

## جامعة الزرقاء



### كلية العلوم التربوية / قسم التربية الرياضية

#### مساق اللياقة البدنية

تتناول مادة اللياقة البدنية عدداً من والمعارف والمعلومات الضرورية المتعلقة بالإعداد البدني الشامل وكذلك مجموعة من عناصر اللياقة البدنية وكيفية تنميتها وتطويرها واختبارها وقياسها، ويركز على تطوير الأسس البدنية اللازمة لتحسين الأداء الرياضي من خلال تصميم وتنفيذ برامج تدريبية مخصصة، ويتضمن المساق أيضاً تقديم نماذج عملية تطبيقية لوحدات تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية واستراتيجيات تعزيز القوة، التحمل، السرعة، والمرونة، مع التركيز على التكيف البدني الأمثل لتحسين الأداء في الرياضات المختلفة.