

اسم المحاضر : بشري حبيب احمد  
اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور  
المؤهل العلمي: دكتوراه



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
فرع: العلوم الرياضية  
المرحلة: الثالثة

<p>ثقافة الطالب العامة بالجسم البشري والتراكيب التي يتكون منها وكيفية عملها ووظائف كل منها، فضلا عن معرفته الدالة في كيفية التعامل معها وبأسلوب علمي يضمن تحقيق الهدف المنشود له وبأسلوب سليم خالي من المشاكل والمضاعفات، كما تأتي أهمية دراسة علم التأهيل لأعداد الطالب ليتمكن من البناء العلمي السليم لجسم الرياضي والاهتمام به وفق نظريات علمية معتمدة وعى خارطة تشريحية وظيفية صحيحة تتفق مع تراكيب الجسم البشري ووظائفها ، وان فهم عمل ومواقع التراكيب الجسمية يمهد للطالب كيفية التعامل معها للوقاية من الاصابة وحمايتها من أي ضرر هذا من جانب ومن جانب آخر يتعلم الطالب كيفية التعامل مع الاصابة ان حدثت من اللحظات الاولى لحدوثها وحتى عودة المصاب الى الحالة الطبيعية قبل الاصابة ابتداءً بالإسعافات الأولية مروراً بالعلاج والتأهيل الرياضي لها. كما تهدف المؤسسة العلمية الى منح الطالب فائدة شخصية من هذه العلوم وفائدة للمجتمع والعالم اجمع.</p>	<p>أهداف المادة</p>
<p>تغذية الرياضي وأنواع الغذاء ، أنظمة الطاقة، الوزن وتوازن الطاقة ، ضبط السعرات الحرارية، المنشطات ، الأمراض الحرارية، الإصابات الرياضية، الإسعاف الأولي للإصابات، أنواع إصابات ( الجلد، العضلات ، العظام، المفاصل، الجمجمة ، العمود الفقري، الأعصاب) التأهيل الطبي والتأهيل الرياضي</p> <p>نبذة عامة عن المادة: محتوى المادة يهتم بالصحة العامة للرياضي من الغذاء والتغذية والعامل النفسي والوزن وضبط السعرات الحرارية والثقافة العامة لتفادي تعاطي المنشطات والتعرف على بعض الأمراض الحرارية وغيرها لتجنبها وكذلك معرفة قواعد الرياضة السليمة وسلامة الرياضي ووقايته من الإصابة والإسعاف الأولي للحالات وعلاج الرياضي فيما لو تعرض للإصابة وتأهيله للعودة الى الميدان بعد الإصابة ، فضلا عن تطابق العديد من المعارف التي يتناولها المنهج مع الحالات العامة لغير الرياضيين والتي يمكن تطبيقها على المجتمع المحيط بالطالب مستقبلا بما يفتح مجالات العمل لديه في التأهيل والإسعاف الأولي للعديد من الحالات التي يمر بها الإنسان في حياته من هنا تأتي أهمية دراسة هذه المفردات للطالب.</p>	<p>التفاصيل الأساسية للمادة</p>

				الكتب المنهجية
الطب الرياضي 1999، النسخة المنقحة، المؤلف الدكتور عمار عبدالرحمن قبع				
<p>1. قيس الدوري : علم التشريح ، ط1980،1</p> <p>2. ابراهيم البصري: الطب الرياضي وعلم وظائف الاعضاء، ج2، 1984</p> <p>3 محمد عادل رشدي : اصابات الرياضيين ، موسوعة الطب الرياضي ، 1984</p> <p>4. عمار عبدالرحمن قبع: الطب الرياضي، ط2، المنقحة، 1999</p> <p>5. موقع طبيب دوت نت ، الشبكة العنكبوتية</p> <p>6. مجلة كامة للعلوم الطبية، مجلة دورية عالمية تصدر في اوربا</p> <p>7. مجلة افاق طبية ، اصدارات دائرة صحة نينوى.</p> <p>8. التحديثات المتوفرة عبر الشبكة العنكبوتية الانترنت بكل ما يتعلق بالتاهيل والطب الرياضي من مستجدات يتم اضافتها والتطرق لها.</p>				المصادر الخارجية
الفصل الاول	الفصل الثاني	السعي السنوي	النهائي	تقديرات وتقسيم الدرجات
%25	%25	%50	%50	

عدد الساعات : 2

عدد الوحدات : 4

أماكن المحاضرات: القاعات الدراسية المتوفرة في قسم العلوم الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

## المفردات حسب الاسبوع

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
الاول		انواع الغذاء وتغذية الرياضي وأنظمة الطاقة هدف الموضوع التعرف على نوع الغذاء وقيمته من السرعات الحرارية وكيفية التعامل به في المجال الرياضي وكذلك معرفة انواع أنظمة الطاقة وكيفية توظيفها في المجال الرياضي في تخفيف أو زيادة أو المحافظة على الوزن.		
الثاني		الوزن / التعرف على كيفية حساب الوزن وضبط التوازن الطاقى والسرعات الحرارية اليومية والتعرف على كيفية تقسيمها وحسابها بموجب نشاطات الشخص اليومية.		
الثالث		وقواعد التخفيف العلمية للوزن أو زيادة الوزن التعرف على كيفية التعامل مع الوزن الزائد وتخفيفه علميا بموجب قواعد سليمة تضمن وتجمع بين نوع الغذاء وكيفية التعامل به ونظام الطاقة المعتمد بالتدريب.		
الرابع		المنشطات ، الهدف معرفة المنشطات تعريفا ونوعا وتأثيرا في الجسم ومساوى استخدامها وكيفية الكشف عنها في المجال الرياضي		
الخامس		الاصابات الرياضية ، معرفة تعريف الاصابة واسباب حدوثها العامة والمباشرة وفحوصات الاصابة السريرية والمختبرية والمضاعفات العامة للاصابة الرياضية		
السادس		الاسعاف الاولى، معرفة وفوائده وقواعده وتوصياته العلمية والعلامات الحيوية والفلسجية		

		في الاسعاف الاولى واسعاف الاصابات الرياضية المفصلية والعضلية بصورة عامة		
		اسعاف الحالات المهددة للحياة ، كيفية التعامل معها بدقة وحرص لانقاذ المصاب من الموت	السابع	
		امتحان فصلي أول للفصل الاول	الثامن	
		اصابات الجلد والانسجة الرخوة، معرفة انواعها واعلاماتها واسلوب اسعافها وعلاجها	التاسع	
		اصابات العضلات / معرفة انواعها واعراضها واسعافها وطرق تأهيلها .	العاشر	
		اصابات العظام ، معرفة انواعها واعراضها واسعافها وعلاجها الطبي والتأهيلي .	الحادي عشر	
		أنواع اصابات المفاصل واصابات الاعصاب معرفة درجات الاصابة وعلاماتها والاسعاف الاولى لها وعلاجها وتأهيلها	الثاني عشر	
		امتحان فصلي ثانٍ نهاية الفصل الاول	الثالث عشر	
		اصابة الغضروف الهلالي الكارتلج، علاماتها واسبابها وعلاجها الطبي والتأهيلي	الرابع عشر	
عطلة نصف السنة الدراسية				

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
الخامس عشر		أصابة الارتجاج المخي وكسر الجمجمة واصابة الفقرات العنقية واصابة الثدي لدى المرأة الرياضية ، معرفة درجات اصابة الارتجاج		

		وعلامات كل درجة وطرق اسعافها واعراض كسر الجمجمة ومضاعفات الاصابة وانواع اصابات الفقرات العنقية وعلاماتها		
		التأهيل الطبي / معرفة وسائل التأهيل الطبي وفاعلية واستخدام كل منها ومقومات نجاح العملية التأهيلية .		السادس عشر
		نغاية 2020/2/2		عطلة نصف السنة
		العلاج الاولي والعلاج التأهيلي لاصابات المفاصل من اللحظة الاولى وحتى عودة المصاب الى الحالة الطبيعية قبل الاصابة ومزولته لمهامه سواء كان رياضيا او غير رياضي.		الاول بعد نصف السنة
		العلاج التأهيلي وماهيته، ومراحل التمارين العلاجية		الثاني
		البنية التركيبية للتمرين العلاجي وكيفية تنظيم البرنامج التأهيلي للاصابة		الثالث
	تدريب عملي على التمارين العلاجية لمختلف الاصابات			الرابع
		انحناءات العمود الفقري الطبيعية وانواع التشوهات التي تصيبها		الخامس
		التمارين العلاجية لاصلاح تشوهات العمود الفقري غير الطبيعية		السادس

		أمتحان فصلي أول للفصل الثاني		السابع
	تدريبات عملية على التمارين العلاجية لتشوهات العمود الفقري			الثامن
		طرق وقواعد ربط الاصابة المفصلية والعضلية		التاسع
		انواع وطرق ربط مفاصل وعضلات الطرف العلوي بوساطة البانديج (اللفاف المطاطي)		العاشر
	تطبيقات عملية لطريقة الربط			الحادي عشر
		انواع وطرق ربط مفاصل وعضلات الطرف السفلي بالبانديج (اللفاف المطاطي)		الثاني عشر
	تطبيقات عملية لطريقة الربط			الثالث عشر
		امتحان فصلي ثانٍ للفصل الثاني		الرابع عشر
	امتحان عملي على الربط			الخامس عشر
	امتحان عملي على الربط			السادس عشر