



HIGH EDUCATION AND QUALIFICATION ACADEMY LTD Delaware Wits University



عنوان الدورة التكوينية:
أنشطة الرياضة في الجامعات

إعداد وتقديم: وحدة التدريب والتطوير
العام التدريبي: 2025

دورة تكوينية بعنوان: أنشطة الرياضة في الجامعات

موضوع التكوين: أنشطة الرياضة في الجامعات

مدة التكوين: يومين أيام، بمعدل ثلاثة ساعات يومياً

مكان التكوين: اسطنبول تركيا حضوري أو عن بعد

أهداف الدورة: التعرف على مفاهيم أنشطة الرياضة في الجامعات. أهميتها وطرائق التحفيز وبرمجياتها وأدواتها الرقمية.

التريض

أنشطة الرياضة في الجامعات

مقدمة:

تلعب الرياضة دوراً حيوياً في الحياة الجامعية يتجاوز مجرد اللياقة البدنية. فهي ليست مجرد نشاط ترفيهي، بل هي جزء أساسي من بناء الشخصية الشاملة للطالب.

الصحة الجسدية والعقلية، بناء المهارات الاجتماعية، بناء الانتماء.

العلاقة بين المشي والوزن

كيف نستمتع بالرياضة؟

هل نجبر الموظفين على التريض؟

مثال افتراضي:

العقل السليم في الجسم السليم

العلاقة العلمية بين الرياضة والتحصيل الأكاديمي
كيف يمكن للجامعات تفعيل الرياضة لتحفيز الأنشطة العلمية؟
تطبيقات رقمية للياقة البدنية:

Nike Training Club (NTC)

Adidas Training

أجهزة قياس الأداء الرياضي (للفرق والمنتخبات الجامعية).