

كلية علوم الرياضة

قسم التأهيل الرياضي

بكالوريوس التأهيل الرياضي

وصف المساقات

(1301101) أسس التربية الرياضية (ثلاث ساعات معتمدة):

تهدف هذه المادة إلى دراسة المفاهيم الفلسفية للتربية الرياضية، وتطور دور التربية الرياضية في الحضارات المختلفة من حيث أهدافها ومجالاتها، كذلك دراسة الميادين العلمية التي اعتمدت في تحديد المبادئ وصياغة المفاهيم والأهداف المعاصرة للتربية الرياضية، التي تتضمن كلاً من الأسس البيولوجية، الفسيولوجية، النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى أسسها الدولية.

(1301213) الإمكانيات الرياضية (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة المواصفات القانونية للأدوات والأجهزة والمنشآت الرياضية، بالإضافة إلى شروط الصيانة وعوامل الأمن والسلامة فيها، كذلك والشروط الصحية الواجب توافرها في بناء المنشآت الرياضية.

(1301401) القياس والتقييم في التربية الرياضية (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة المفاهيم والمبادئ المتعلقة بعملية قياس الأداء المهاري، وأنواع المقاييس والاختبارات المستخدمة في تقييم الأداء المهاري، إضافة إلى دراسة العمليات الإحصائية المستخدمة في تحليل المعلومات.

(1301106) اللياقة البدنية (ثلاث ساعات معتمدة):

تهدف هذه المادة إلى دراسة المفاهيم الأساسية للياقة البدنية، مبادئها، مكوناتها، وأنواعها، مع التركيز على التطبيق العملي لرفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة كإحدى المتطلبات الرئيسية لمقدرة الطلبة الحركية والمهارية.

(1301206) مدخل إلى علم التشريح (ثلاث ساعات معتمدة):

تهدف هذه المادة إلى دراسة البنية التركيبية لأجهزة الجسم المختلفة من خلال التركيز على الجهاز الحركي (الهيكلي العظمي، الجهاز العضلي والمفاصل) إضافة إلى الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي.

(1302102) مقدمة في علم وظائف الأعضاء (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة الوظائف العضوية الحيوية في جسم الإنسان، وذلك من خلال معرفة عمل كل من الخلايا والأعضاء وأجهزة الجسم كوحدة متكاملة مثل الجهاز الحركي، العصبي، الدوري، التنفسي، الهضمي والإفرازي.

(1302112) مبادئ في الكيمياء الحيوية (ثلاث ساعات معتمدة):

يتطرق هذا المساق إلى دراسة المبادئ الأساسية في الكيمياء الحيوية، من حيث التفاعلات التي تتم داخل جسم الإنسان والمرتبطة بعمليات التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون والبروتينات، بالإضافة إلى معرفة عمل الهرمونات والإنزيمات المختلفة ودورها في التفاعلات الهوائية واللاهوائية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

(1301208) مدخل إلى علم النفس الرياضي (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة علمية للعوامل المتداخلة في السلوك الإنساني في مجال الرياضة التنافسية، وفهم سبب تشكل النماذج المختلفة، وكيفية تطورها من السمات والسلوكيات الشخصية لدى الرياضيين، كذلك والتعرف إلى مجموعة من العوامل النفسية المؤثرة في النشاط الرياضي وأنواع العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي.

(1301207) علم الحركة (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة ماهية الحركة الإنسانية ووظيفتها كماً ونوعاً، والتعرف إلى العوامل المؤثرة والمتأثرة بالحركة الإنسانية؛ وذلك من خلال تطبيق قوانين الحركة على الأداء المهاري والحركي للإنسان.

(1302220) التمرينات الهوائية (ثلاث ساعات معتمدة):

تهدف هذه المادة التطبيقية إلى تدريب الطلبة على استخدام نماذج وطرق التدريبات الأكسجينية المختلفة؛ من أجل تطوير عناصر اللياقة البدنية، كما وتهدف إلى مقارنة إيجابيات وسلبيات كل نموذج وأسلوب.

(1302214) مدخل في التأهيل الرياضي (ثلاث ساعات معتمدة):

يهدف هذا المساق إلى دراسة أساسيات ومفهوم ومجالات وأهداف التأهيل الرياضي. ويتضمن كذلك دراسة كيفية استخدام الرياضة كوسيلة لعلاج بعض الأمراض والإصابات أو بعض أوجه هبوط مستوى الكفاءة البدنية.

(1302216) إدارة المراكز التأهيلية والرياضية (ثلاث ساعات معتمدة):

يضمن هذا المساق دراسة المراكز التي تقدم خدمات التأهيل الرياضي واللياقة البدنية، من حيث الإمكانيات والمهارات الإدارية والتنظيمية، وبرمجة العمل وإدارة شؤون العاملين، كما ويتضمن هذا المساق دراسة الحاجات المختلفة للمستفيدين من هذه المراكز وواجبات كل مستوى من المستويات الإدارية في مثل هذه المؤسسات.

(1302218) تأهيل ذوي الحاجات الخاصة (ثلاث ساعات معتمدة):

يتضمن هذا المساق دراسة الأبعاد البدنية والنفسية والاجتماعية للإعاقات الحركية والعقلية والحسية، وكيفية التعامل معها من الناحية الحركية، ويتطرق كذلك إلى كيفية تصميم البرامج التأهيلية الرياضية والتدريبية الخاصة بكل هذه الإعاقات؛ بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية لذوي الحاجات الخاصة إلى أقصى حد ممكن.

(1302215) مبادئ في الصحة العامة (ثلاث ساعات معتمدة):

يقدم هذا المساق المفاهيم والأسس الخاصة بالصحة العامة من حيث صحة الفرد والمجتمع، حيث يتضمن دراسة وافية عن طرق البحث المتبعة في الدراسات المرضية، مثل الأمراض السارية، الإصابات الرياضية وأمراض القلب، كما ويتضمن هذا المساق كيفية استخلاص المعلومات العلمية والعملية من تلك الابحاث.

(1302217) التغذية في الصحة والمرض (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة المبادئ والأسس المعتمدة في التغذية الصحية، وذلك بالتعرف إلى المكونات الأساسية للغذاء من حيث كميات المواد وعناصرها وأهميتها في عملية التغذية في جميع الحالات الإنسانية سواءً كانت في حالة المرض أو النشاط الحركي أو أثناء التمتع بالصحة العامة.

(1301305) فسيولوجيا التمرينات (ثلاث ساعات معتمدة):

تتناول هذه المادة اساسيات علم الفسيولوجيا وعلاقته بعلم التدريب من حيث التأثيرات البيولوجية الناتجة عن أحمال التدريب، كما ويركز المحتوى العلمي لهذا المساق على عمليات الاستجابة وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم ، مثل الجهاز العظمي، الدوري الدموي، والتنفسي والتي تحدث نتيجة التدريب البدني.

(1301310) الإصابات الرياضية (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة علمية لمفهوم الإصابات الرياضية وأنواعها واسبابها وطرق الوقاية منها، كما وتتضمن دراسة أهم الطرق المستخدمة في علاجها بالتركيز على العلاج الطبيعي (التدليك، الحرارة، الكهرباء والماء) إضافة إلى معرفة مبادئ اختيار التمارين العلاجية المناسبة لكل نوع من أنواع الإصابات.

(1302300) الفحص الرياضي وبرامج التدريب (ثلاث ساعات معتمدة):

يتضمن هذا المساق دراسة أهمية وكيفية تطبيق الفحص الرياضي، وطرق استخدام نتائج الفحص لكتابة البرامج التدريبية لبعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب، السكري، الجهاز التنفسي والمفاصل.

(1302319) طرق العلاج الطبيعي (ثلاث ساعات معتمدة):

يتناول هذا المساق دراسة طرق العلاج الطبيعي المستخدمة في مجالات إعادة التأهيل الرياضي، وكيفية إجراءها، مثل التدليك، الحرارة، البرودة، الأمواج فوق الصوتية والتمارين العلاجية، بالإضافة إلى توقيت استخدام كل تلك الوسائل.

(1302319) البرامج التدريبية الوقائية والتأهيلية (ثلاث ساعات معتمدة):

يتضمن هذا المساق دراسة كيفية كتابة وإعداد البرامج التدريبية الوقائية وعلاقتها بالصحة العامة للفرد، كما ويتطرق هذا المساق إلى كيفية ممارسة النشاط الرياضي بدون التعرض للأخطار الممكنة، والتي قد تنتج عن عدم التقيد بأساسيات التدريب، كذلك ويتعرض هذا المساق إلى أساسيات الفحص الرياضي للأصحاء وغير الأصحاء، وكيفية استخدام نتائج الفحص الرياضي لتصميم البرامج الرياضية الوقائية للأصحاء، والبرامج التأهيلية لغير الأصحاء.

(1302320) تأثير الأدوية على النشاط الرياضي (ثلاث ساعات معتمدة):

يتطرق هذا المساق إلى طبيعة الأدوية والعقاقير المؤثرة في النشاط الرياضي، وكيفية عملها من الناحية الفسيولوجية، وكيفية تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة خلال الراحة والنشاط الرياضي، كما ويتضمن هذا المساق دراسة كيفية مراعاة تأثير الأدوية والعقاقير عند تصميم البرامج الرياضية.

(1303220) الإسعافات الأولية (ثلاث ساعات معتمدة):

يتضمن هذا المساق دراسة علمية وعملية لمفهوم الإسعافات الأولية، وكيفية تصنيفها حسب درجة صعوبتها، وكيفية التعامل مع الإصابات والحالات والظروف الأماكن المختلفة، كذلك والتعرف إلى أهم الطرق الرئيسية المستخدمة في الإسعافات الأولية وكيفية إجرائها.

(1301408) برامج تغذية الرياضيين (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة المبادئ العلمية للتغذية الصحية اعتماداً على حاجة جسم الرياضي من المواد الغذائية (الدهون، الكربوهيدرات، البروتينات، والفيتامينات) إضافة إلى دراسة كيفية وضع البرامج الغذائية الصحية قصيرة وبعيدة المدى للرياضيين بناءً على نوع المنافسات ومستوياتها.

(1302412) فسيولوجيا الأمراض (ثلاث ساعات معتمدة):

يتطرق هذا المساق إلى دراسة التغيرات الفسيولوجية والتركيبية الناتجة عن المرض في جسم الإنسان، حيث يتضمن المساق دراسة وافية لبعض الامراض مثل أمراض الدورة الدموية، أمراض القلب والشرابين، أمراض الجهاز التنفسي، امراض الجهاز الحركي - العضلات العظام والمفاصل. كما ويتضمن دراسة التغيرات المرضية على مستوى الخلية، النسيج، العضو، الجهاز والجسم البشري بشكل كلي، وعلاقة جميع هذه التغيرات بتخفيض الكفاءة الطبيعية لجسم الإنسان.

(1302413) البرامج الرياضية للمسنين (ثلاث ساعات معتمدة):

يتضمن هذا المساق دراسة وافية للتغيرات الفسيولوجية والتركيبية عند المسنين بسبب تقدم العمر، وكيفية تأثير هذه العوامل على الكفاءة البدنية بشكل خاص وعلى حياة المسن بشكل عام، كما ويتطرق هذا المساق إلى أهمية ممارسة النشاط البدني للمسنين من النواحي الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى كيفية وضع وكتابة البرامج التدريبية لهم.

(1302415) دراسات معاصرة في الأمراض الشائعة (ثلاث ساعات معتمدة):

يتطرق هذا المساق إلى الدراسات الحديثة في مجال النشاط الرياضي والأمراض الشائعة مثل أمراض الدورة الدموية، أمراض القلب والشرابين، أمراض الجهاز التنفسي، العصبي، أمراض الجهاز الحركي: العظام والمفاصل والعضلات، وأمراض السكري والغدد الصماء والسمنة، بالإضافة إلى تحليل ومقارنة نتائج تلك الدراسات وربطها معاً.

(1302416) التمرينات العلاجية المائية (ثلاث ساعات معتمدة):

يتطرق هذا المساق إلى دراسة كيفية التدريب في الوسط المائي وإجراء الحركات والأوضاع العلاجية الخاصة والمبنية على الأسس العلمية من حيث الملاءمة مع الناحية الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة بالمرضى، كما ويشمل المساق على التطبيق العملي للتمارين العلاجية الخاصة بأمراض وإصابات محددة مثل التهاب المفاصل، آلام الظهر، الضمور والضعف العضلي والتحكم بالوزن.

(1302418) و (1302419) تطبيق ميداني (1) و تطبيق ميداني (2) (ثلاث ساعات معتمدة لكل منهما):

تهدف هاتان المادتان إلى إكساب الطالب الخبرة العملية والتطبيقية للحالات المستهدفة في المجتمع، من خلال تطبيق المهارات المكتسبة في المراكز والمؤسسات ذات العلاقة، مثل: مراكز اللياقة البدنية، مراكز التأهيل الرياضي، مراكز تدريب الحالات الخاصة والمستشفيات.

(1301212) التربية الصحية (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة دراسة مفهوم الصحة العامة بأبعادها المختلفة وطرق المحافظة عليها وتحسينها، كذلك والتعرف إلى العوامل البيئية المؤثرة سلبياً في الصحة، وكيفية الحد منها، وزيادة التركيز على العلاقة الإيجابية بين الصحة العامة والمشاركة في النشاط الرياضي.

(1301113) الترويح الرياضي (ثلاث ساعات معتمدة):

تتضمن هذه المادة التعريف بأهمية الترويح في حياة الإنسان، وذلك بالتركيز على المفاهيم والمعارف المرتبطة بفلسفة الترويح، كما وتتضمن التعريف بأنواع البرامج والرياضات الترويحية لمختلف المراحل العمرية، وفي مختلف المؤسسات الاجتماعية.

المواد التطبيقية (ثلاث ساعات معتمدة لكل مساق):

تهدف هذه المواد إلى تعلم المهارات العملية والتطبيقية للمواد النظرية، وذلك من خلال استخدام الأدوات والأجهزة الخاصة بكل مادة دراسية، وممارسة وتطبيق تلك المهارات بصورة عملية.
وتضم هذه المواد :

(1301107) التمرينات البدنية ، (1302219) تدريب ذوي الحاجات الخاصة

(1302322) تطبيقات الفحص الرياضي وبرامج التدريب للأمراض ، (1302321) التدليك العلاجي

(1302417) تطبيقات في العلاج الطبيعي.

مواد الألعاب الرياضية (ثلاث ساعات معتمدة لكل مساق):

تهدف هذه المواد إلى تعليم المهارات الأساسية لكل لعبة بالتركيز على النواحي الفنية والقانونية لها، وكيفية تعليم هذه المهارات، ودراسة المادة النظرية للألعاب من حيث البعد التاريخي والقانوني لها.
وتضم هذه المواد:

(1301108) ألعاب القوى ، (1301110) الجمباز(1) ، (1301112) كرة القدم (1) ذكور

(1301111) كرة السلة (1) ، (1301209) الكرة الطائرة (1) ، (1301109) السباحة (1)