



# סילבוס מפורט

שם הקורס

פיזיולוגיה של המאמץ

מרצה

פרופ' מיקי שיינוביץ

סמסטר

א'

דרישות הקורס

פיזיולוגיה של מערכות

הרכב הציון הסופי

20% מצגות קורס, 80% מבחן מסכם

מבנה הקורס

מס' שיעור	שם המרצה	נושא השיעור ותכני השיעור (מטלות, רשימת קריאה, משימות וכיו"ב)	אופן ההוראה
1	פרופ' מיקי שיינוביץ	הבסיס האנרגטי <b>למאמץ גופני</b> ; מסלולים מטבוליים ביצור והספקת ATP לשריר; המתכווץ; המבחן האנאירובי של וינגייט.	הרצאה
2	פרופ' מיקי שיינוביץ	השינויים במערכת הקרדיווסקולרית <b>במאמץ גופני</b> ; שינויים בקצב הלב, נפח הפעימה, תפוקת הלב, לחץ הדם; מבחן מאמץ אירובי.	הרצאה
3	פרופ' מיקי שיינוביץ	השינויים במערכת הנשימה <b>במאמץ גופני</b> ; שינויים בצריכת החמצן, איורור הריאות, יעילות הנשימה לחמצן ודו-תחמוצת הפחמן; מבחן מאמץ קרדיופולמונרי.	הרצאה
4	פרופ' מיקי שיינוביץ	הסתגלות המערכת המוסקולרית, קרדיווסקולרית ונשימתית <b>לאימון גופני</b> .	הרצאה
5	פרופ' מיקי שיינוביץ	השפעת <b>אורח חיים פסיבי</b> על גורמי הסיכון למחלת לב וטרשת עורקים; עודף משקל, סוכרת, יתר לחץ דם, דיסליפידמיה.	הרצאה
6	פרופ' מיקי שיינוביץ	<b>התועלת הבריאותית</b> של האימון הגופני.	הרצאה



הרצאה	הסיכונים הבריאותיים באימוני יתר.	פרופ' מיקי שיינביץ	7
הרצאה	פעילות גופנית ספורטיבית/תחרותית לחולי לב.	פרופ' מיקי שיינביץ	8
הרצאה	השפעת Training residual/ Detraining על המערכת הקרדיווסקולרית והמוסקולוסקלטלית.	פרופ' מיקי שיינביץ	9
הרצאה	שימוש בטכנולוגיות ספורט להערכת, הטמעת וניטור פעילות גופנית.	פרופ' מיקי שיינביץ	10
הרצאה	מצגות תלמידים	פרופ' מיקי שיינביץ	11
מצגת תלמידים	מצגות תלמידים	פרופ' מיקי שיינביץ	12
מצגת תלמידים	מצגות תלמידים	פרופ' מיקי שיינביץ	13

## קריאת חובה

- 1) William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch: Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.
- 2) American College of Sports Medicine: ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- 3) ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 10th Edition, Wolters Kluwer 2018.  
מאמרים נוספים יחולקו במהלך הקורס.

## קריאת רשות

## הערות