

## وصف المسابقات التي تطرح لنيل درجة البكالوريوس في علوم الرياضة

### 1. متطلبات الكلية اجباري

#### **APE 100 الإعداد بدني (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)**

يهدف هذا المساق إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية، ويحتوي على طرق قياس اللياقة البدنية من خلال الاختبارات بهدف إعداد الطالب إعداداً عاماً وخصوصاً، كما يتضمن هذا المساق إعطاء نماذج لوحدات تدريبية خاصة بالإعداد البدني لتنمية العناصر البدنية كافة.

#### **المخرجات: -**

1. أن يكون الطالب معداً بدنياً عاماً وخصوصاً.
2. أن يكون الطالب ملماً بالتمرينات الخاصة في رفع المستوى البدني.
3. معرفة عناصر اللياقة البدنية.

#### **102 كرة القدم (1) (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعليم الطلبة المهارات الأساسية في كرة القدم نظرياً وعملياً. ويتضمن الأسس العلمية السليمة للوصول بالطالب إلى أداء المهارات بتكنيك صحيح. ويتضمن معرفة القوانين المرتبطة باللعبة المرتبطة بهذا المساق.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في تعلم وتعليم المهارات.
4. يتقن أداء المهارات الأساسية في اللعبة.

#### **APE 103 كرة السلة (1) (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يتقن التدرج في تعلم وتعليم المهارات.

### **APE 104 الكرة الطائرة (1) (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

**المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في تعلم تعليم المهارات.

### **APE 105 كرة اليد (1) (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

**المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يتقن التدرج في تعلم وتعليم المهارات.

### **APE 207 جمباز (1) (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

**المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في تعلم المهارات.
4. يعرف ميكانيكا الحركة لكل مهارة.

## **APE 208 سباحة (1) (متطلب كلية اجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تزويد الطالب بالتسلسل التعليمي لأنواع السباحة المختلفة، والجوانب المعرفية المرتبطة بالسباحة من حيث (التاريخ والقانون الدولي)، ويتضمن المهارات الأساسية لتعليم السباحة للمبتدئين والمبادئ الميكانيكية للعموم.

### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكون قادرا على الوقوف بالماء.
2. يطبق التكنيك الصحيح لكل نوع من السباحة.
3. يعرف التدرج في تعلم المهارات.
4. يعرف ميكانيكا الحركة لكل مهارة.

## **2. متطلبات كلية اختياري**

### **APE 317 ألعاب الدفاع عن النفس (متطلب كلية اختياري) (3 ساعات)**

يتضمن إكساب الطلبة الجوانب المعرفية المرتبطة بألعاب الدفاع عن النفس. ويتضمن مركز نشأتها وتطورها وكيفية انتقالها إلى عصرنا الحالي كالألعاب التي تمارس في الأولمبياد. وكذلك تعليم الطلبة المهارات الأساسية للركلات واللكمات، وكيفية استخدامها في الدفاع عن النفس في الحياة العملية والمنافسات.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يتقن وقفة الاستعداد عند مواجهة الخصم.
2. يطبق قوانين العلوم الأخرى في تطوير أداء ألعاب الدفاع عن النفس.
3. يحدد قوانين القيزياء عند التعامل مع الحركات ضد الخصم.
4. يستخدم الطرق السليمة والمناسبة عند تعلم وتعليم فنون القتال.

### **APE 318 المبارزة (متطلب كلية إختياري) (3 ساعات)**

يتضمن تعريف الطلبة بمفهوم استخدام السلاح كأداء رياضية لا تضر بالخصم وكيفية التعامل معها. كما يتضمن المساق التهيئة لاستخدام سلاح المبارزة وكيفية مسكه والخطوات الواجب احتسابها للوصول للخصم. كما ويتطرق المساق إلى التعريف بقانون اللعبة وإعطاء الطلبة نماذج من التدريبات العالمية التي تفيدهم في اكتساب المعرفة العلمية والعملية.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في خطوات الإقتراب.
4. يعرف ميكانيكا الحركة لكل مهارة وطرق التدريب المناسبة.
5. يعرف القوانين الخاصة باللعبة.

### **APE 413 تطبيقات عملية في اللياقة البدنية (متطلب كلية اختياري) (3 ساعات)**

يتضمن تعريف وتدريب الطلبة على آخر الاختبارات والمقاييس الخاصة باللياقة البدنية. وكذلك بيان أهم التمارين الخاصة بالمرونة، السرعة، القوة، والرشاقة.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد التمارين الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
2. يميز الاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
3. يسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية مع المتدربين.

### 3. متطلبات قسم إجباري

#### SS 100 مدخل الى علوم الرياضة (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يتضمن التعريف بالنظام العلمي لعلوم الرياضة حيث سيتعرف الطلاب الى مجالات علوم الرياضة، وعلم وظائف الأعضاء، والوقائية وتأهيل الإصابات الرياضية، الميكانيكا الحيوية، علم النفس الرياضي، التعلم الحركي، والفوائد الغذائية والصحية لممارسة الرياضة.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكون قادرًا على تحليل وتنفيذ التقييم المناسب للموضوع العملي لتحديد احتياجات التمرين الخاصة بهم.
2. يكون قادرًا على مناقشة أهمية علم التمرينات من حيث صلتها بعلوم مختلفة.
3. يكون قادرًا على التعرف على تقنية الرفع غير الصحيحة ووضع خطة لتصحيح الخطأ.

#### SS 101 علم النفس الرياضي (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن دراسة نشأة علم النفس الرياضي وتطوره وميادينه وفروعه ومفاهيمه وأهميته في إعداد الرياضيين وعلاقته بالعلوم الأخرى، وأهميته بالنسبة للمدرس والمدرّب في مجال التربية الرياضية، ويتضمن معرفة المصطلحات المتعلقة بعلم النفس ومراحل النمو المختلفة وسماتها المميزة، وتزويد الطلبة بالمعلومات والنظريات المتعلقة بالأبعاد النفسية لممارسة الرياضة في التدريب والمنافسات.

#### المخرجات: -

1. تحديد الحالات النفسية المصاحبة للرياضي المبتدئ والمتدرب والمحترف.
2. تفسير الدوافع لدى ممارسة الرياضة من وجهات مختلفة.
3. تأهيل واعداد الحالات والضغوطات النفسية أثناء مرحلة الاعداد والمنافسات.
4. اختيار الطرق السيكولوجية لتشخيص ومعالجة الحالات النفسية نتيجة الاصابات أو المنشطات.

### SS 120 أساسيات البحث العلمي في علوم الرياضة (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

توفير فهم شامل للطلاب حول المبادئ والاساسيات المعنية في إجراء البحث العلمي في مجال علوم الرياضة. يشمل مصادر التعلم والتوثيق والتعريف بالمقالات العلمية المحكمة، مجلات علوم الرياضة كما يضم تعلم تصميم البحث، وطرق جمع البيانات، والتحليل الإحصائي، والاعتبارات الأخلاقية المحددة للدراسات المتعلقة بعلوم الرياضة.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف كيفية البحث عن المراجع العلمية.
2. يفهم أهمية اخلاقيات البحث العلمي.
3. يوثق المراجع العلمية بشكل صحيح.
4. يميز بين أنواع الأبحاث المختلفة.
5. يعرف مكونات البحث الأساسية.

### SS 203 القياس والتقويم في التربية الرياضية (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بالمعلومات الخاصة بمفهوم القياس والاختبار وكذلك أهمية التقويم في البرامج والخطط الرياضية. ويتضمن كيفية بناء الاختبارات وحساب معاملاتها العلمية (صدق وثبات وموضوعية)، بالإضافة إلى التعرف الى بعض الجوانب التطبيقية للقياس والتقويم في التربية الرياضية.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يلم بمفهوم القياس والتقويم في التربية الرياضية.
2. يميز بين طرق القياس وأهداف كل منهما ومجالاتهما وأغراضهما وأنواعهما.
3. يعد الاختبارات التحصيلية والبدنية والمهارية بأنواعها المختلفة وبالمواصفات العلمية.

### SS 220 مبادئ التدريب رياضي (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بمبادئ التدريب الرياضي من وجهة النظر الفسيولوجية. ويتضمن تحديد مصادر الطاقة خلال التدريب كل حسب طبيعة الرياضة. كما ويحتوي على مفهوم الحمل والشدة والحجم الخاص بالتدريب حسب طبيعة الرياضة الممارسة. كما يتضمن التخطيط لوحدة تدريبية والتخطيط لموسم رياضي. هذا ويشتمل المساق على مفاهيم محددة كالانقطاع عن التدريب، ودرجات التدريب القصوى وطبيعة التدريب قبل وبعد المنافسة من حيث الحجم والشدة. ويتطرق المساق أيضاً إلى نظرية التعب العضلي والعصبي وظاهرة التدريب الزائد والوسائل الحديثة للحد منه.

#### المخرجات: -

1. ان يكون الطالب ملماً بنظريات ومبادئ التدريب الرياضي.
2. معرفة مكونات الحمل التدريبي وكيفية ضبطها.
3. معرفة أنواع التدريب الرياضي المختلفة واستخداماتها.

### **APE 206 ألعاب القوى (1) (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعريف الطالب بالجانب المعرفي والجانب الفني ومناهج وأسلوب تدريس فعاليات ألعاب القوى. ويتضمن توضيح الأداء الفني (التكنيكي) والتعليمي، وتنظيم فعاليات ألعاب القوى الداخلة في محتوى هذا المساق وإدارتها مثل، كما يتضمن كيفية تدريس الطلاب للمبتدئين، ومعرفة القوانين المرتبطة بأداء الفعاليات المرتبطة بهذا المساق.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء الفعاليات.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل فعالية.
3. يعرف التدرج في تعلم وتعليم الفعاليات.
4. يتقن أداء المهارات الأساسية في اللعبة.

### **SS 110 التشريح الوظيفي (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يحتوي هذا المساق على دراسة مفصلة للهيكل التشريحية وأهميتها الوظيفية في الجسم البشري. من خلال التركيز على التطبيقات العملية، سيقوم الطلاب بدراسة العلاقات بين التشريح والحركة، مع التركيز على الجهاز العضلي الهيكلي. يشمل المساق مواضيع متعلقة مثل ميكانيكا المفاصل، ووظيفة العضلات، ودمج المعرفة التشريحية في أنماط الحركة المتنوعة.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يصف تشريحاً أجهزة وأعضاء الجسم الحركية.
2. يربط ويقارن بين أجهزة الجسم المختلفة ودورها في المجال الرياضي.
3. يصنف أجهزة الجسم تشريحياً ووظيفياً.
4. يعرف العضلات العاملة لكل حركة أساسية ورئيسية.

### **SS 202 الإصابات الرياضية (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعريف الطلبة بأسباب الإصابات الرياضية وطرق تشخيصها والوقاية منها، ويتضمن هذا المساق الإجراءات الفورية والإسعافات الأولية لكل نوع من أنواع الإصابات كما يحتوي تصنيف الإصابات الرياضية الشائعة في مختلف الألعاب.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكون قادراً على معرفة طرق الوقاية من الإصابات (كأهمية الإحماء في منع التمزق العضلي).
2. يحدد الإصابات الشائعة في الألعاب الرياضية المختلفة.
3. يحلل الإصابة تشريحياً.
4. قادراً على تشخيص الإصابة.
5. يميز العلاج والتمرينات المناسبة للتقوية خلال التأهيل.

## SS 212 التعلم والتطور حركي (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطالب بالأسس العلمية لتعلم المهارات الحركية المختلفة ودراسة العوامل التي تتأثر بها عملية التعلم الحركي عند اكتساب مهارة أو واجب حركي معين، ويتضمن دراسة المراحل الرئيسية التي تمر بها العملية التعليمية، ومناقشة النماذج المختلفة للتعلم والسيطرة على الحركة وأنظمة الذاكرة وقياس المهارات الحركية. كما يتضمن دراسة أثر النمو البدني والنضج الحيوي (البيولوجي) على التطور الحركي الذي يطرأ على الفرد.

### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد الأهداف التعليمية بشكل إجرائي للمهارات الحركية المختلفة.
2. يشخص مراحل التعلم والتطور الحركي بشكل سليم.
3. يميز التغيرات التي تطرأ على الفرد خلال مراحل نموه المختلفة.
4. يحدد العلامات البيولوجية عند مراحل النمو.
5. يحدد الحركات والأنشطة المناسبة للمراحل السنوية.

## SS 230 علم الاجتماع الرياضي (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بدور التربية الرياضية في المجتمعات. ويتضمن أثر الرياضة على تكوين الجماعات والعلاقات بين هذه الجماعات أو تأثير ذلك على علاقة الرياضي بالمجتمع الذي يعيش فيه والنسق الاجتماعي لأعضاء الفريق. كما يتضمن طبيعة العلاقة في الألعاب الفردية والجماعية بين اللاعب والمدرب.

### المخرجات: -

1. تفسير بعض الظواهر الاجتماعية في المجتمعات الرياضية.
2. توضيح بعض النظريات الاجتماعية القديمة منها والحديثة.
3. الإلمام بالنظريات الاجتماعية وربطها بواقع المجال الرياضي.
4. تحليل سوسيولوجية الفريق الرياضي.

### **301 APE طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تعريف الطلبة بالقدر الكافي من المعلومات التي تجعلهم قادرين على بناء فلسفتهم الضرورية لعملية التدريس، ويتضمن مفاهيم عامة عن طرق وأساليب التدريس، مصادرها، ومجالاتها. كما يشتمل على المبادئ الأساسية العامة للتربية الرياضية وعلاقتها بطرق التدريس والمدرس والحصّة الصفية من حيث طرق التنفيذ والتقويم.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يميز بين طرق التدريس المختلفة.
2. يطبق تلك الطرق على زملائه كمحاكاة للحصّة المدرسية.
3. يعطي حصّة صفية بأدوات مختلفة.
4. يحلل نقاط القوة والضعف في تعليم المهارات.
5. يتقن كيفية تحضير حصّة مدرسية على دفتر التحضير.

### **301 SS تدرّيبات المقاومة (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يعد هذا المساق قاعدة أولية للدخول إلى علم تدريب القوة والتحصير البدني. فهو يؤسس الطالب إلى المبادئ الأساسية لتدرّيبات المقاومة والميكانيكية الصحيحة لكل تمرين كلا على حدة. هذا التكنيك الذي ستتناوله لكل تمرين مبني على الأصول الميكانيكية والتشريحية والفيسيولوجية للمفاصل والعضلات المستهدفة والتي تمكّنك من بناء قاعدة تمرينات آمنة وهادفة ومبنية على أصول علمية وأدلة متظافرة. فهذا التمرينات التي ستأخذها تكون باعتبار أدوات لتكوين وحدات تدريب مقاومة متكاملة.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف الأسس الميكانيكية لتدرّيبات المقاومة.
2. يعرف التكنيك الصحيح لتدرّيبات المقاومة.
3. يكشف عن الأخطاء والأضرار المحتملة عن الأداء الخاطئ.
4. يبني البرامج التدرّيبية للتضخيم العضلي وزيادة القوة العضلية.

### **302 SS التدرّيبات الهوائية (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يشمل هذا المساق على أنواع مختلفة من التدرّيبات الهوائية سواء باستخدام الأدوات أو بدون. وسيتعرف الطالب في هذا المساق إلى كيفية توظيف الأصوات الإيقاعية المختلفة في الوحدات التدرّيبية مع معرفة كيفية تغيير شدة التدريب لتكوين الجمل الحركية الجميلة المتناسقة. سيتعلم الطالب كيفية إدارة الوحدة التدرّيبية بوجود عدة أشخاص وبقدرات مختلفة.

#### **المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف بين أنواع مختلفة من التدرّيبات الهوائية.
2. يركب الجمل الحركية للإيقاعات المختلفة.
3. يدير الحصّة التدرّيبية من حيث الشدة أثناء التدرّيبات الهوائية.
4. يستخدم أدوات مختلفة في التدرّيبات الهوائية.

### SS 305 النشاط البدني المعدل (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تزويد الطلبة بالمعلومات الخاصة نحو اتجاهاتهم إزاء الأشخاص ذوي الإعاقة والأمراض وتعريفهم بالأسباب الرئيسية لكل إعاقة والأعراض المصاحبة والأدوية التي يتناولها كل حسب حالته. كما يتضمن تصنيف الإعاقات والتمرينات الخاصة بكل إعاقة تشريحياً ووظيفياً. ويتضمن المساق إلمام الطلبة بأهمية الأجهزة والأدوات المساعدة للشاخص ذوي الإعاقة في حياتهم اليومية. هذا ويشتمل المساق على تعريف الطلبة بالرياضات البارالمبية.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يصنف الإعاقات (السمعية والبصرية والحركية والعقلية) من حيث درجة شدتها وأعراضها.
2. يستطيع أن يقوم بتدريب الأشخاص ذوي الإعاقة.
3. ينظم البطولات لذوي الاحتياجات الخاصة.

### SS 306 إدارة المراكز والأندية الرياضية (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يهدف إلى تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة للقيادة الفعالة وتنظيم وتشغيل مرافق اللياقة البدنية. يشمل أيضا الجوانب الأساسية لإدارة الصالات الرياضية، بما في ذلك التخطيط للبرامج والتطوير الخاصة بالمراكز، وتصميم المرافق، وإدارة مواقع الأجهزة والمخططات المسارية التدريبية، وإدارة الموظفين، وخدمة العملاء، والتسويق، والاعتبارات القانونية. يشمل المساق تطبيقات عملية من خلال أخذ بعض المراكز الصحية ومحاولة تطبيق مبادئ الإدارة عليها.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف المهارات اللازمة للقيادة الفعالة.
2. يخطط وينظم العمل الإداري داخل الصالات والأندية الرياضية.
3. يكون قادر على تصميم مرافق الصالات.
4. يتعرف الى الجوانب القانونية الأساسية الخاصة بالأمور الإدارية.
5. يوظف المهارات الخاصة بإدارة الموظفين وخدمة العملاء.

### SS 321 تربية صحية (متطلب قسم احباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بمبادئ الصحة العامة ودور التربية الرياضية في نشر الوعي الصحي. ويشتمل على إتباع التعليمات الصحية المرافقة للأنشطة الرياضية وتعريف الطلبة بأهمية ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد إنطلاقاً من مبدأ الرياضة وتأخير الشيخوخة.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. معرفة التعليمات الصحية اللازمة لجميع أفراد المجتمع.
2. يعرف دور النشاط البدني في صحة المجتمع.
3. يكون قادر على نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني.

### SS 310 فيسيولوجي النشاط البدني (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يحتوي المساق على دراسة الاستجابات الفسيولوجية والتكيفات في جسم الإنسان للتمرين والنشاط البدني. يغطي المساق أنظمة الطاقة المستخدمة في جميع الأنشطة البدنية وأيض التدريب. كما يضم على فيسيولوجي الجهاز العضلي وتكيفاته للأنشطة البدنية. سيتم التركيز بشكل كبير على التطبيقات العملية لوصف التمارين الرياضية، وتحسين التدريب، وفهم العوامل الفسيولوجية التي تؤثر على الأداء.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف الاستجابات الفسيولوجية عند ممارسة النشاط البدني.
2. يعرف أنظمة إنتاج الطاقة بمتلف النشطة الرياضية.
3. يعرف التكيفات العضلية للأنشطة البدنية.
4. أن يوظف المبادئ الفسيولوجية في التدريب الرياضي.

### APE 312 ألعاب المضرب (1) (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطلبة بالجوانب النظرية المتعلقة بألعاب المضرب، ويتضمن (تنس أرضي، سكواش) وتعلم مهاراتها الأساسية وقواعد كل لعبة، طرق تدريس وتدريب كل لعبة، وتطبيق قوانين هذه الألعاب ميدانياً.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق ان:

1. يطبق مهارات اللعب والواجبات الخطئية المختلفة.
2. يتقن الضربات الهجومية والدفاعية بشكل صحيح.
3. يميز بين الأنواع المختلفة لأدوات اللعب واختيار الأساليب المناسبة لتعليم المهارات.
4. يختار التدريبات والأدوات الخاصة لتطوير المهارات.
5. يتبع الخطط المناسبة للعب للوصول الى الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء.

### SS 401 التسويق الرياضي (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يتضمن مقدمة للمفاهيم الأساسية للتسويق في الرياضة كما سيتم التركيز بشكل خاص على المجالات التالية: مفهوم التسويق، المزيج التسويقي، سلوك المستهلك، تجزئة السوق، تحديد المواقع، التخطيط الاستراتيجي ووضع خطة تسويقية شاملة.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف المفاهيم الأساسية في التسويق.
2. يفهم سلوكيات المستهلكين.
3. يكون قادر على التخطيط الاستراتيجي لتسويق المنتج المعني.

### SS 402 تغذية الرياضيين (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يشمل هذا المساق العمل على فهم متكامل لدور التغذية في تحسين الأداء الرياضي وتعزيز الصحة العامة. يشمل مبادئ التغذية الرياضية والتأثير الفسيولوجي لمختلف المواد الغذائية واستراتيجيات التروية وتخطيط النظام الغذائي للرياضيين. يحتوي كذلك على التطبيقات العملية لمبادئ تغذية الرياضيين على نماذج رياضيين لألعاب مختلفة واحمال تدريبية متنوعة وانماط جسمية مختلفة.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف أهمية التغذية للرياضيين.
2. يبني البرامج الغذائية لمختلف الحالات الرياضية.
3. يميز بين المكملات الغذائية حسب الحاجة والضرورة.

### SS 403 تخطيط التدريب الرياضي (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

يشمل هذا المساق على مبادئ التدريب والمفاهيم والمنهجيات الأساسية التي تشكل برامج التدريب الفعالة. يغطي المساق المبادئ المتعلقة بفسولوجية التمرين، وتصميم البرامج، والتطبيقات العملية في مختلف إعدادات اللياقة البدنية. سيتعلم الطلاب كيفية تطوير برامج تدريب مستندة إلى الأدلة، مستندة إلى التكتيفات الفسيولوجية للتدريب، وتطبيق مبادئ التدريب لتحقيق الأداء الرياضي المرتفع.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يبني البرامج التدريبية لمختلف الأهداف البدنية.
2. يبني البرامج الرياضية لمختلف الرياضات.
3. يوظف مبادئ التدريب الرياضي للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

### SS 412 علم الحركة والميكانيكا الحيوية (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)

مساق الميكانيكا الحيوية هو مساق تخصصي يستكشف الجوانب الميكانيكية لحركة الانسان في سياق الرياضة والأنشطة البدنية. يتناول هذا المساق مبادئ الميكانيكا الحيوية المتعلقة بأداء المهارات الرياضية، وتحليل القوى والعزوم والطاقة الحركية والوضع ومجال المقذوفات والزوايا المثلى المتعلقة بالحركة في الأنشطة الرياضية. سيكتسب الطلاب تجارب عملية في تحليل وتحسين حركات الرياضة من خلال وتطبيق مبادئ الميكانيكا الحيوية عليها.

#### المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يوظف القوانين الفيزيائية في الرياضة.
2. يفهم أنواع الحركات المختلفة مثل الانتقالية والدورانية.
3. يكشف على نقاط القوة والضعف لمختلف المهارات الرياضية.

### **SS 405 البحث العلمي ومشروع التخرج في علوم الرياضة (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن ابتكار الطالب لمشروع يخدم المجال الرياضي في الوطن الحبيب وفقاً لمعلومات خاصة بالبحث العلمي والقياس والتقويم الأساسيين في تنفيذ المشاريع البحثية. كما ويتضمن معرفة كيفية النشر في المجلات المحلية والعالمية المحكمة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يختار مشروع رياضي رياضي.
2. يلم بالمهارات البحث العلمي الرياضية.
3. يحس بالمشاكل الرياضية وقادر على حلها ضمن المنهاج العلمية المقننة.
4. يتقن كتابة المشاريع البحثية.

### **SS 415 التدريب الميداني (متطلب قسم إجباري) (3 ساعات)**

يتضمن تطبيق طرق التدريب والتأهيل وتوظيف العلوم المختلفة في الأندية الرياضية حيث يصبح بذلك قادر على التعامل مع الأحداث التدريبية قبيل تخرجه من الجامعة وبالتالي الاستعداد التام ليصبح عاملاً في المجال الرياضي فعالاً ومنتجاً في المجتمع.

المخرجات: -

1. تطبيق المعلومات النظرية على أرض الواقع في الأندية الرياضية.
2. توظيف العلوم المختلفة والتدريب في الأندية وفقاً للأسس العلمية.
3. تصميم الخطط التدريبية تناسب مع مختلف المستويات والقدرات البدنية.

#### 4- متطلبات قسم اختياري

##### SS 320 الاعلام الرياضي ومهارات الاتصال (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)

يتضمن هذا المساق معرفة أهمية الاعلام في المجال الرياضي والتواصل مع الجماهير حيث يكتسب معرفة العلاقة بين الاعلام والرياضة واهمية رسالة الاعلام مع بيان المعوقات العملية الإعلامية واخلاقيات مهنة الاعلام الرياضي.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. اكساب الطلبة مهارات الاتصال والتواصل.
2. يعرف أنواعه، واشكاله، وخصائصه، ومجالاته، وأنشطته، وبيئته المادية والرمزية للاعلام الرياضي.
3. وتطبيق وأنفان المهارات اللفظية والغير لفظية في الاعلام الرياضي.

##### SS 322 الإسعافات الأولية وانعاش القلب الرئوي (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)

يشمل مساق الإسعافات الأولية والانعاش القلبي الرئوي لتزويد الطلبة بالمعرفة والمهارات الضرورية لتقديم الرعاية المباشرة والمساعدة في حالات الطوارئ. سيتعلم الطلبة مبادئ وممارسات الإسعافات الأولية والانعاش القلبي الرئوي (CPR) ، واستخدام الأجهزة الآلية للإنعاش الخارجي. يؤكد المساق على التدريب العملي، والتعلم عبر السيناريوهات، وتطوير استراتيجيات الاستجابة الفعالة في مختلف حالات الطوارئ.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقدم الإسعافات الأولية عند مختلف حالات الطوارئ.
2. يتعلم الانعاش القلبي الرئوي
3. يستخدم الأجهزة اللازمة في الانعاش القلبي الرئوي.

##### SS 410 فسيولوجيا الجهد البدني 2 (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)

يحتوي المساق على دراسة الاستجابات الفسيولوجية والتكيفات في جسم الإنسان للتمرين والنشاط البدني من حيث فسيولوجي الجهاز القلبي الوعائي، التنظيم الحمضي والقاعدي، التنظيم الهرموني، والتنظيم العصبي المركزي والطرفي، والتنظيم الحراري. سيتم التركيز بشكل كبير على التطبيقات العملية لربط هذه الأنظمة بالأنشطة البدنية الاعتيادية والرياضية والتنافسية.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف تكيفات الجهاز القلبي الوعائي للنشاط البدني.
2. يعرف أهمية التنظيم الحمضي والقاعدي وتأثرهما بممارسة النشاط البدني.
3. يعرف التغيرات الهرمونية المحتملة للأنشطة البدنية.

### **SS 420 سيكولوجيا المنافسات (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)**

علم نفس المنافسات الرياضية يعالج الجوانب النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين في الرياضات التنافسية. يتناول النظريات والأبحاث والاستراتيجيات العملية المتعلقة بتعزيز المهارات العقلية، وإدارة التوتر والقلق، وتحسين الحالة النفسية في الإعدادات قبل المنافسة من الحالات النفسية المتنوعة التي تؤثر في الأداء الرياضي الأمثل.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. إدارة الازمات النفسية عند اللاعبين.
2. الكشف عن المشكلات النفسية عند اللاعبين مثل الخوف والقلق من المنافسات.
3. توظيف الاستراتيجيات النفسية لتحسين الدافعية والثقة.
4. يصمم البرامج النفسية للاعبين.

### **SS 421 التحليل الحركي (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)**

يشمل المبادئ البيوميكانيكية والأساليب المستخدمة لتحليل حركة الإنسان في سياق النشاط الرياضي والمهارات الحركية. ويشمل تقنيات قياس وتقييم مختلف جوانب حركات الرياضة، بما في ذلك الكينماتيك، والقوى المساهمة في الحركة (الكيناتيكية)، والديناميات الحركية، ونشاط العضلات العصبي.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقيم المهارات الحركية ميكانيكيا.
2. يستخدم برامج التحليل الحركي.
3. يميز العوامل المؤثرة في الحركات الرياضية.

### **SS 405 التدريب الرياضي للحالات الخاصة (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)**

ينضمن هذا المساق تعريف الطلبة بالأمراض والاضطرابات الصحية المنتشرة مثل السمنة وسكري والجلطات القلبية والدماغية وضغط الدم واضطرابات الجهاز الهيكلي مع تصميم البرامج البدنية والحركية المناسبة مع عدم وجود المخاطر الصحية.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف الأمراض المزمنة وأسبابها.
2. يصمم البرامج التدريبية للأشخاص من ذوي أمراض مزمنة
3. يعرف المخاطر المحتملة من البرامج البدنية الخاطئة للأشخاص ذو اماض مزمنة.

### SS 423 الاختبارات والمقاييس (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)

تم تصميم هذا المساق لتطوير كفاءات الطلاب في فهم المبررات والإجراءات الحسابية المطلوبة للإحصاء. بعد إتقان محتوى المساق، سيتمكن الطلاب من تحديد واختيار وحساب وتفسير الاختبارات الإحصائية الأساسية المناسبة لممارسة علوم الرياضة مع تعريفهم ببرامج التحليل الإحصائي المختلفة مثل SPSS المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف الاختبارات المختلفة المستخدمة في الإحصاء.
2. يحلل باستخدام البرامج الإحصائية.
3. تفسير نتائج الاختبارات والإحصاء.

### SS 424 تكنولوجيا في الرياضة وتحليل الأداء (متطلب قسم اختياري) (3 ساعات)

يتضمن عرض تطبيقات التكنولوجيا في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية مع بيان استخدامات البرامج الحاسوبية والذكاء الاصطناعي في عرض وتحليل البيانات. كما يهدف الى توفير فهم متكامل حول دور التكنولوجيا في تعزيز الأداء الرياضي، وتحليل الأداء الرياضي، والإدارة الرياضية بشكل عام. يحتوي مجموعة من التقنيات المستخدمة في تدريب الرياضة، ومراقبة الأداء، وتحليل البيانات والمجريات في التدريب والمنافسات الرياضية. يتم خلاله دمج التطبيقات العملية ودراسات الحالة والتجارب العملية لربط المفاهيم النظرية بالتنفيذ العملي في العالم الحقيقي.

**المخرجات: -**

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف مختلف أنواع التكنولوجيا في المجال الرياضي.
2. يحلل الأداء بناء على استخدامات التكنولوجيا.