

## وصف مقررات قسم التربية البدنية والصحية

### 0181102 مبادئ علم التشريح الوظيفي (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Principles of Anatomy
- يهدف المساق الى الالمام بالمعلومات الضرورية عن البناء والتركيب التشريحي لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية والخارجية وأدوارها الوظيفية ويركز على وصف أجهزة الجسم وتطبيق المبادئ التشريحية في مجال التربية البدنية والرياضية، والتركيز على الاجهزة المساهمة في الحركة مثل الجهاز الهيكلي العضلي والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والهرمونات.

### 0182312 مبادئ بيوكيمياء الرياضة (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0181102)
- Sport biochemistry Principles
- يتناول هذا المساق دراسة العمليات البيولوجية والبيو كيميائية الحاصلة أثناء التدريب والحمل التدريبي الزائد والتي تؤثر على وظائف الخلية ونظام أجهزة الجسم، حتى تتماشى مع الأسس الفسيولوجية لاستجابة الجسم للجهد البدني وفقا لخصوصية الألعاب الرياضية، وصولا الى التكيف الوظيفي المنشود، ومن ثم الانجاز الرياضي الرفيع.

### 0182719. الإعداد البدني (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Physical Conditioning
- يهدف هذا المساق الى اعداد الطلبة اعدادا بدنيا شاملا ورفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة كلاهما المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالإداء وكذلك الى تعليم الطلبة كيفية قياس وتقييم جميع عناصر اللياقة البدنية. وتعليم الطلبة كيفية استخدام الاجهزة والاثقال في التدريب.

### 0182103. فسيولوجيا التدريب (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0181102)
- Exercise Physiology
- يهدف هذا المساق الى معرفة وفهم الطب الرياضي وفسيولوجيا النشاط البدني ومعرفة مصادر الطاقة وأنظمة انتاج الطاقة وقياسها وتجديدها، ويهدف ايضا الى معرفة عمل وتركيب الجهاز العضلي والعصبي والدوري التنفسي والهضمي وعلاقتها بالنشاط البدني ودور الهرمونات والانزيمات خلال ممارسة الجهد البدني والتعرف الى الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية.

### 0181101. التربية الصحية (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Health Education
- يهدف المساق الى تزويد الطلبة بالمعرفة المتعلقة بمفهوم الصحة ودرجاتها، المرض وكيفية حدوثه، مستويات الوقاية من المرض، ومفهوم التربية الصحية وأهدافها وأسسها ومجالاتها وعلاقتها بالتربية البدنية، كما يركز على السلوكيات غير الصحية مثل التدخين واثاره والمخدرات وبعض الامراض مثل الايدز وبرامج التنقيف الصحي.

### 0183310. مبادئ علم التدريب الرياضي (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0182103)
- Principles of Sport Training
- يهدف هذا المساق الى التعريف بالتدريب الرياضي وأهدافه وأسس العلمية وكذلك مكونات الحمل التدريبي ومبادئ التدريب الرياضي وطرق الاعداد البدني والمهارى والخططي والتخطيط للتدريب الرياضي قصير وطويل المدى وصفات المدرب الفعال.

### 0182208. علم النفس الرياضي (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Sport Psychology
- يهدف المساق إلى التعريف بعلم النفس الرياضي وميادينه وأهميته للمدرب الرياضي وكذلك الأبعاد النفسية المتعلقة بالأداء الرياضي في التدريب والمنافسات وكيفية توظيفها لتحسين الأداء، وتعريفهم بالجوانب النفسية اللازمة للفريق والأفراد لضمان التماسك الجماعي بالإضافة الى دراسة بعض المواضيع مثل القلق والشخصية والدافعية.

### 0181504. اختبارات وتطبيقات عملية فسيولوجية (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0182103)
- Applied of Exercise Physiology
- يهدف المساق الى تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات الضرورية الخاصة بالاختبارات الفسيولوجية وكيفية تطبيقها وتقييمها، مثل الاختبارات المستخدمة لقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين (VO2max) والاختبارات المستخدمة لقياس القدرة اللاهوائية (Wingate) وطرق قياس نسب الدهون في الجسم ونبض القلب والطاقة المصروفة.

### 0183311. علم الحركة والميكانيكا الحيوية (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0181102)
- Kinesiology and Biomechanics
- يهدف المساق الى التعرف على المفاهيم الاساسية التشريحية والعصبية الخاصة بحركة الإنسان ومعرفة القوانين الميكانيكية والفيزيائية الخاصة بالحركة، كما يتضمن دراسة المفاهيم العامة لعلم الحركة وعلاقتها بعلوم الرياضة المختلفة وكذلك التحليل الحركي حسب المستويات الثلاث لحركة الاطراف العليا والسفلى.

### 0183104.الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية(3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0181102)
- Sport Injuries and First Aid
- يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بالإصابات الرياضية وأسبابها وطرق تشخيصها والوقاية منها، وكذلك التعرف على الاجراءات الفورية والإسعافات الأولية لكل نوع من أنواع الإصابات وتعريف الطلبة ببعض وسائل العلاج الطبيعي الاساسية.

### 0183209. علم الاجتماع الرياضي (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Sport Sociology
- يبرز هذا المساق المفاهيم الأساسية المرتبطة بعلم الاجتماع الرياضي والفكر الاجتماعي قديماً وحديثاً، كما يتناول المساق العلاقات الاجتماعية والعوامل المؤثرة في تماسك الجماعة الرياضية وأهمية الرياضة من الناحية الاجتماعية وأنواع الأبطال الرياضيين والعوامل التي تساعد على التفوق في رياضة المستويات العليا والنظريات الرياضية وأهمية الرياضة من الناحية الاجتماعية وأثر الرياضة على التنشئة الاجتماعية وكذلك أثر السياسة على الرياضة.

### 0183106. التغذية والأداء الرياضي (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Nutrition & Sport Performance
- يتناول هذا المساق التعريف بالمبادئ العلمية والصحية في تغذية الرياضيين والعلاقة الوثيقة بين التغذية والنشاط الرياضي، التعرف على انواع الغذاء بالتفصيل (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الاملاح المعدنية، الفيتامينات والماء) وكذلك التعرف على الاسس العلمية المعتمدة في تصميم وإعداد البرامج الغذائية بما يتناسب مع خصوصية الانشطة الرياضية والممارسة ومراحل الاعداد الخاصة بالرياضيين وكيفية حساب حاجة الانسان اليومية من السرعات الحرارية.

### 0182718.المكملات الغذائية والمنشطات (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: 0183106
- Food supplements and steroids
- يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بمفهوم المكملات الغذائية والمنشطات وكذلك الى اكثر الانواع شيوعا واستخداما في ميدان الرياضة واللياقة البدنية. التعريف بمخاطر استخدام المنشطات خصوصا في المراكز الصحية مثل الستيرويدات وهل دائما المكملات الغذائية ضارة وغير صحية.

### 0181607.اعداد بدني للالعاب الجماعية (3) ساعات معتمده

- المتطلب السابق: (0182719)
- Physical Conditioning for Game Sports
- يهدف هذا المساق إلى تعليم الطلبة طرق وأساليب الاعداد البدني وبرامج اللياقة البدنية الخاصة في العاب كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وطرق وأساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة واختباراتها البدنية وتقييمها، بالإضافة الى استخدام الأجهزة والاثقال والأدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الالعاب.

### 0182715.اعداد بدني للعسكريين (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0182719)
- Military Physical Conditioning
- يهدف هذا المساق إلى تعليم الطلبة طرق وأساليب الاعداد البدني وبرامج اللياقة البدنية الخاصة بالعسكريين والالعاب العسكرية والقتالية، وطرق وأساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعسكريين واختباراتهم البدنية وتقييمها، بالإضافة الى استخدام الأجهزة والأدوات والمحطات الخاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم.

### 0181717.اعداد بدني للألعاب الفردية (3) ساعات معتمده

- المتطلب السابق: (0182719)
- Physical Conditioning for Individuals Games
- يهدف هذا المساق إلى تعليم الطلبة طرق وأساليب الاعداد البدني وبرامج اللياقة البدنية الخاصة في لعبة الجمباز، والعب القوى والعب المضرب وطرق وأساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الالعاب واختباراتها البدنية وتقييمها، بالإضافة الى استخدام الأجهزة والأدوات الخاصة بهذه الالعاب والتعرف على الاسس والعمر المناسب لانتقاء لاعبي هذه الالعاب.

### 0181716.تعليم وتدريب السباحة (3) ساعات معتمده

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Teaching and Training Swimming
- يهدف هذا المساق إلى اكساب الطلبة المهارات الاساسية في السباحة واتقانها والتعرف الى طرق وأساليب الاعداد البدني وبرامج اللياقة البدنية في السباحة والألعاب المائية، وطرق وأساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة واختباراتها البدنية وتقييمها، بالإضافة الى استخدام الأجهزة والأدوات الخاصة باللعبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بها.

### 0183414.العلاقات العامة والتسويق الرياضي(3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Public Relationships and Sport Marketing
- يهدف المساق الى اثراء الطالب بالمعلومات اللازمة المتعلقة بالعلاقات العامة في المجال الرياضي ودور الاعلام الرياضي وأشكاله ومجالاته وأنشطته والتطور الحديث الذي طرأ عليه، وكذلك التسويق الرياضي وعناصره وخطواته ودوره في إنجاح البطولات الرياضية المحلية والإقليمية والدولية والبعد الاقتصادي الرياضي مثل دخل المباريات وحقوق النقل التلفزيوني والرعاية للمباريات وإنتاج المستلزمات الرياضية وتصنيعها والتعرض إلى النماذج الرياضية التي استخدمت للتسويق الرياضي إلى جانب إعداد مخطط لتسويق بطولات رياضية، ودور الرياضة في التسويق السياحي للدولة من خلال المشاركات المحلية والإقليمية والعالمية للمنتخبات والأندية الرياضية.

### 0183415.القياس والتقويم في التربية البدنية (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Measurement and Evaluation in Physical Education
- التعريف بالمفاهيم الأساسية في القياس والتقويم وتطبيقاتها في التربية البدنية وكذلك الشروط العلمية للاختبارات واستخدامها في تقويم الأوجه المختلفة لبرامج التربية البدنية ويركز المساق على القياسات البدنية والمهارية والجسمية والفسولوجية والنفسية في مجال التربية الرياضية إضافة إلى طرق إعداد المعايير والمستويات في مجال التربية الرياضية.

### 0183501.الأنشطة البدنية المرتبطة بأمراض قلة الحركة (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق:(0181504)
- Physical Activity Related to Inactive Related-Diseases
- يهدف هذا المساق إلى تعريف الطلبة بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية للوقاية من الاصابة بالأمراض المرتبطة بقلة الحركة مثل السمنة وسكري النوع الثاني وامراض القلب وارتفاع ضغط الدم وهشاشة

العظام . وكيفية وضع برامج لياقة بدنية خاصة لهذه الفئات تتركز على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

### 0184502.برامج اللياقة البدنية للحالات الخاصة (3) ساعات معتمدة

• المتطلب السابق: (0181101)

#### Physical Fitness Program For Persons with Special Needs

- تم تصميم هذا المساق لإعطاء الطالب فكرة عن أنواع الإعاقات الحركية، والعقلية، والاضطرابات السلوكية، وكيفية التعامل مع الأفراد ذوي الإعاقة خلال النشاط البدني. كما يتضمن المساق التعريف بقدرات، وخصائص الأفراد ذوي الإعاقة من أجل تصميم البرامج الرياضية الفردية، وتعديل الأنشطة، والأدوات والأجهزة، وأماكن اللعب لكي تناسب قدرات المعاقين وتلبي احتياجاتهم.

### 0182503.التدريب باستخدام الاجهزة والأثقال (3) ساعات معتمدة

• المتطلب السابق: (0183310)

#### Weight and Apparatus (Machine) Training

- يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب بالتدريب بالأثقال. ويتضمن التعريف بالتقنيات المناسبة، والتمارين المختلفة، وتدابير الأمن والسلامة المستخدمة في هذا النوع من النشاط البدني. كذلك سوف يتعلم الطلاب تصميم وتنفيذ برنامج تدريب بالأثقال لتطوير عناصر اللياقة البدنية. التعريف بأكثر الاجهزة استخداما في الاندية الصحية واسماء اهم التمارين بالإضافة الى اسماء العضلات العاملة في كل تمرين.

### 0184413. إدارة مراكز اللياقة البدنية والصحية (3) ساعات معتمدة

• المتطلب السابق: لا يوجد

#### Physical and Health Centers Management

- تتناول هذه المادة دراسة مراكز اللياقة البدنية والصحية والمرافق والتجهيزات الرياضية من حيث تعريفها وأنواعها والأسس التي يجب مراعاتها عند إنشائها، وتعريف الإمكانيات المرتبطة بها سواء كانت بشرية أو مادية، كذلك طرق وأنواع ونظريات إدارة تلك المراكز والتعرف الى اهم طرق التسويق لهذه الاندية وادارة الوقت وادارة الموارد البشرية فيها.

### 0184105.مبادئ التدليك (3) ساعات معتمدة

• المتطلب السابق: (0181102)

• Massage Principles



- يتناول هذا المساق التعريف بأهمية التدليك ودوره في تحسين وظائف الجسم الحيوية والمواصفات الواجب توافرها في المدلك، والتجهيزات الخاصة بمراكز التدليك كما تتضمن تطبيقات عملية لأنواع وحركات التدليك وتأثيراتها على الجسم والتعرف الى موانع استخدام التدليك.

### 0184506.التطبيق العملي(3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Internship
- يهدف هذا المساق إلى اعطاء الطلبة الفرصة الكاملة للتطبيق في مراكز اللياقة البدنية والصحية حتى يتمكن الطلبة بعد تخرجهم من اعداد برامج لياقة بدنية خاصة بالإداء او الصحة وتطبيقها وتقييمها وتعليم الطلبة الالتزام بالتعليمات والانظمة الخاصة بتلك المراكز التي سيطبّقون بها.

### 0181720.اللياقة البدنية المتقدمة للعسكريين (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0182715)
- Advance Military Physical conditioning
- يهدف هذا المساق إلى تعليم الطلبة طرق وأساليب الاعداد البدني وبرامج اللياقة البدنية الخاصة بالعسكريين والألعاب العسكرية والقتالية، وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعسكريين وفق أحدث الطرق والبرامج الحديثة، من خلال استخدام الأجهزة والأدوات والمحطات الخاصة والتعرف الى المواصفات الخاصة بالمدرّب العسكري خصوصا ان هناك حاجة للمدرّبين العسكريين محليا ودوليا.

### 0183611.اللياقة البدنية المتقدمة في الالعاب الجماعية (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0181607)
- Advance Physical Conditioning for Sport Games
- يهدف هذا المساق الى الوصول بالطالب الى مراحل متقدمة من المعرفة في أسس وطرق تدريبات اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة وتنمية الجوانب البدنية اللازمة لتنمية الجوانب المهارية للعبة، ومعرفة القواعد الأساسية عند وضع الخطة التدريبية اليومية أو الفصلية أو السنوية في اللياقة البدنية، ولجميع الفئات العمرية والسيدات وكيفية تنفيذها من خلال مشروع خطة تدريبية يقوم الطالب بإعدادها وتنفيذها.

### 0183612.اللياقة البدنية المتقدمة في الالعاب الفردية (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0181717)
- Advance Physical conditioning for Individual Games

- يهدف هذا المساق الى الوصول بالطالب الى مراحل متقدمة من المعرفة في أسس وطرق تدريبات اللياقة البدنية الخاصة بألعاب القوى والعاب المضرب والجمباز بمختلف مسابقاتها، وتنمية الجوانب البدنية اللازمة لتنمية الجوانب المهارية للعبة، ومعرفة القواعد الأساسية عند وضع الخطة التدريبية اليومية أو الفصلية أو السنوية في اللياقة البدنية، ولجميع الفئات العمرية وكيفية تنفيذها من خلال مشروع خطة تدريبية يقوم الطالب بإعدادها وتنفيذها.

### 0184613. اللياقة البدنية المتقدمة في السباحة (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0181716)
- Advance Physical Fitness of Swimming
- يهدف هذا المساق الى الوصول بالطالب الى مراحل متقدمة من المعرفة في أسس وطرق تدريبات اللياقة البدنية الخاصة في السباحة بمختلف مسابقاتها، وتنمية الجوانب البدنية اللازمة لتنمية الجوانب المهارية الخاصة في السباحة، ويهدف هذا المساق الى التطرق الى المبادئ الأساسية في الانقاذ وطرق الانقاذ ومعرفة القواعد الأساسية عند وضع الخطة التدريبية اليومية أو الفصلية أو السنوية في اللياقة البدنية، ولجميع الفئات العمرية وكيفية تنفيذها من خلال مشروع خطة تدريبية يقوم الطالب بإعدادها وتنفيذها.

### 0184614. تطبيقات في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: (0182719)
- Applied of Health Related Physical Fitness
- يهدف هذا المساق الى التعرف الى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي التحمل الدوري التنفسي والمرونة والتركييب الجسماني والقوة العضلية والتحمل العضلي من الناحية التطبيقية وكيفية قياسها وتقييمها وتقييمها.

### 0183801. اللياقة البدنية الخاصة بالصحة (3) ساعات معتمدة

- Health Related Physical Fitness
- المتطلب السابق: (0181101)
- يهدف هذا المساق الى التعرف الى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي التحمل الدوري التنفسي والمرونة والتركييب الجسماني والقوة العضلية والتحمل العضلي من الناحية النظرية وكيفية قياسها وتقييمها وتقييمها.

### 0183802. الترويح الرياضي وحياء الخلاء (3) ساعات معتمدة

- المتطلب السابق: لا يوجد
- Sport Recreation & Scouting Life



- يهدف هذا المساق إلى تعريف الطلبة بمفهوم الترويح ووقت الفراغ والمعسكرات وبرامجه ومجالاته المختلفة وكيفية اختيارها وتنظيمها، وتعريف الطلبة بحياة الخلاء من خلال القيام برحلات عملية لمناطق سياحية لمدة اسبوع او اكثر وادارة المخاطر التي من الممكن مواجهتها وكذلك تعليم الطلبة كيفية الاعتماد على الذات في حياة الخلاء.

### 0183803. برامج اللياقة البدنية للأطفال (3) ساعات معتمدة

المتطلب السابق: لا يوجد

#### • Pediatric Physical Fitness Programs

- يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة ببرامج اللياقة البدنية التي يحتاجها الاطفال دون سن 18 عام وطرق وأساليب تدريب الأطفال وحاجاتهم الفسيولوجية والنفسية والتعرف الى اهم الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تدريب هذه الفئة العمرية والتعرف على خصائص مرحلة المراهقة للذكور والإناث ومراعاتها عند التدريب وتصميم البرامج .

### 0183505. برامج اللياقة الأكسجينية واللاأكسجينية (3) ساعات معتمدة

• المتطلب السابق: (0182103)

#### • AEROBICS & AN AEROBICS fitness programs

- تتناول هذه المادة أنظمة إنتاج الطاقة واستخدامها خلال النشاط البدني وكيفية بناء برامج اللياقة الأكسجينية واللاأكسجينية وآليات التحكم الأيضي، ونتاج القلب الوعائي، والتكيفات المتعلقة بالنشاط الأكسجيني واللاأكسجيني، وإنتاج الطاقة في الظروف البيئية المختلفة.

### 0181107. برامج اللياقة البدنية للمرأة (3) ساعات معتمدة

• المتطلب السابق: لا يوجد

#### • Women Physical Fitness Programs

- يهدف هذا المساق الى التعرف الى الخصائص الفسيولوجية للمرأة واهم الفروقات بين المرأة والرجل في الوزن والطول والتركيب الجسمي وكيفية مراعاة هذه الفروق عند تصميم البرامج الرياضية للمرأة، والتعرف الى اهم برامج اللياقة البدنية التي تحتاجها المرأة اثناء فترة الحمل وما بعد الولادة وأثناء فترة الطمث.