

## ألعاب القوى

### ATHLETICS

#### حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "ألعاب القوى" إلى تعريف الطلاب بأنواع المختلفة لألعاب القوى وقوانينها ومهاراتها الأساسية. تشمل المادة دراسة الجوانب البدنية والتقنية التي تسهم في تحسين أداء اللاعبين في مختلف مسابقات ألعاب القوى مثل الجري، القفز، والرمي. كما تهدف إلى تعزيز الفهم العلمي والعملي لطرق التدريب وتطبيق القواعد التنظيمية في البطولات.

#### وصف المادة:

تتناول المادة تعريفاً بأنواع ألعاب القوى، بما في ذلك سباقات الجري بأنواعها (المسافات القصيرة والطويلة)، مسابقات القفز (العالي والطويل)، ومسابقات الرمي (رمي الجلة والرمح). تركز المادة على تطوير المهارات الفنية الازمة لكل مسابقة من خلال تدريبات عملية. كما تشمل المادة دراسة القواعد الدولية لألعاب القوى وكيفية التحكيم في البطولات، إلى جانب أساليب إعداد الخطط التدريبية.

#### أهداف المقرر:

- تعريف الطالب بأنواع ألعاب القوى ومهاراتها الأساسية.
- دراسة القوانين الدولية التي تنظم مسابقات ألعاب القوى.
- تعلم التقنيات الفنية لكل نوع من أنواع مسابقات الجري والقفز والرمي.
- فهم أساس الإعداد البدني والنفسي اللازم للمشاركة في ألعاب القوى.
- تطوير قدرات التحكيم والإدارة في بطولات ألعاب القوى.
- تعزيز أهمية ألعاب القوى كوسيلة لتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.

#### المخرجات المتوقعة:

- إمام الطالب بأنواع ألعاب القوى ومبادئها الأساسية.
- القدرة على أداء المهارات الفنية المختلفة في مسابقات ألعاب القوى.
- فهم القواعد التنظيمية وكيفية تطبيقها في التحكيم الرياضي.
- تطوير خطط تدريبية لتحسين الأداء في مسابقات ألعاب القوى.
- تعزيز قدرة الطالب على المشاركة الفعالة في تنظيم البطولات.
- تحسين اللياقة البدنية والقدرة التنافسية من خلال ممارسة ألعاب القوى.