



وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك سعود  
عمادة الدراسات العليا  
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني  
قسم فسيولوجيا الجهد البدني

برنامج ماجستير العلوم في علوم الحركة  
**Master of Science in Exercise Sciences**

١٤٣٥ / ١٤٣٤ هـ  
٢٠١٤ / ٢٠١٣ م

اسم الكلية: كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

اسم القسم: قسم فسيولوجيا الجهد البدني

مقدمة:

أنشئ قسم فسيولوجيا الجهد البدني بناءً على قرار مجلس التعليم العالي في جلسته الخامسة عشرة والذي إنعقد بتاريخ ١٥/٧/١٤٢٩هـ، وأستمراراً لمسار علوم الحركة في قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة الملك سعود، والذي أنشئ بموافقة المجلس الأعلى للجامعة في جلسته الثانية بتاريخ ١/٣/١٣٩٧هـ الموافق ١٩/٢/١٩٧٧م ونُقل إلى كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود (وحصل برنامج الماجستير في قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بمساربه على الاعتراف الأكاديمي الدولي IRTE).

وإستمراراً لمسار علوم الحركة بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية. والذي بدأت الدراسة فيه عام ١٤١٨/١/١٤١٩ هـ وبلغ عدد خريجي القسم (٧٢) خريج في مرحلة الماجستير وحتى عام ١٤٣١/١/١٤٣٣ هـ ، وقد اشتملت مجالات البحث في رسائل الماجستير على موضوعات (علوم الحركة، الصحة واللياقة البدنية ، وظائف أعضاء الجهد البدني، التغذية والأداء البدني ، ... إلخ). فسوف يتبنى قسم فسيولوجيا الجهد البدني بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني مفهوم التعليم الاحترافي المنبثق من رؤية ورسالة الكلية الجديدة في تحقيق الريادة والتميز في علوم الرياضة والنشاط البدني وذلك على المستويين الوطني والعالمي.

اسم الدرجة العلمية:

ماجستير العلوم في علوم الحركة M.S. in Exercise Sciences

أهمية تعديل البرنامج: (مبررات التعديل)

- ١- مواكبة التطورات والتغيرات في مجال علوم الحركة على المستوى العالمي.
- ٢- الاستفادة من الإمكانيات الكبيرة من المختبرات العلمية والتجهيزات الجديدة بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني في تأهيل المتخصصين والباحثين في مجال علوم الحركة.
- ٣- تلبية حاجة سوق العمل، وسد احتياجات القطاعات والمؤسسات المستفيدة (وزارة التربية والتعليم - الاتحادات الرياضية - القطاعات العسكرية والأمنية - مراكز اللياقة البدنية) من البرنامج بما يواكب تطلعاتهم.

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

## رؤية البرنامج:

تحقيق التميز والريادة في مجال علوم الحركة لبناء مجتمع المعرفة على المستوى الوطني والعالمي.

## رسالة البرنامج:

إعداد مختصين وباحثين يساهمون في بناء مجتمع المعرفة وقادرين على المنافسة العالمية في مجال علوم الحركة.

## أهداف البرنامج:

1. تزويد الطلاب بالفهم الناقد للتطور المعرفي في علوم الرياضة والنشاط البدني والمجالات المرتبطة بها.
2. تزويد الطلاب بالأساليب المختلفة للقياسات الميدانية للأنشطة الحركية المرتبطة باللياقة البدنية وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة التي تتناسب مع كل مرحلة عمرية.
3. الاسهام في إثراء المعرفة الإنسانية عن طريق الدراسات المتخصصة في مجال علوم الحركة.

## مخرجات البرنامج:

### أ. المعرفة والفهم:

1. الالمام بالمعارف والمعلومات الحديثة في مجال علوم الحركة.
2. الالمام بالطرق الحديثة في البحث وإجراء الأختبارات الفسيولوجية والتي تحقق الأهداف المرجوة من علوم الحركة.
3. الفهم العميق لكيفية تطبيق النظريات والأسس العلمية في المجال التطبيقي ليخدم المجتمع الوطني والعالمي.

### ب. المهارات الذهنية:

1. القدرة على توظيف المنهج العلمي لحل المشكلات التي تواجه طالب الدراسات العليا في تخصص علوم الحركة.

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

٢. القدرة على التحليل والنقد والأبداع في تطبيق الأسس العلمية في البحوث الرياضية.

٣. ربط النظرية بالتطبيق في مجال علوم الحركة.

### ج. المهارات المهنية والعملية:

١. تحمل مسؤولية التعلم الذاتي والاستمرار في تنمية المهارات الشخصية والمهنية.

٢. القدرة على القيادة والمشاركة في العمل الجماعي.

٣. القدرة على التصرف بمسؤولية في المهام المهنية والعلاقات الشخصية.

### د. المهارات العامة:

١. القدرة على استخدام مهارات التفاعل مع الآخرين وتقبل وجهات النظر المختلفة.

٢. القدرة على تقييم الذات وتوظيف ذلك عملياً.

٣. القدرة على الاستخدام الأمثل لتوظيف تقنية المعلومات في الحصول على المعارف

المرتبطة بمجال علوم الحركة.

### المستفيدون من البرنامج:

١. معلمو ومشرفو التربية البدنية في مراحل التعليم العام.

٢. المهتمون بمجال الصحة وعلوم الحركة في المؤسسات التعليمية والخدمية ذات العلاقة.

٣. مسؤولو الأنشطة البدنية في القطاعات العسكرية والأمنية.

٤. مسؤولو الاتحادات الرياضية ورعاية الشباب.

### فرص التوظيف المتاحة:

١. أخصائي لياقة بدنية في القطاعات العسكرية والأمنية.

٢. معلم ومشرف تربوي بوزارة التربية والتعليم.

٣. باحثون في مجال علوم الحركة.

٤. مدربي لياقة بدنية في الاتحادات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية.

### شروط القبول:

\* جميع شروط القبول الواردة في اللائحة الموحدة للدراسات العليا في الجامعات السعودية.

\* شروط إضافية للقبول من الكلية أو القسم:

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

١. أن يكون المتقدم حاصلاً على درجة البكالوريوس في التربية البدنية، ويمكن قبول الحاصلين على درجة البكالوريوس في التخصصات الصحية الأخرى ذات العلاقة مشروطة بموافقة مجلس القسم.
٢. ألا يقل التقدير العام للمتقدم عن (جيد جداً) في المقررات التخصصية.
٣. أن يجتاز المقابلة الشخصية التي تعدها لجنة الدراسات العليا بالقسم.

### متطلبات الحصول على الدرجة:

- خيار المقررات والرسالة:
- أ- أن يجتاز الطالب (٢٩) وحدة دراسية من مقررات الماجستير.
- ب- إتمام الرسالة الماجستير بنجاح.

### مسارات البرنامج: (إن وجدت)

- لا يوجد مسارات حالياً

### الهيكل العام للبرنامج

عدد الوحدات المطلوبة (٢٩) وحدة دراسية إضافة إلى الرسالة على النحو التالي:

عدد الوحدات المطلوبة	عدد المقررات	نوع المقررات
٩	٣	مقررات إجبارية عامة
١٤	٥	مقررات إجبارية تخصصية
٦	٢	مقررات إختيارية تخصصية
٢٩		المجموع

### الخطة الدراسية للبرنامج:

#### المستوى الأول:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٠٠ مسك	طرق البحث في علوم الرياضة والنشاط البدني	٣
٢	٥٠١ تتب	الفلسفة والاتجاهات الحديثة في علوم الرياضة	٣

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

	والنشاط البدني		
٣	الجهاز العصبي العضلي والجهد البدني	٥٥٢ فجب	٣
٩	المجموع		

### المستوى الثاني:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥١١ مسك	الإحصاء في علوم الرياضة والنشاط البدني	٣
٢	٥٥٠ فجب	إجراءات معملية في فسيولوجيا الجهد البدني	٣
٣	٥٥٣ فجب	الجهاز الدوري التنفسي والجهد البدني	٣
	المجموع		
			٩

### المستوى الثالث:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٩١ فجب	دراسة مستقلة في علوم الحركة	٢
٢	يختار القسم مقرر دراسي اختياري (١) بمعدل (٣) ساعات دراسية من المقررات الاختيارية بقسم فسيولوجيا الجهد البدني كما هو موضح في الجدول أدناه.		
٣	يختار القسم مقرر دراسي اختياري (٢) بمعدل (٣) ساعات دراسية من المقررات الاختيارية بقسم فسيولوجيا الجهد البدني كما هو موضح في الجدول أدناه.		
	المجموع		
			٨

### المستوى الرابع:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٦٠ فجب	حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية	٣
٢	٦٠٠ فجب	الرسالة	
	المجموع		
			٣

### المقررات الاختيارية بقسم فسيولوجيا الجهد البدني:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٣٦ فجب	حلقة بحث في التغذية والأداء البدني	٣
٢	٥٤٥ فجب	التركيب الجسمي والقياسات البدنية	٣
٣	٥٥٦ فجب	اختبار الجهد البدني ووصفته	٣
٤	٥٣٥ فجب	حلقة بحث في اللياقة البدنية والأداء في العمل	٣
	المجموع		
			١٢

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

## وصف مقررات البرنامج:

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر طرق البحث في علوم الرياضة والنشاط البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٠٠ مسك)
٣ (٠+٣)		
<p>طرق البحث المختلفة في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني من حيث مفهوماً وخصائصها واستخداماتها وخطواتها ومناهجها وأدواتها، وتحليل البيانات، وأنواع البحوث الكمية والكيفية، وبحث التقييم، ومراحل تصميم البحث، والفرضيات، والعينات، وطرق اختيارها، وبناء أدوات جمع البيانات.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر الفلسفة والاتجاهات الحديثة في علوم الرياضة والنشاط البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٠١ تتب)
٣ (٠+٣)		
<p>الامام بمعنى ومفهوم واهمية علوم الرياضة والنشاط البدني وماهية الاتجاهات الحديثة فيها ونظريات اللعب بالإضافة إلى دراسة الأصول الفلسفية لعلوم الرياضة والنشاط البدني ومفهومها ووظيفتها وعلاقة التربية العامة بالتربية البدنية مع التركيز على القيم و الأهداف التربوية والجوانب التطبيقية المختلفة في مجالات علوم الرياضة والنشاط البدني.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر الاحصاء في علوم الرياضة والنشاط البدني	رقم المقرر ورمزه (٥١١ مسك)
٣ (٠+٣)		
<p>دراسة أهم العمليات والإجراءات الاحصائية المتقدمة المتعلقة بعلوم الرياضة والنشاط البدني من حيث توصيف البيانات والتعريف بأهم الاساليب الاحصائية البارامترية واللابارامترية، والتدريب على تطبيقها في الدراسات والبحوث بما في ذلك استخدام الحزم الاحصائية (SPSS)، ويتضمن المقرر مستويات القياس والمتغيرات وانواعها والاختبار الاحصائي للفرضيات ومفهوم الدلالة الاحصائية وخطأ النوع الأول والثاني وقوة الاختبار الاحصائي وتطبيقات بعض الاختبارات الاحصائية.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر إجراءات معملية في فسيولوجيا الجهد البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٥٠ فجب)
٣ (٠+٣)		
<p>إكساب الدارس المهارات الأساسية لإجراء التجارب المعملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ويشمل المحتوى تجارب في القدرة الهوائية واللاهوائية، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والتركيب الجسمي بالإضافة إلى الجهاز الدوري التنفسي وأيضاً الجهد البدني وكيموحيوية الجهد البدني.</p>		

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)	اسم المقرر الجهاز العصبي العضلي والجهد البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٥٢ فجب)
<p>دراسة الجهاز العصبي العضلي وخاصة فيما يتعلق بالجهد البدني والتدريب، ويشمل المقرر دراسة الأعصاب الحركية ونقل الإشارات العصبية، والوحدة الحركية، والمستقبلات الذاتية، والتحكم العصبي للحركة، وخواص العضلات والانقباض العضلي، والألياف العضلية ودورها في الأداء البدني، والقوة العضلية والتحمل العضلي، وتضخم العضلات، والتعب العضلي، والطاقة الكيموحيوية للعضلات، والتكيف العصبي العضلي في التدريب البدني.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)	اسم المقرر الجهاز الدوري التنفسي والجهد البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٥٣ فجب)
<p>التعرف على استجابة كل من الجهازين القلبي الوعائي، والتنفسي الرئوي، وتكيفهما نتيجة للجهد البدني والتدريب، ويتطرق المقرر إلى دراسة العضلة القلبية وجريان الدم وضغطه ومقاومته أثناء الجهد البدني، والتحكم في الدورة الدموية أثناء الجهد، والقلب الرياضي، وآلية التنفس أثناء الجهد والعوامل المؤثرة عليها، والتهوية الرئوية أثناء الجهد، والتهوية والتشبع، والتبادل الغازي.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)	اسم المقرر اختبار الجهد البدني ووصفته	رقم المقرر ورمزه (٥٥٦ فجب)
<p>إكساب الدارس المهارات الضرورية لإجراء الاختبار التدريجي للجهد البدني، والاحتياط الواجب إتباعها في هذا الصدد مع التطرق إلى مميزات أنظمة الاختبارات المتعددة وعيوبها، وكيفية إعطاء وصفة للجهد البدني لأغراض الصحة واللياقة البدنية لشرائح متعددة من المجتمع مع التعرف على الوسائل الضرورية لمراقبة شدة التدريب البدني.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٢ (٠+٢)	اسم المقرر دراسة مستقلة في علوم الحركة	رقم المقرر ورمزه (٥٩١ فجب)
<p>دراسة موضوع متقدم في إحدى مجالات علوم الحركة ويتضمن هذا المقرر قيام الطالب بإعداد دراسة نظرية أو بحث تطبيقي على موضوع يختاره الطالب بين اهتماماته.</p>		
عدد الوحدات	اسم المقرر	رقم المقرر

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.



ورمزه (٥٣٥ فجب)	حلقة بحث في اللياقة البدنية والأداء في العمل	(النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
إكساب الطالب المبادئ العامة والأساليب الفنية المتقدمة لتطوير الأداء أثناء العمل في المهن المختلفة ويتضمن المقرر تطبيق وتطوير بعض القياسات الخاصة باللياقة البدنية والتي تتناسب مع المهن المختلفة.		

رقم المقرر ورمزه (٥٣٦ فجب)	اسم المقرر حلقة بحث في التغذية والأداء البدني	عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
إكساب الطالب المعارف المتقدمة في التغذية والأداء البدني من خلال التطرق لموضوعات في التغذية للرياضيين مثل وجبات ما قبل وأثناء وبعد المنافسة أو التدريب، وعلاقة المغذيات الكبيرة والصغيرة بالنشاط البدني، والمنتشطات والعوامل المساعدة لتوليد طاقة الأداء وعلاقتها بالرياضة.		

رقم المقرر ورمزه (٥٤٥ فجب)	اسم المقرر التركيب الجسمي والقياسات البدنية	عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
تعليم وتدريب الدارسين على الطرق المختلفة لقياسات التركيب الجسمي والتطور التاريخي لها مع توضيح المعايير المثالية والغير شائعة، كما يهدف إلى تدريب وتعليم الدارسين بطرق القياسات الأنثروبومترية في المناطق الشائعة بالجسم وعلاقتها ببعضها، ويشمل المقرر استعراض الدراسات والبحوث في طرق قياس التركيب الجسمي والقياسات الأنثروبومترية وتحديد كيفية الوصول بهذه المقاييس للتتناسب مع الرياضات المختلفة.		

رقم المقرر ورمزه (٥٦٠ فجب)	اسم المقرر حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية	عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
دراسة موضوعات متقدمة في الصحة واللياقة البدنية بما في ذلك ماهية اللياقة البدنية وأهميتها والفوائد الصحية للنشاط البدني، والنشاط البدني وأمراض العصر، والسمنة وضبط الوزن، وبرامج اللياقة البدنية.		

رقم المقرر ورمزه (٦٠٠ فجب)	اسم المقرر الرسالة	
يكتب الطالب رسالة في أحد موضوعات التخصص.		

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

الجدول المختصر لبرنامج ماجستير العلوم في علوم الحركة (خيار المقررات + الرسالة)

توزيع الساعات				عدد الساعات الكلية	الكلية أو الجامعة	البلد	م
الرسالة	متطلبات أخرى	مقررات اختيارية ٦ ساعات	متطلبات تخصصية ١٤ ساعة				
رسالة الماجستير		١- اختبار الجهد البدني ووصفته ٢- حلقة بحث في اللياقة البدنية والأداء في العمل ٣- حلقة بحث في التغذية والأداء البدني ٤- التركيب الجسمي والقياسات البدنية	١- إجراءات معملية في فسيولوجيا الجهد البدني ٢- الجهاز العصبي العضلي والجهد البدني ٣- الجهاز الدوري التنفسي والجهد البدني ٤- دراسة مستقلة في علوم الحركة ٥- حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية	١- الفلسفة والاتجاهات الحديثة في علوم الرياضة والنشاط البدني ٢- طرق البحث في علوم الرياضة والنشاط البدني ٣- الإحصاء في علوم الرياضة والنشاط البدني	٢٩ ساعة	جامعة الملك سعود - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني	١ المملكة العربية السعودية

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.