برنامج مادة فسيولوجيا الجهد البدني

الصفحة	عنوان المحاضرة	رقم المحاضرة
09 - 03	أساسيات في علم الفسيولوجيا	المحاضرة الأولى
17 - 10	الجهاز القلبي الوعائي و الجهد البدني	المحاضرة الثانية
23 - 18	الجهاز التنفسي و الجهد البدني	المحاضرة الثالثة
30 - 24	الجهاز العضلي و الجهد البدني	المحاضرة الرابعة
36 - 31	الجهاز العصبي و الجهد البدني	المحاضرة الخامسة
47 - 37	الجهاز الغددي و الجهد البدني	المحاضرة السادسة
52 - 48	التكيف في القمم و المرتفعات	المحاضرة السابعة
60 - 53	المنشطات و تأثيراتها الفسيولوجية	المحاضرة الثامنة
66 - 61	التكيف مع أنظمة الطاقة	المحاضرة التاسعة
75 - 67	الخصائص الفسيولوجية للأطفال عند أداء النشاطات الرياضية	المحاضرة العاشرة
المراجع		

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب و الرياضة (2003): دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مُجَدِّدٌ صبحي حسانين (2005): فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 3- إبراهيم شعلان و أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (2008): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: 650 تدريبا للكفاءة الفسيولوجية و الحركية و الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4- إبراهيم مُجَدِّدٌ سلامة(1980):اللياقة البدنية اختبارات و تدريب، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر
- 5- أحمد حسين عبد العزيز (2016): فسيولوجيا التغذية الرياضية، عمان، الأردن، دار أمجد للنشر و التوزيع.
- 6- أحمد عواد الكيسي وليد (2018): فسيولوجيا الجهد البدني و تأثيره على بعض المتغيرات الوظيفية و تركيز هرمون الأنسولين و الكروتزول لراكضي 400-800م، الطبعة 1، مؤسسة علم الرياضة - دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 7- أحمد نصر الدين السيد (2008): فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات، دار الفكر العربي، مصر.
- 8- أحمد نصر الدين السيد، مبادئ فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب الحديث للنشر، مصر، القاهرة، 2014.
- 9- الهزاع بن مُجَدِّدٌ الهزاع (2010): موسوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط و الأداء البدني، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- 10- الهزاع بن مُجَدِّدٌ الهزاع (1998): الصحة و اللياقة البدنية ، دار زهران للنشر ، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 11- الهزاع بن مُجَدِّدٌ الهزاع (2001): الدليل الإرشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 12- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000): فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني، دار الفكر العربي، مصر.
- 13- جلال الدين علي (2016): فسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية، الطبعة 3 مدققة.
- 14- خالد بن حمدان آل سعود و مُجَدِّدٌ نصر الدين رضوان (2013): القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر.
- 15- خيرية إبراهيم السكري، إسماعيل (2006): أحمد محمود، فسيولوجيا التدريب البدني، وائل، الأردن.
- 16- دحون عومري (2016): تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي، مكتبة الجامعة، الجزائر.
- 17- سلامة بهاء الدين إبراهيم (2009): فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق و النمو و التطور و التكيف، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر.



- 18- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر (2000): فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز، مركز الكتاب للنشر.
- 19- علي بن محمد الصغير (2002): تصور مقترح لبرنامج في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في ضوء المنهج و التدريس، مجلة دراسات في المناهج و طرق التدريس. كلية التربية، العدد الثاني و الثمانون، جامعة عين شمس، مصر.
- 20- فليوق عبد الوهاب (1995): الرياضة صحة و لياقة بدنية، القاهرة: دار الشروق.
- 21- مبارك محمد آدم (2009): العوامل المرتبطة بنشاط البدني للطفل، مجلة العلوم و الثقافة، كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا، السودان.
- 22- محمد نصر الدين رضوان (1998): طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر.
- 23- مرسي فهمي إبراهيم (2004): اللياقة البدنية و التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 24- نايف مقضي الجبور (2012): فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 25- وليد هارون (2016): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.

