

## التدريب الرياضي

## Physical Training

## الخطة الدراسية 2023

برنامج الدراسة: دبلوم متوسط (سنتان)

عدد الساعات: 72 ساعة معتمدة

شروط القبول لبرنامج التدريب الرياضي:

علمي صناعي	ادبي	فندقي	الريادة والاعمال	شرعي	اقتصاد منزلي	زراعي	تكنولوجيا معلومات
√	√	√	√	√	√	√	√

الهدف العام للبرنامج: تخريج متخصصين اكفاء في التدريب الرياضي قادرين على قيادة التدريب الرياضي بشكل صحيح وبطرق وأسس علمية حديثة.

## الاهداف الخاصة للبرنامج:

1. اعداد الكوادر التدريبية الرياضية استجابة الى خطط ومتطلبات التنمية الشاملة في فلسطين .
2. اعداد متخصصين في التدريب الرياضي قادرين على قيادة التدريب الرياضي بشكل صحيح وبطرق وأسس علمية تضمن تحقيق الأهداف المرجوة وسلامة المتدربين.
3. تلبية احتياجات السوق وتغطية العجز في الكوادر الرياضية وتنمية قدرات وكفايات العاملين غير المتخصصين في مجال التدريب الرياضي .
4. مواكبة التطور العلمي في مجال التدريب الرياضي وتقديم الخدمات الرياضية بأفضل مستوى .
5. توفير فرص عمل في المجال الرياضي من خلال مشاريع رياضية خاصة للخريج.
6. ربط البرنامج الدراسي بالاحتياجات المحلية والاقليمية والدولية .
7. تقديم المشورة العلمية من خلال تحليل الموضوعات والدراسات والبحوث ذات العلاقة بالتدريب الرياضي.

### المخرجات التعليمية للبرنامج:

- 1- تعزيز الرياضة الفلسطينية من خلال تخريج مدرسين ومدربين مؤهلين للتدريب الرياضي يمكن أن ينخرطوا وبشكل مباشر في الأندية الرياضية والمدارس والمؤسسات الرياضية .
- 2- الارتقاء بالمستوى الرياضي الفلسطيني من خلال إعداد كوادر رياضية للمشاركة في النشاطات الجماعية والفردية المحلية والدولية.
- 3- التفاعل مع المجتمع المحلي بنشر الثقافة الرياضية والصحية اللازمة لذلك، وإقامة دورات تدريبية للأندية والمراكز الشبابية.
- 4- تحليل المعلومات النظرية والتجريبية من العلوم التطبيقية والإنسانية، وتطبيق هذه المعرفة لرعاية الأبطال والموهوبين رياضياً .
- 5- التعاون مع الجامعات الفلسطينية وتبادل الزيارات وإقامة البطولات الرياضية الودية والرسمية.
- 6- رفع مستوى الرياضة التنافسية الفلسطينية من خلال رفق المنتخب الفلسطينية بمدربين مؤهلين مما ينعكس على مستوى لاعبي المنتخب الفلسطينية لتمثيلها في البطولات الرياضية المختلفة محليا وإقليميا ودوليا بشكل مشرف.

### فرص عمل الخريجين:

- التدريب في الاندية والمؤسسات الرياضية.
- ادارة مشروع خاص للتدريب في قاعات اللياقة البدنية والتدريب في مراكز الانتقال.
- إدارة الأنشطة الرياضية في البلديات والإشراف على القاعات والساحات الرياضية
- العمل كمدرّب خاص للأفراد .
- منشط للبرامج الرياضية مع الاطفال .



## الخطة الدراسية للبرنامج:

اولا: متطلبات الكلية (15 ساعة معتمدة) موزعة كما يلي:

1. متطلبات الكلية الاجبارية (12 ساعة معتمدة):

Course Name	م.س	ع.س	ن.س	س.م	اسم المساق	رقم المساق
Arabic Language	-	-	3	3	اللغة العربية	D0110
Digital Skills	-	2	1	3	مهارات رقمية	D0125
Physical Activity	-	-	1	1	النشاط الرياضي	D0112
English Language	-	-	3	3	اللغة الإنجليزية	D0120
Entrepreneurship	-	-	2	2	ريادة الأعمال	D0121

2. متطلبات الكلية الاختيارية (3 ساعة معتمدة):

Course Name	م.س	ع.س	ن.س	س.م	اسم المساق	رقم المساق
Studies in Islamic thought	-	-	3	3	دراسات في الفكر الإسلامي	D0230
Anti-Corruption "Challenges & Solutions"	-	1	2	3	مكافحة الفساد "تحديات وحلول"	D0250

ثانيا : متطلبات القسم الاجبارية (5 ساعة معتمدة):

Course Name	م.س	ع.س	ن.س	س.م	اسم المساق	رقم المساق
Applied Statistics	-	1	2	3	الإحصاء التطبيقي	D0113
Communication Skills	-	-	2	2	مهارات الاتصال والتواصل	D0115



رابعا: متطلبات التخصص الاجبارية ( 48 ساعة معتمدة):

Course Name	م.س	س.ع	س.ن	س.م	اسم المساق	رقم المساق
Introduction to Anatomy Science		0	3	3	مدخل الى علم التشريح	D2115
Physical Fitness		6	1	3	اللياقة البدنية	D2116
Principles of Physical Training		0	3	3	مبادئ التدريب الرياضي	D2122
Physical Psychology		0	3	3	علم النفس الرياضي	D2123
Organization and Management In Physical Field		0	3	3	التنظيم والإدارة في المجال الرياضي	D2150
Volleyball		6	1	3	كرة طائرة	D2159
Methods of teaching physical education		0	3	3	اساليب تدريس التربية الرياضية	D2160
Physiology of Physical training	D2115	3	2	3	فسيولوجيا التدريب الرياضي	D2231
Handball		3	1	2	كرة يد	D2232
Kinesiology	D2115	0	3	3	علم الحركة	D2233
Physical Training using Devices and Weight Lifting	D2122	3	1	2	التدريب الرياضي باستخدام الاجهزة والانتقال	D2234
Measurement and Evaluation in Physical Education		0	3	3	القياس والتقييم في التربية الرياضية	D2235
Physical Rehabilitation and Physiotherapy	D2115	3	1	2	التأهيل الرياضي والعلاج الطبيعي	D2241
Basketball		3	1	2	كرة سلة	D2246



Field Training	D2231	6	0	2	تدريب ميداني	D2247
Graduation Project	D2150	6	0	2	مشروع التخرج	D2248
Swimming		6	0	2	السباحة	D2258
Aerobic and Anaerobic Exercises		6	0	2	التمرينات الهوائية واللاهوائية	D2260
Athletics		3	1	2	ألعاب قوى	D2263
		54	30	48	المجموع	

## ثالثا : متطلبات التخصص الاختيارية: (4 ساعة معتمدة):

Course Name	م.س	ع.س	ن.س	س.س	اسم المساق	رقم المساق
Football		6	.	2	كرة قدم	D2125
Physical Training for Different Age Groups	D2122	3	1	2	التدريب الرياضي للفئات العمرية	D2242
Planning of Physical Training Programs		0	2	2	تخطيط برامج التدريب الرياضي	D2244
Physical Training Technology		0	2	2	تكنولوجيا التدريب الرياضي	D2245
Physical Exercises		6	.	2	التمرينات البدنية	D2255
Racket Games		6	.	2	العاب مضرب	D2256
Nutrition and Athletic Performance		0	2	2	التغذية والاداء الرياضي	D2257



الخطة الاسترشادية للبرنامج:

## الفصل الأول

الرقم	رقم المساق	اسم المساق	س. م.	س. ن.	س. ع.	متطلب سابق	
1	D0110	اللغة العربية	3	3	0		
2	D0125	مهارات رقمية	3	2	3		
3	D0113	الإحصاء التطبيقي	3	2	3		
4	D2160	اساليب تدريس التربية الرياضية	3	3	0		
5	D2115	مدخل الى علم التشريح	3	3	0		
6	D2116	اللياقة البدنية	3	1	6		
						<b>المجموع</b>	
					<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>

## الفصل الثاني

الرقم	رقم المساق	اسم المساق	الساعات المعتمدة	س. ن.	س. ع.	متطلب سابق
1	D0120	اللغة الإنجليزية	3	3	0	
2	D2122	مبادئ التدريب الرياضي	3	3	0	
3	D2123	علم النفس الرياضي	3	3	0	
4	D2231	فسولوجيا التدريب الرياضي	3	2	3	
5	D-----	متطلب تخصص اختياري	2	2	-	
6	D2259	كرة طائرة	3	1	6	
7	D0112	النشاط الرياضي	1	1	-	
						<b>المجموع</b>
				<b>9</b>	<b>15</b>	<b>18</b>



## الفصل الثالث

الرقم	رقم المساق	اسم المساق	س.م	س.ن	س.ع	م.س
1	D2241	التأهيل الرياضي والعلاج الطبيعي	2	1	-	
2	D0121	ريادة الأعمال	2	2	-	
3	D2258	السباحة	2	0	6	
4	D2232	كرة يد	2	1	6	
5	D2233	علم الحركة	3	3	0	
6	D2234	التدريب الرياضي باستخدام الاجهزة والانتقال	2	1	3	
7	D2150	التنظيم والإدارة في المجال الرياضي	3	3	0	
8	D2247	التدريب الميداني	2	0	6	
						<b>المجموع</b>
						<b>18</b>
						<b>11</b>
						<b>21</b>

## الفصل الرابع

الرقم	رقم المساق	اسم المساق	س.م	س.ن	س.ع	م.س
1	D0115	مهارات الاتصال والتواصل	2	2	-	
2	D2235	القياس والتقويم في التربية الرياضية	3	3	0	
3	D-----	متطلبات التخصص الاختيارية	2	--	--	
4	D2263	ألعاب قوى	2	1	6	
5	-----	متطلبات القسم الاجبارية	3	3		
6	D2246	كرة سلة	2	1	6	



	6	0	2	التمرينات الهوائية واللاهوائية	D2260	7
	6	0	2	مشروع التخرج	D2248	8
	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>المجموع</b>		

## وصف المساقات:

أولاً: مساقات متطلبات الكلية الإلجبارية (15) ساعة معتمدة

### 1- اللغة العربية (3 ساعات معتمدة) (D0110)

يتناول الطالب طرق تنمية الألفاظ والمعاجم والأخطاء الشائعة والإملاء والترقيم ووحدة التذوق الجمالي وتشمل: دراسة سورة العلق ومعلقة أمروئى القيس وروائية أبي التمام وقارئة الفنجان لنزار قباني، وفن القصة وفن السيرة ووحدة الاستطلاع الثقافي وتشمل: موسيقى الشعر الحر واللغة العربية والحضارة الحديثة والقضية العربية ومشكلة الخط العربي ووحدة الأداء الوظيفي وتشمل: القراءات بأنواعها والتعبير كتابة التقارير الفنية باللغة العربية.

### 2- اللغة الإنجليزية (3 ساعات معتمدة) (D0120)

يهدف الى تطوير المهارات الاساسية الأربعة لدى الطالب وهي: الكتابة والقراءة والاستيعاب واللفظ الصحيح والمحادثة، وكذلك تطوير قواعد اللغة الأساسية والتي تشمل الأفعال والكلام المباشر وحروف الجر والجملة الشرطية كما يهدف الى إمداد الطالب بالكلمات والمصطلحات الانجليزية التي تتعلق بحياة الطالب اليومية والعملية، وكتابة التقارير الفنية باللغة الانجليزية.

### 3- دراسات في الفكر الإسلامي (3 ساعات) (D0230)

يقدم المساق تعريفاً بالفكر الإسلامي وأساسه وخصائصه وحملة الفكر الاسلامي ومصادر الفكر الإسلامي، والعقيدة والعبادات، والأخلاق والنظم الإسلامية، والحضارة العربية والإسلامية - منجزاتها وجوانب حضارتها إضافة الى مناقشة بعض القضايا المعاصرة على ضوء الفكر الإسلامي.

### 4- مهارات رقمية (3 ساعات معتمدة) (D0125)

يهدف هذا المساق إلى تعزيز مهارات الطالب حول المفاهيم الحديثة لتكنولوجيا المعلومات ومهارات التعامل مع الأجهزة الرقمية وتطبيقات الحاسوب الحديثة في الحياة العملية والانترنت ومفاهيم أمن المعلومات وتحليل البيانات والذكاء الصناعي، وتطبيق المفاهيم والمهارات المكتسبة باستخدام التطبيقات الحاسوبية المختلفة، وهذا يشمل المواضيع: البريد الالكتروني والتعليم الالكتروني، انظمة التشغيل والبرمجة، امن وحماية البيانات، الجرائم الالكترونية، الحوسبة السحابية، الذكاء الاصطناعي، انترنت الاشياء، البيانات الضخمة، التواصل الاجتماعي، معالج النصوص Word الجداول الالكترونية Excel ، العروض التقديمية PowerPoint ، مهارات البحث في الانترنت، اعدادات المتصفح، واخلاقيات استخدام تطبيقات الحاسوب.

### 5- النشاط الرياضي (1 ساعة معتمدة) (D0112)

يتناول هذا المساق دراسة مفهوم التربية الرياضية وأهدافها وعلاقتها بالتربية العامة، وتعريف لأهم المهارات والمبادئ الأساسية لبعض الألعاب الجماعية والفردية مع قوانين هذه الألعاب، وإجراء مباريات ونشاطات داخلية وخارجية، والتدريب على تحكيم المباريات والنشاطات والتعرف على بعض إصابات الملاعب التي تصيب اللاعب داخل وخارج الملعب، ومعرفة أسبابها وأعراضها وطرق إسعافها، ويتناول هذا المساق أيضاً بعض مسابقات ألعاب القوى وكيفية تنظيم بعض طرق الدورات الرياضية.

### 6- ريادة الأعمال (2 ساعة معتمدة) (D0121)

يهدف الى تطوير المهارات الريادية وإلى تهيئة الشباب على المستوى العلمي ليس فقط ليتمكنوا من إنشاء مشاريعهم الخاصة في المستقبل بل كذلك ليعملوا بشكلٍ منتجٍ في مؤسسات صغيرة ومتوسطة الحجم. وبذلك يكون هدف البرنامج الإجمالي على المستوى الأوسع هو المساهمة في استحداث ثقافة مؤسسية في فلسطين. كما يهدف إلى توعية الطلاب بشأن مؤسسات الأعمال والعمل للحساب الخاص لاعتماده كخيار وظيفي مستقبلي وتطوير المواقف الإيجابية حيال مؤسسات الأعمال والعمل للحساب الخاص وتوفير المعرفة والتمرس في الصفات المطلوبة والتحديات التي قد تتم مواجهتها لدى إنشاء مؤسسة ناجحة وتشغيلها وبنوع خاص المؤسسات الصغيرة وتطوير المهارات والميزات الريادية لدى الشباب وإعدادهم للعمل بشكل منتج سواء في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة الحجم أو في الوظيفة.

ثانياً: متطلبات القسم وعددها (5) ساعات معتمدة

### 7- الإحصاء التطبيقي (3 ساعات معتمدة) (D0113)

يتناول هذا المساق المفاهيم والمقاييس الإحصائية والاحتمالية وتطبيقاتها ومهارات التعامل معها؛ حيث يتناول المساق ماهية علم الإحصاء وجمع البيانات وعرضها وتصميم الاستمارات الإحصائية وحساب مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ودراسة المنحنى الطبيعي وتطبيقاتها وإيجاد معاملات الارتباط ومعادلة الانحدار وحساب الأرقام القياسية للأسعار والكميات واختبار صحتها وتحديد أنواع الاحتمالات وحسابها وتطبيق التوزيعات الاحتمالية المتصلة في حل المسائل الإحصائية واختبار الفرضيات واستخدام برنامج Excel وبرنامج SPSS لغايات إحصائية.

### 8- أخلاقيات المهنة: (2) ساعات معتمدة (D0240)

يقدم هذا المساق تعريفاً بأخلاقيات المهنة والسلوك الوظيفي وأخلاقيات المهنة الحميدة التي يجب أن يتحلّى بها الموظف، كما وتعرف الطالب بالسلوكيات الغير حميدة والانحرافات الوظيفية، كما ويتم التطرق إلى الصفات الشخصية والقدرات والمهارات الفنية التي يجب أن تتوفر في خريج هذا التخصص وأهمية المحافظة على سرية المعلومات الخاصة بالزبائن والمجتمع، وكيفية التعامل مع ضغوط العمل، وفي نهاية المساق ستم معالجة بعض القضايا الأخلاقية من خلال التطبيقات العملية.

### ثالثا: مساقات متطلبات التخصص الاجبارية (52) ساعة معتمدة

#### 1. اساليب تدريس التربية الرياضية (3 ساعات معتمدة) (D2160)

تهدف وتتناول المادة تعريف الطالب بتاريخ نشأة التربية الرياضية كعلم تفرع من التربية العامة ودور التدريب الرياضي وأهدافها ومجالاتها، كما توضح الأسس العلمية (البيولوجية، الفسيولوجية، الفلسفية، السيكولوجية) التي بنيت عليها المفاهيم والأهداف الحديثة للتربية الرياضية، وكذلك توضح المرتكزات الخاصة للإعداد المهني في التربية الرياضية لمختلف المؤسسات والقطاعات الرياضية في العصر الحديث.

#### 2. مبادئ التدريب الرياضي (3 ساعات معتمدة) (D2122):

تتناول هذه المادة المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي، ووسائل تطوير الصفات البدنية والقدرات التخطيطية، وطرق إعداد الوحدة التدريبية والتخطيط للموسم الرياضي، والتعرف على طرق التدريب المتعددة في إعداد وتطوير الرياضي في الألعاب الجماعية والفردية .

#### 3. مدخل الى علم التشريح (3 ساعات معتمدة) (D2115):

تتناول هذه المادة المعلومات حول تركيب جسم الإنسان من العظام المختلفة ومراحل تكوينها، والمفاصل التي تربط بينها ثم العضلات التي تكسو العظام والأوتار المتصلة بها، والأعصاب التي تغذي كل ذلك بالإحساس فتؤدي إلى نشوء الحركة، والجهاز العصبي الذي يسيطر على كل هذه الأجهزة إلى جانب دراسة كل من الأجهزة التالية: الجهاز القلبي الدوري، الهضمي، التنفسي، الهرمونات.

#### 4. علم النفس الرياضي (3 ساعات معتمدة) (D2123):

تتناول هذه المادة نظريات علم النفس الرياضي والموضوعات المتعلقة من حيث نشأته وتطوره والخصائص المتعلقة بالمرحلة العمرية من الناحية الجسمية والحركية والانفعالية كذلك تعزيز دافعية التلاميذ وتنمية ميولهم والحالة الانفعالية وما يترتب عليها من مظاهر سلوكية منها العدوان والتعصب والعنف وتزويد الطلبة بمراحل الإعداد النفسي لإحداث التوازن ومنع ظاهرة الاحتراق، وكذلك تعريفهم بالجوانب النفسية اللازمة للفريق لضمان التماسك لأفراده.

#### 5. القياس والتقييم في التربية الرياضية (3 ساعات معتمدة) (D2235):

يتناول هذا المساق المفاهيم الأساسية للاختبار والقياس والتقييم واستخداماتها في مجال التربية الرياضية، كما يتضمن المفاهيم الإحصائية وطرق قياس اللياقة البدنية والبطاريات المستخدمة في قياسها كم يتضمن طرق قياس الأداء المهاري في الألعاب الرياضية المختلفة وكيفية إجراء القياسات الجسمية.

#### 6. التنظيم والإدارة في المجال الرياضي ( 3 ساعات معتمدة)(D2150) :

تتناول هذه المادة الأسس العامة للتنظيم والإدارة في التدريب الرياضي، ونظريات الإدارة والقيادة وربطها بإدارة المنشآت والمؤسسات والفرق الرياضية وتناقش المفاهيم الحديثة في التخطيط الإداري ومبادئ تنظيم وإدارة التدريب الرياضي في المدرسة وتوفير دراسة تحليلية للتنظيم الإداري في الرياضة الفلسطينية وطرق وأساليب تنظيم وإدارة المسابقات والدورات الرياضية وتتناول تعريف الطالب بالعلاقات العامة في الرياضة والتسويق الرياضي.

#### 7. اللياقة البدنية ( 3 ساعات معتمدة)(D2116) :

يتناول هذا المساق تنمية عناصر اللياقة نظريا وعمليا وإكسابه معلومات في طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية من حيث الإعداد العام والخاص للأنشطة الرياضية وكذلك طرق استخدام التمرينات لتنمية هذه العناصر .

#### 8. علم الحركة ( 3 ساعات معتمدة)(D2233) :

يتناول هذا المساق ويركز على تطوير المعلومات والمفاهيم المتعلقة بحركة اللاعب التي يتم ملاحظتها أثناء عملية التدريب والتركيز على تطبيق القواعد الحركية ومعالجتها من خلال تحليلها نظريا وعمليا من خلال ربط علم التشريح بمبادئ الحركة.

#### 9. تكنولوجيا التدريب الرياضي ( 2 ساعات معتمدة)(D2245) :

يهدف هذا المساق الى تعريف المتعلمين بالتطبيقات التكنولوجية في مجال التدريب الرياضي وتوظيفها في مجال العمل من خلال استخدام برنامج الرسام الالكتروني للعضلات لتحديد اكثر العضلات عملاً وتأثيراً اثناء ممارسة الفرد لعمل رياضي ما وذلك من أجل زيادة الحمل التدريبي للعضلات الاكثر عملاً ، وكذلك ضبط فعالية وتنوع ورسوخ مستوى الاداء المهاري خلال الفترات الزمنية المختلفة للمنافسة من خلال تدريب المتعلمين على استخدام برنامج التحليل الحركي ( درات فيش) .

#### 10. فسيولوجيا التدريب الرياضي ( 3 ساعات معتمدة) (D2231) :

تتناول هذه المادة تعريف الطلبة بأساسيات عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان وعلاقتها بالأداء الرياضي، وكيفية رفع مستوى كفاءة هذه الأجهزة ليتلاءم مع المستويات المختلفة في المجال الرياضي .

#### 11. تخطيط برامج التدريب الرياضي ( 2 ساعات معتمدة) (D2244) :

يهدف هذا المساق الى إكساب المتعلمين المعارف المرتبطة بالأسس العلمية لإعداد البرامج التدريبية وتقنياتها وفقاً لنمو الأجهزة الوظيفية وتكيفها مع احمال التدريب بمستوياتها المتعددة ووفقاً للاستعدادات الفسيولوجية والنفسية للرياضي حسب المرحلة العمرية المستهدفة وذلك خلال فترة الاعداد العام والاعداد الخاص وفترات التهيئة ، وكذلك يتناول الطرق الرئيسية لتقويم تأثير وفعالية البرامج التدريبية على مستوى الاداء الرياضي.

### 12. التأهيل الرياضي والعلاج الطبيعي ( 2 ساعات معتمدة ) (D2241):

تتناول هذه المادة مفهوم الإصابات الرياضية، الأسباب والظروف التي تحدث بها، والأعراض لهذه الإصابات وكيفية تقديم الإسعاف والعلاج والتأهيل للمصابين، كما تهدف إلى تعريف الطالب بوسائل العلاج الطبيعي وكيفية استخدامها في جميع المراحل التي يمر بها المصاب.

### 13. التدريب باستخدام الأجهزة والانتقال ( 2 ساعات معتمدة ) (D2234) :

يتناول هذا المساق المعلومات والمعارف التي تتعلق بالمبادئ والمهارات اللازمة للتدريب بالانتقال بهدف رفع القدرات البدنية والصحية للمشاركين في البرامج، بالإضافة إلى التعريف بالأنواع المختلفة من البرامج التدريبية التي تستخدم بها الأجهزة والانتقال.

### 14. التدريب الرياضي للفئات العمرية ( 2 ساعات معتمدة ) (D2242) :

يتناول هذا المساق إكساب الطلبة معلومات نظرية وعملية حول بناء البرامج التدريبية لمختلف الفئات العمرية مع التركيز على التغيرات التي تحدث للأفراد أثناء عملية النمو، وأيضاً التعرف على الأمراض المصاحبة لقلة الحركة وكيفية تأثير البرامج التدريبية عليها.

### 15. كرة قدم ( 2 ساعات معتمدة ) (D2125) :

تهدف هذه المادة إلى إكساب الطلبة الأسس الفنية للمهارات في كرة القدم وتزويدهم بالجوانب القانونية للعبة، كما تهدف إلى إتقان الطلبة لأساليب التدريس والتعليم للمهارات المقررة إلى الفئات العمرية وتغطية جوانبها النظرية.

### 16. كرة اليد ( 2 ساعات معتمدة ) (D2232):

تهدف هذه المادة لإكساب الطلبة معلومات حول الأسس الفنية للمهارات في كرة اليد وتزويدهم بالجوانب القانونية، وإتقان الطلبة لأساليب التدريس والتعليم للمهارات المقررة لكل فئة من الفئات العمرية وتغطية جوانبها النظرية.

### 17. كرة طائرة ( 3 ساعات معتمدة ) (D2259):

تهدف هذه المادة إلى إكساب الطلبة معلومات حول الأسس الفنية للمهارات في كرة الطائرة وتزويدهم بالجوانب القانونية، وإتقان أساليب التدريس والتعليم للمهارات المقررة ضمن الفئات العمرية المختلفة وتغطية جوانبها النظرية.

### 18. كرة سلة ( 2 ساعات معتمدة) (D2246):

تهدف هذه المادة إلى إكساب الطلبة الأسس الفنية للمهارات في كرة السلة وتزويدهم بالجوانب القانونية ذات العلاقة لتمكينهم من إتقان أساليب التدريس والتعليم للمهارات المقررة ضمن الفئات العمرية المختلفة وتغطية جوانبها النظرية.

### 19. ألعاب قوى ( 2 ساعات معتمدة) (D2263):

يتناول هذا المساق مفاهيم عن تاريخ وتطور أهم الألعاب وتزويده بالمهارات الأساسية للمضمار والميدان. يشتمل المساق على الجري، مسافات قصيرة ومتوسطة، حواجز) البدء المنخفض، البدء العالي، الوثب الطويل، الوثب العالي وتحكيم اللعبة.

### 20. التمرينات الهوائية واللاهوائية ( 2 ساعات معتمدة) (D2260):

تتناول هذه المادة التعرف بالتمرينات الهوائية واللاهوائية من الجانبين النظري والعمل واثره على الأاقة البدنة للفرد والصحة العامة فضال عن الداء الحركي، اذ تتناول هذه المادة عمل برنامج للتمرينات الهوائية واللاهوائية وطرق تنفذ الجزء الرئيس من الدرس اضافة الى تمكن الطلبة من معرفة اداء الحركات الساسة ف التمرينات الهوائية واللاهوائية.

### 21. التمرينات البدنية ( 2 ساعات معتمدة) (D2255):

يتناول هذا المساق المعلومات والمعارف التي تتعلق بالتمرينات البدنية على اعتبارها مادة النشاط البدني ويشتمل المساق على أهمية التمرينات البدنية ، تقسيم التمرينات البدنية ، أسس تدريس التمرينات، إصلاح الأخطاء في التمرينات، وكتابة التمرينات والنداء عليها ويتناول التمرينات البنائية، والزوجية، والتمرينات مع الأدوات والأجهزة.

### 22. ألعاب مضرب ( 2 ساعات معتمدة) (D2256):

وتشمل الريشة الطائرة و كرة الطاولة و تتناول هذه المساقات تعليم الطالب المهارات الأساسية لكل لعبة بحيث يتمكن من أداء المهارات والتعرف على كيفية تعليمها، كما تتعرض كل مادة للنواحي النظرية المتعلقة بالمهارات الأساسية وتحصيل خلفية تاريخية عن كل لعبة والتعرف الى مبادئ أولية، بالإضافة الى قانون كل لعبة من الألعاب وكيفية تحكيمها.

### 23. السباحة ( 2 ساعات معتمدة) (D2258):

يعرض هذا المساق تعلم واتقان المهارات الأساسية في رياضة السباحة حيث يشتمل المقرر على : مهارة الطفو، تعلق دفع انزلاق على البطن، تعلق دفع انزلاق على الظهر، توقيت التنفس، وقوف في الماء العميق، سباحة الزحف على البطن، سباحة الظهر الابتدائية .

### 24. التغذية والاداء الرياضي ( 2 ساعات معتمدة) (D2257):

تتناول هذا المساق دراسة المكونات الغذائية وكيفية ترشيدها في برامج وفقا لاحتياجات الجسم، لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث (الغذاء، مكونات الغذاء، التأثيرات المختلفة للعناصر الغذائية، التمثيل الغذائي، أنظمة إنتاج الطاقة



**25.التدريب الميداني ( 2 ساعات معتمدة) (D2247):**

يتناول هذا المساق إتاحة الفرصة للطلبة التدريب على المهارات المختلفة ومعايشة الحياة التدريبية ليومية المتصلة بالفرق الرياضية والحصول على تغذية راجعة ومستمرة حول أدائهم من قبل المشرفين على التدريب في الأندية والمدارس والمؤسسات الرياضية .

**26.مشروع التخرج ( 2 ساعات معتمدة) (D2248):**

يتناول هذا المساق إتاحة الفرصة للطلبة بإعداد مشروع تخرج من خلال برنامج تدريبي أو دراسة حالة...الخ ومن ثم تطبيقه والحصول على تغذية راجعة ومستمرة حول أدائهم من قبل المشرفين على التدريب في الأندية والمدارس والمؤسسات الرياضية.