

## التربية الرياضية

لا تقتصر دراسة تخصص الرياضة على ممارسة التمارين الرياضية فقط؛ بل تشمل دراسة جسم الإنسان، وإجراء البحوث عن جميع المواضيع ذات الصلة مثل موضوع النشاط البدني، وتأثير الرياضة على الصحة النفسية وعلى الدماغ، وأساسيات ومبادئ علم الحركة، وعلم النفس، وعلم وظائف أعضاء جسم الإنسان. كما يهدف أيضًا إلى تزويد الطلبة بكيفية تعليم المهارات الرياضية، والقيام بالبرامج التدريبية للعديد من أنواع الرياضة سواء كانت فردية أم جماعية، بالإضافة إلى تمكينه من الإشراف على إعداد المهرجانات الرياضية، ولا يحتاج تخصص الرياضة إلى تفوق علمي.

### التربية الرياضية physical education

تهدف دراسة تخصص التربية الرياضية إلى إعداد مختلف الأفرقة، والطواقم الرياضية المطلوبة في المجالات المختلفة، وتهدف بشكل رئيسي أيضا إلى تنمية المهارات الحركية لدى الشباب كما يسهم تخصص التربية الرياضية بشكل كبير في إغناء رواده في الكثير من الثقافة الرياضية التي من أجلها أن تُضيف إلى المعرفة بجسم الإنسان والتعرف أكثر على قدراته، وطاقاته، وسولكياته، فضلا عن اكتساب الكم الهائل من الحقائق المفيدة عن صحة جسم الإنسان وطرق المحافظة عليه.

يعتمد نجاح الطلاب في تخصص التربية الرياضية على شغفهم وحبهم له؛ فلا يعقل أن يقوم شخصًا لا يستمتع بالرياضة أو لا يُمارسها بدراسة تخصص التربية الرياضية ويتخصص في كرة القدم مثلا، ومن الجدير بالذكر أن هذا التخصص يعتمد على الممارسة بشكل كبير جدًا.

#### ● عدد سنوات الدراسة في سوريا:

يتخصص طلبة تخصص الرياضة بعد أن ينهوا مواد الألعاب الرياضية جميعها حتى يكونوا قادرين على اختيار المجال الذين يودون الاختصاص فيه وتستغرق المرحلة الدراسية للتخصص 4 سنين.

جامعتي تشرين و حماه

المقررات الدراسية : لغة عربية - لغة أجنبية - كرة القدم - كرة السلة - الجمباز - التشريح - ألعاب القوى - مهارات الحاسوب - الإعداد البدني - كرة الطائرة - الصحة و الاسعافات الأولية - الثقافة العربية - علم وظائف الأعضاء - اللياقة البدنية - علم النفس الرياضي - فيزيولوجيا التدريب و التغذية - الترويج الرياضي - مبادئ الأحضاء الرياضي - الإدارة الرياضية - الاختبارات و المقاييس المنازلات - السباحة و الألعاب المائية - التعلم الحركي - علم التدريب الرياضي - التدريب الميداني - علم الحركة الحيوي - طرائق البحث العلمي - الطب الرياضي و اصابات اللاعبين - العروض الرياضية

مزید من التفاصيل

<http://www.hama-univ.edu.sy/newsites/sport/wp-content/uploads/2018/05/%D8%AA%D9%88%D8%B5%D9%8A%D9%81-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%82%D8%B1%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%81%D9%8A-%D9%83%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%AD%D9%85%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%85-20142015.pdf>

### صفات الشخصية:

- 1- نشيط و يحب الرياضة
- 2- يحب اللياقة البدنية
- 3- يتمتع بصحة جسدية ونفسية وبدنية ممتازة
- 4- مستواه جيد في الأحياء



- 5- يجب أن يطور من نفسه دائماً
- 6- لديه مستوى متوسط بالمواد العلمية
- 7- موهوب رياضياً
- 8- لديه معرفة بالغذاء، والحميات، والمواد الغذائية
- 9- لديه خلفية جيدة في مجال الإسعافات الأولية

### تخصصات التربية الرياضية:

- 1- تخصص كرة القدم بأقسامها من تدريب ومهارة وتحكيم - Football.
  - 2- تخصص تدريب ولعب كرة اليد - Handball.
  - 3- تخصص كرة السلة - Basketball.
  - 4- تخصص الملاكمة - Boxing.
  - 5- تخصص مدرب لياقة بدنية - Fitness Coach.
  - 6- تخصص رفع الأثقال - Weightlifting.
- هذا وبالإضافة إلى جميع أنواع الألعاب الرياضية مثل: الكرة الطائرة، والتنس، وتنس الطاولة، والسباحة، والجمباز، وألعاب القوى.

### إيجابيات تخصص التربية الرياضية:

- 1- المحافظة على اللياقة البدنية.
- 2- النشاط والراحة النفسية.
- 3- المتعة والتنوع والحيوية.
- 4- مهارات التعامل مع الآخرين
- 5- زيادة الوعي الصحي لدى الناس.
- 6- المرونة في ساعات العمل، حيث لا يتقيد تخصص الرياضة بساعات عمل معينة.

### سلبيات تخصص التربية الرياضية:

- 1- احتمالية الإصابة بالأمراض مثل شد العضل، والتشنجات، والكسور.
- 2- فرص العمل محدودة.
- 3- انخفاض الرواتب.

### مجالات العمل المتاحة بعد التخرج:

- 1- مجال التدريس.
- 2- المراكز والنوادي الرياضية.
- 3- مدرب، أو لاعب، أو حكم كرة قدم في المنتخبات العالمية والمحلية.
- 4- مدرب أو لاعب أو حكم كرة سلة في المنتخبات المحلية والعالمية.



5- مدرّس، أو مدرّب رياضي في المدارس، والجامعات.

6- مدرّب رياضي في النوادي الرياضية، ومراكز اللياقة البدنية.

7- مدرب ملاكمة أو تايكونندو.

8- مدرب فسيولوجي.

9- معالج طبيعي.

10- مدير نادي رياضي، أو مركز اللياقة البدنية.

للتعمق في التفاصيل أكثر يمكن زيارة المراجع التالية:



<https://www.for9a.com/amp/specialities/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9-Physical-Education>

نتمنى الخير للجميع

شارك في الإعداد

أحمد خضرة

منى نطفجي

محمد حجازي

بإشراف

الاستشارية رهنف تسابحي

