

الجامعة : جامعة الموصل

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : العلوم الرياضية

اسم المحاضر: مازن سامي

اللقب العلمي : مدرس

المؤهل العلمي : دكتوراه فسلجة تدريب

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

تعليم ماهية فسلجة التمرين والتدريب الرياضي واهميتها في العملية التعليمية والتدريبية				أهداف المادة
mazensamie@yahoo.com Hadeellaith@yahoo.com				البريد الالكتروني
شرح نظري لمفردات المادة مع بعض التطبيقات العملية في المختبر والميدان				التفاصيل الاساسية للمادة
كتب الفسلجة لهزاع بن محمد الهزاع				الكتب المنهجية
ابو العلا عبد الفتاح , (McArdle w.d, Katch V. L, and Katch F I) وبعض مصادر الانترنت				المصادر الخارجية
الفصل الاول	الفصل الثاني	السعي السنوي	النهائي	تقديرات وتقسيم الدرجات
%٢٥	%٢٥	%٥٠	%٥٠	

الجامعة : جامعة الموصل

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : العلوم الرياضية

اسم المحاضر: مازن سامي

اللقب العلمي : مدرس

المؤهل العلمي : دكتوراه فلسفة تدريب

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

المفردات حسب الاسبوع

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
الاول	٢٠١٧/١١/١	علم الفسلجة, التنظيم العضوي لجسم الانسان , اهمية علم الفسلجة في المجال الرياضي		
الثاني	٢٠١٧/١١/٨	الخلية ومكوناتها		
الثالث	٢٠١٧/١١/١٥	الخلية ومكوناتها		
الرابع	٢٠١٧/١١/٢٣	الطاقة ووحدات قياس الطاقة وانظمة انتاج الطاقة		
الخامس	٢٠١٧/١١/٢٩	انظمة انتاج الطاقة وتوازن الطاقة		
السادس	٢٠١٧/١٢/٦	امتحان نظري في المادة السابقة		
السابع	٢٠١٧/١٢/١٣	الجهاز العصبي		
الثامن	٢٠١٧/١٢/٢٠	تكملة الجهاز العصبي وتأثير التدريب عليه		
التاسع	٢٠١٧/١٢/٢٧	الجهاز العضلي		
العاشر	٢٠١٨/١/٣	الجهاز العضلي		
الحادي عشر	٢٠١٨/١/١٠	تأثير التدريب على الجهاز العضلي		
الثاني عشر	٢٠١٨/١/١٧	امتحان نظري في الجهاز العصبي والعضلي		
الثالث عشر	٢٠١٨/١/٢٤	السوائل الجسمية والدم		
الرابع عشر	٢٠١٨/١/٣٠	السوائل الجسمية والدم		
عطلة نصف السنة الدراسية				

الملاحظات	المادة العملية	المادة النظرية	التاريخ	الاسبوع
		الجهاز التنفسي/ آلية الشهيق والزفير	٢٠١٨/٢/٢٠	الاول
		تنظيم التنفس /الحجوم والسعات الرئوية والتهوية الرئوية	٢٠١٨/٢/٢٧	الثاني
		التغيرات الفسلجية الناتجة عن التدريب في الجهاز التنفسي	٢٠١٨/٣/٦	الثالث
		الجهاز القلبي الوعائي	٢٠١٨/٣/١٣	الرابع
		الجهاز القلبي الوعائي	٢٠١٨/٣/٢٠	الخامس
		الناتج القلبي ومتغيراته في الراحة والجهد	٢٠١٨/٣/٢٧	السادس
		امتحان نظري في الجهاز التنفسي القلبي	٢٠١٨/٤/٣	السابع
		تأثير التمارين الرياضية على القلب وجهاز الدوران	٢٠١٨/٤/١٠	الثامن
		ضغط الدم تأثير التمارين الرياضية على ضغط الدم	٢٠١٨/٤/١٧	التاسع
		محاضرة عملية في كيفية قياس النبض والضغط	٢٠١٨/٤/٢٤	العاشر
		الغدد الصم والهرمونات	٢٠١٨/٥/٢	الحادي عشر
		استجابة بعض الهرمونات للجهد البدني	٢٠١٨/٥/٨	الثاني عشر
		امتحان نظري	٢٠١٨/٥/١٥	الثالث عشر