

جامعة باجي مختار عنابة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية

أستاذ المقياس : أ/بوعسلة عادل

محاضرات مقياس : فسيولوجيا الجهد البدني

التخصص : تدريب رياضي + نشاط بدني رياضي تربوي

المستوى الدراسي : الثالثة ليسانس

المحاضرة رقم (01) : مدخل إلى فسيولوجيا الجهد البدني

1/ تعريف الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء)

2/ أهداف علم وظائف الأعضاء

3/ تعريف فسيولوجيا الجهد البدني

4/ تعريف الاستجابة والتكيف

5/ أهداف فسيولوجيا الجهد البدني

6/ أهمية دراسة فسيولوجيا الجهد البدني

1 / تعريفه الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء)

هو العلم الذي يهتم بدراسة وظائف جسم الإنسان على مختلف المستويات .

2 / أهدافه علم وظائف الأعضاء

التعرف على الوظيفة

التعرف على كيفية أداء الوظيفة

التعرف على العوامل المؤثرة على الوظيفة

التعرف على كيفية اندماج الوظيفة مع الوظائف الأخرى

3 / تعريفه فسيولوجيا الجهد البدني

العلم الذي يبحث في استجابة وظائف الجسم للجهد البدني وتكيفها مع التدريب، وهو علم انبثق من علم الفسيولوجيا الذي يهتم بدراسة وظائف الجسم على مختلف المستويات .

الاستجابة \Rightarrow الجهد البدني

التكيف \Rightarrow التدريب

4/ تعريف الاستجابة والتكيف

الاستجابة :

هي رد فعل أني من طرف وظائف الجسم نتيجة مؤثر (الجهد البدني) يزول بزوال المؤثر.
مثال (ارتفاع نبضات القلب عند الجري)

التكيف :

تغير من الناحية الوظيفية أو التكوينية (الوظيفة أو التكوين) نتيجة للتدريب الرياضي .
مثال (الزيادة في حجم العضلة)

5/ أهداف فسيولوجيا الجهد البدني

ماذا يحدث؟

- التعرف على كيفية استجابة وظائف الجسم للجهد البدني
- التعرف على التكيفات التي تحدث في وظائف الجسم نتيجة للتدريب

كيف يحدث؟

- التعرف على كيفية حدوث هاته الاستجابات والتكيفات على مستوى وظائف الجسم

لماذا يحدث؟

- التعرف على أسباب حدوث هاته الاستجابات والتكيفات

6/ أهمية دراسة فسيولوجيا الجهد البدني

- تقنين حمل التدريب :

إن تقنين حمل التدريب بما يتناسب والقدرات الفسيولوجية للرياضي يؤدي إلى حدوث التأثيرات الفسيولوجية المناسبة وبالتالي تحسن استجابة وظائف الجسم ومن ثم تكيفها.

- متابعة التأثيرات الفسيولوجية للجهد البدني :

وذلك من خلال معرفة تأثير حمل التدريب (الخارجي) على وظائف الجسم (العمل الداخلي) من خلال بعض المؤشرات الفسيولوجية وبالتالي التحكم في التأثيرات الفسيولوجية وجعلها تتطابق مع الإمكانيات الفسيولوجية للرياضي.

- الاختبارات الفسيولوجية :

تسمح أيضا في التحكم في حمل التدريب وكذلك الكشف المسبق عن أي خلل في الحالة الصحية للرياضي.

- متابعة الحالة الصحية :

مراقبة مدى تأثير التدريب على الحالة الصحية خاصة مع زيادة الأحمال التدريبية وكذلك تمكن من فهم الأخطار الصحية المصاحبة للعملية التدريبية سواء تعلق الأمر ببيئة التدريب أو التغذية أو... واتخاذ التدابير اللازمة من أجل حماية صحة الرياضي .

- الإنتقاء:

معرفة الخصائص الفسيولوجية للفرد تسمح بتوجيهه إلى الرياضة التي تتناسب وتلك الخصائص .