

المنهج

الأهداف

يسمح وضع الأهداف بوجود فكرة راسخة عما تعتمزم تحقيقه بعملية التعليم والتعلم في هذا البرنامج. ولكن مسألة وضع الأهداف أقوى من ذلك، فهي تسمح بتحديد الاحتياجات بغية الوفاء بكل هدف من الأهداف التي وضعت.

لتحقيق هذه الأهداف، عليك إكمال هذا البرنامج حسب المصمم، وبالتعمق في المراحل المختلفة من الدورة.

وإذا أكملت البرنامج، تصبح مجهزا لتحقيق الأهداف التالية:

الهدف العام،

تعلم معظم المفاهيم ذات الصلة بعملية التروية (تعويض السوائل) ودورها في الرياضة.

الأهداف المحددة

دمج المفاهيم الأساسية لتنظيم الحرارة في سياق الجهد البدني

تطوير استراتيجيات تعويض سائل آمنة لتنفيذ أنظمة لاعبين مختلفين.



المهارات

نرغب في أن تطور المهارات التالية من خلال هذه الدورة:

المهارات العامة

فريق العمل والتعاون: القدرة على التعامل مع الزملاء بغية تحقيق أهداف متشاركة وتطوير مستوى أداء مرتفع للمجموعة.
القدرة على التحليل والانعكاس: القدرة على الفحص المنهجي لمناحي متنوعة للموقف أو مجموعة من الحقائق وإجراء تقييم لهذا.
الحلول الإبداعية والابتكارية بناء على المعرفة: القدرة على تقديم حلول ابتكارية بديلة للمشاكل القائمة بناء على التعلم الرسمي.

المهارات المحددة

- دمج القدرة على تصميم استراتيجيات تعويض سوائل آمنة للتنفيذ، قبل وأثناء وبعد جلسات التدريب والمنافسة.



المراجع

- الكلية الأمريكية للطب الرياضي (2007) - بيان الموقع - التدريب وتعويض السوائل - الطب والعلوم في الرياضة والتدريب، 93
90-337(2)
- الكلية الأمريكية للطب الرياضي (2007) بيان الموقع - التدريب وتعويض السوائل - الطب والعلوم في الرياضة والتدريب، 93
90-337(2)
- أرمسترونغ ال اي - كوستيل دي ال، وفينك، دبليو جيه (1985) أثر الجفاف المحفز لدر البول على أداء الجري، الطب والعلوم في
الرياضة والتدريب 17 (5) 461-456
- أرمسترونغ، ال، اي، بوميرانتز، ايه سي، فيالا، كيه ايه روتي، ام دبليو كافوراس، ويايه ساسو وجيه ومارش سي ام (2010)، مؤشر
التروية البشرية - قيم حالية وطويلة مرجعية، المجلة الدولية للتغذية الرياضية وعملية الاستقلاب بالتدريب 20 (7)، 145-153
- بارتوك، سي، سكولير، دي ايه، سوليفان، جيه سي، كلارك ار ار ولاندرى، جيه ال (2004)، اختبار السوائل في المصارعة الجماعية
التي أدت إلى الجفاف. الطب والعلوم في الرياضة والتدريب 36 (12)، 517-510.
- شينغيري تي دي، وكولز (2008). أثر التأقلم الحراري في معادن الملح. الطب والعلوم في الرياضة والتدريب، 40 (5)، 86-91.
- كويل اي اف (2004). امتصاص السوائل والوقود أثناء التدريب جيه العلوم الرياضية 39:22-55
- وكالة المعايير الغذائية (2002). ماكنزي، ويندوسون مكونات الطعام (النسخة السادسة). كامبريدج. الجمعية الملكية للكيمياء.
- جراندين ايه سي (2007). الجفاف والأداء الفكري. جيه ايه ام كول نوتر 26-549 س - 554 اس.
- هاموتي ان ديل كوزو جيه أورتيجا جيه اف ومورا رودريجز ار (2011)، تركيز صوديوم التعرق أثناء التدريب الهوائي في الحرارة
والبشر غير المدربين. المجلة الأوروبية للفسيولوجيا التطبيقية، 111 (11)، 2873-2881
- معهد الطب للأكاديميات الوطنية (2004). امتصاص للمياه والبوتاسيوم والصوديوم وكوريد والكبريت 73:4-185 - صحافة
الأكاديميات الوطنية، واشنطن دي سيه
- جانز دو جونج أكس ايه (2003)، آثار دورة الطمط على الأداء التدريبي. الطب والعلوم في الرياضة والتدريب 33 (5)، 833-51
- ليرمان اتش ار (2012). طرق تقييم آثار الجفاف على الوظيفة الفكرية. مراجعة نوتر 70 إمداد، 2:143-146S
- ماسينتون ايه جوليجتلي ام فيلد، دي تي بوتلر ال تي وفان ريكوم، سي ام (2014). آثار حالة التروية على الأداء الفكري والنظام بي
ار نوتر 1841:111-1852
- موغان ار جيه لير، جيه بي، شيرفيز اس ام (1996). تعويض توازن السوائل بعد الجفاف بسبب التدريب، آثار الطعام وامتصاص
السوائل. المجلة الأوروبية للفسيولوجيا التطبيقية - 73 (22) 317-325
- بويوسكي ال ايه أوليجر ار ايه لامبارت جيه بي، جونسون، ار اف، جونسون، ايه كيه جيسولفي، سي في (2001). الدم وإجراءات
المثالة للتروية أثناء الجفاف الحاد المزمّن. الطب والعلوم في الرياضة والتدريب، 33 (5) 747-753
- ريتز بي (1998) طرق تقييم المياه بالجسم والتركيب بالجسم، اي ان ام جيه ارنواد، السوائل في الحياة صفحة 63-74 - فيتل بيرير
فيتل - معهد للمياه



سوكا، ام ان ويونج ايه جيه (2005) نظم نفسية واستجابتها لشروط الحرارة والبرد. ان سي ام تيبتون وام ان سوكا، سي ايه تاتيه وارال تيرجونغ، فسيولوجيا التدريب المتقدم للمعهد الأمريكي للطب الرياضي. صفحة 535-563 بالتيمور، ليبونكوتي، ويليامز ويلكينز.

سوكا، ام ان وينجر، سي بي وباندولف كيه بي (1996). استجابة تنظيم حراري للإجهاد الحراري أثناء التدريب والتأقلم الحراري اي ان سي ام بالترز وام جيه، كتيب فريجلي للفسيولوجي، الجزء 4 / الفسيولوجيا البيئية صفحة 157-186 نيويورك: دورية جامعة أوكسفورد للمجتمع الفسيولوجي الأمريكي.

شيرفيز اس ام - موغان ار جيه (1998). أسمولية البول والتوصيلية كمؤشرات على حالة التروية لدى اللاعب في الحرارة. الطب والعلوم في الرياضة والتدريب، 30 (22)، 1598-1602

تونر ام. ام ماك اردل دبليو دي (1996) استجابات التنظيم الحراري البشري للإجهاد الحاد مع المرجع الخاصة للغمر في المياه. كتيب الفسيولوجيا. والفسيولوجيا البيئية حجم 1- نيويورك - دورية جامعة أوكسفورد.

معايير للمشاركة والاعتماد

أثناء شهر الدورة، يتوقع من الطالب

() استعراض محتويات الوسائط لكل مبحث مكون لهذه الدورة.

() حل التقييمات الخاصة بكل مبحث.

() إجراء أنشطة مرجحة، سواء جماعية او فردية.

() الخضوع للاختبار النهائي.

معايير القبول

لاعتقاد البرنامج، يطلب من الطالب إكمال الأنشطة المرجحة في البرنامج واجتياز الاختبار النهائي. وعلى الطالب الحصول على نقاط نهائية تبلغ 70% أو أكثر. وهذه الدرجة هي متوسط بين الأنشطة والاختبار النهائي.



جدول المواضيع

المبحث 1. المياه في الجسد

الوحدة 1.1 مقدمة

1.1.1 وظيفة المياه

1.1.2 توزيع مياه الجسد وتركيبها

1.1.3 توازن السوائل

1.1.4 توصيات امتصاص المياه

الوحدة 1.2 تنظيم الحرارة

1.2.1 التوازن الحراري وتنظيم درجة الحرارة.

1.2.1 التنظيم الحراري ودرجات الحرارة الباردة

1.2.3 تنظيم الحرارة والحرارة

1.2.4 العوامل التي تعدل تحمل الحرارة.

المبحث 2. تعويض السوائل أثناء التمرين

الوحدة 2.1 الجفاف والأداء

2.1.1 آثار الجفاف على الأداء

2.1.2 مضاعفات متعلقة بالحرارة

2.1.3 فقدان العرق وفقدان الإلكتروليت أثناء التمرين

2.1.4 إرشادات الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)

الوحدة 2.2 تقييم حالة العرق

2.2.1 إجمالي مياه الجسم

2.2.2 الأسمولية في البلازما

2.2.3 مؤشرات البول (اللون والجاذبية النوعية والأسمولية)

2.2.4 وزن الجسم ومعدل التعرق.

الوحدة 3. استخدام السوائل والكربوهيدرات والإلكتروليت

الوحدة 3.1 مشروبات رياضية

3.1.1 مراجعة تاريخية

3.1.2 دور المشروبات الرياضية

3.1.3 إعداد المشروبات الرياضية منزلية الصنع

3.1.4 نقص صوديوم الدم المرتبط بالتمارين الرياضية

الوحدة 3.2. مسائل أخرى توضع في الاعتبار

3.2.1 استخدام المشروبات الأخرى في التمرين

3.2.2 المكملات الغذائية وتأثيرها على التشبع بالماء

3.2.3 قابلية التكيف في استهلاك المشروبات الرياضية

3.2.4 تصميم خطط التشبع بالماء

المبحث 4. التكامل

التكامل