

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطلبة تحقيقها مبرهناتاً عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة . ولابد من الربط بينها وبين وصف البرنامج .

1. المؤسسة التعليمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. القسم العلمي / المركز	فرع العلوم الرياضية
3. اسم / رمز المقرر	التدريب الرياضي المرحلة الرابعة / SESS24F4011
4. أشكال الحضور المتاحة	نظري
5. الفصل / السنة	2024 - 2023
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	2 ساعة خلال الاسبوع
7. تاريخ إعداد هذا الوصف	2024 - 2023
8. أهداف المقرر :	- تعليم الطلبة اهم المبادئ والمفاهيم الاساسية للتدريب الرياضي في مختلف الانشطة الرياضية وتعريفه بأهمية التدريب الرياضي وماهيته وخصائص واهداف التدريب وحمل التدريب الرياضي وانواعه (الخارجي والداخلي والنفسي) ومكونات الحمل(الشدة والحجم والراحة والكثافة) ومبادئ التدريب (الاحماء بأنواعه والتدرج والتكيف والتأقلم والخصوصية والاستمرارية والتحميل الزائد وغيرها) والتخطيط في التدريب، واهمية الخطة السنوية ومراحلها مع شرح لاهم الصفات البدنية وكيفية تطويره .

9. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم :

أ- الاهداف المعرفية

- أ1- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ملمين (بحمل التدريب ، ومبادئ التدريب ، والصفات البدنية ، وطرائق التدريب ، أساليب التدريب ، وتخطيط التدريب ، ورياضة كمال الاجسام) .
- أ2- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على ربط جميع المواضيع الخاصة بالتدريب الرياضي .

ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر

- ب 1 - ان يكون الطلبة لدية القدرة على التفكير والملاحظة وتسخير الجوانب النظرية بالجانب العملي في كيفية تطبيق التمرينات والمناهج التدريبية .

طرائق التعليم والتعلم :

- 1 . استخدام الاسلوب التقليدي عن طريق تلقين الطلبة واستخدام الصبورة والوسائل المساعدة الداتا شو ووسائل الايضاح فضلاً عن تطبيقات عملية للمادة النظرية .

طرائق التقييم :

الدرجة النهائية (%100)	الامتحان النهائي (%50) 50 درجة	امتحان الفصل الدراسي الثاني (%25) 25 درجة	امتحان الفصل الدراسي الأول (%25) 25 درجة
---------------------------	-----------------------------------	--	---

ج- الاهداف الوجدانية والقيمية

- ج1- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .
- ج2- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة .
- ج3- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .
- ج4- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار .

طرائق التعليم والتعلم :

- 1- البرامج الارشادية 2- الورش الاكاديمية 3- الدورات التخصصية

طرائق التقييم :

- 1- المعايير القيمية 2- المعايير الاخلاقية 3- المعايير السلوكية

- د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) :
- الالتزام بمواعيد المحاضرات ومتابعة المدرس واداء الواجبات البيتية والامتحانات اليومية والشهرية الشفهية والتحريرية .

10. بنية المقرر:

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2 ساعة	شرح الحمل التدريبي - تعريفه - مميزاته أهمية حمل التدريب - العوامل التي تحدد اتجاه الحمل - أنواع الحمل التدريبي - هدف الحمل - درجات الحمل	الحمل التدريبي	المحاضرة	التقييم الجماعي
2	2 ساعة	شرح مكونات الحمل التدريبي (الشدّة ، الحجم ، الراحة ، الكثافة) - علاقة مكونات الحمل ببعضها - أساليب التحكم بدرجة الحمل	الحمل التدريبي	المحاضرة	التقييم الجماعي
3	2 ساعة	شرح مبادئ التدريب - مبدأ التدرج - التحميل الزائد - ظاهرة الحمل الزائد (اعراضه اسبابه الوقاية والعلاج) - التكيف	مبادئ التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
4	2 ساعة	شرح مبدأ الاحماء - التهدئة - التنوع والتغيير - الاستعداد	الرياضي	المحاضرة	التقييم الجماعي
5	2 ساعة	شرح الخصوصية - الاستمرارية - الاستجابة الفردية للتدريب	الرياضي	المحاضرة	التقييم الجماعي
6	2 ساعة	شرح انظمة انتاج الطاقة (النظام الفوسفاجيني - اللاكتاتي - الاوكسجيني) - مميزات كل نظام من الانظمة	انظمة انتاج الطاقة	المحاضرة	التقييم الجماعي
7	2 ساعة	شرح اللياقة البدنية - اهميتها - عناصرها انواعها - كيفية قياس اللياقة البدنية الطرق الحديثة لقياسها	اللياقة البدنية	المحاضرة	التقييم الجماعي
8	2 ساعة	شرح مكونات عناصر اللياقة البدنية - القوة العضلية - انواعها العوامل المؤثرة فيها - اختبارات	مكونات اللياقة البدنية القوة	المحاضرة	التقييم الجماعي
9	2 ساعة	شرح السرعة - اقسامها - انواع رد الفعل - العوامل المؤثرة في السرعة - اختبارات السرعة	مكونات اللياقة البدنية السرعة	المحاضرة	التقييم الجماعي
10	2 ساعة	شرح المطاولة العامة - اقسامها - فوائدها - اختبارات	مكونات اللياقة البدنية المطاولة	المحاضرة	التقييم الجماعي
11	2 ساعة	شرح التعب والانهاك - انواع التعب في الحياة العامة والمجال الرياضي	التعب والانهاك	المحاضرة	التقييم الجماعي
12	2 ساعة	شرح المرونة - مدى العضلة - العوامل التي تحدد مدى الحركي للمفصل - انواع المرونة - العوامل المؤثرة فيها - تطوير المرونة - اهمية المرونة - اختبارات	مكونات اللياقة البدنية المرونة	المحاضرة	التقييم الجماعي
13	2 ساعة	شرح الرشاقة - تعريفها - العوامل التي تحدد مستوى الرشاقة - انواعها - كيفية تنمية وتطوير الرشاقة - النقاط الواجب مراعاتها عند تطويرها - دور واهمية الرشاقة - اختبارات	مكونات اللياقة البدنية الرشاقة	المحاضرة	التقييم الجماعي
14	2 ساعة	شرح التوافق - تعريفه - انواعه - اهمية التوافق - العوامل المؤثرة فيه - طرق تنميته وتطويره الدقة - تعريفها - التوازن (ماهيته - اهميته - انواعه - العوامل المؤثرة فيه)	مكونات اللياقة البدنية التوافق	المحاضرة	التقييم الجماعي
15	2 ساعة	امتحان الفصل الاول			
عطلة نصف السنة					
16	2 ساعة	شرح مفهوم طرق التدريب - العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب - تحديد طرق واساليب التدريب - طريقة التدريب التكراري (تعريفها - اهدافها ومميزاتها)	طرائق واساليب التدريب الرياضي	المحاضرة	التقييم الجماعي
17	2 ساعة	شرح طريقة التدريب الفتري - مميزاتها - انواعها وتقسيماتها - مميزاتها	طريقة التدريب الفتري	المحاضرة	التقييم الجماعي

التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	طريقة الحمل المستمر	شرح طريقة الحمل المستمر - تعريفها - مميزاتها - تأثيراتها على اجهزة واعضاء الجسم - علاقة مكونات الحمل الخاصة بالتدريب المستمر	2 ساعة	18
التقييم الجماعي	المحاضرة	طرائق وأساليب التدريب الرياضي	- طريقة الاختبار والمنافسة (تعريفها - مميزاتها) - اسلوب التدريب الباليستي - اشكال التدريب الباليستي - اهمية استخدام التدريب الباليستي	2 ساعة	19
التقييم الجماعي	المحاضرة		شرح مراحل الحركة الباليستية - فوائد التدريب الباليستي - شروط استخدام التدريب الباليستي - اسس التدريب الباليستي	2 ساعة	20
التقييم الجماعي	المحاضرة	أساليب التدريب الرياضي	شرح اسلوب التدريب الدائري - تعريفه - انواع تدريبات البليومتري - مميزات التدريب البليومتري - عيوب التدريب البليومتري - المبادئ التي يجب اتباعها عند التخطيط لبرنامج تدريبات البليومتري - الفرق بين التدريبات الباليستية والبليومترية	2 ساعة	21
التقييم الجماعي	المحاضرة		شرح اسلوب الفار تلك - ماهيته - نشأته - مميزاته واستخداماته	2 ساعة	22
التقييم الجماعي	المحاضرة		شرح التخطيط الرياضي الحديث للمستويات المختلفة - مفهومه - اسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي - انواع التخطيط	2 ساعة	23
التقييم الجماعي	المحاضرة		شرح التخطيط طويل المدى تعريفه - اهميته - الاسس الواجب مراعاتها عند استخدامه	2 ساعة	24
التقييم الجماعي	المحاضرة	تخطيط التدريب	شرح التخطيط متوسط المدى - التخطيط قصير المدى - الدورات التدريبية (الدورة التدريبية الصغرى - تعريفها - العوامل المؤثرة في تركيب الدورة الصغيرة)	2 ساعة	25
التقييم الجماعي	المحاضرة		شرح الدورة التدريبية المتوسطة - الدورة التدريبية الكبرى.	2 ساعة	26
التقييم الجماعي	المحاضرة		شرح التقسيم الفترتي للخطة السنوية - مكونات الموسم التدريبي (فترات او مراحل التدريب) - فترة الاعداد العام ماهيتها - اقسامها - اهداف ومميزات كل قسم	2 ساعة	27
التقييم الجماعي	المحاضرة		شرح فترة المنافسات - اهدافها ومميزاتها - الفترة الانتقالية (اهدافها ومميزاتها) الخطة اليومية (الوحدة التدريبية اليومية)	2 ساعة	28
التقييم الجماعي	المحاضرة	بناء الاجسام	شرح رياضة بناء الاجسام	2 ساعة	29
امتحان الفصل الثاني				2 ساعة	30

12. البنية التحتية :

1- الكتب المقررة المطلوبة

- ملزمة معدة من قبل مدرس المادة ا. د ياسر منير طه علي البقال

2- المراجع الرئيسية (المصادر)

علم التدريب الرياضي لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة 2022 أ. د ياسر منير طه

أ) الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،.....)
ب) المراجع الالكترونية ، مواقع الانترنت

11. خطة تطوير المقرر الدراسي

- المراجعة الدورية للمقررات الدراسية
- تنوع الطرق المستخدمة بعملية التدريس

ا.د ياسر منير طه

أ.م. د محمود حمدون يونس