

نموذج وصف المقرر

((مراجعة أداء مؤسسات التعليم العالي ((مراجعة البرنامج الأكاديمي

وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضباً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنًا 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 الجامعي / المركز	
3. اسم / رمز المقرر	/
4. البرامج التي يدخل فيها	التربية البدنية وعلوم الرياضة
5. أشكال الحضور المتاحة	دوام كامل – يومي
6. الفصل / السنة	الاول والثاني/ 2023-2024
7. عدد الساعات الدراسية ((الكلية))	ساعة اسبوعيا 2
8. تاريخ إعداد هذا الوصف	2024
9. أهداف المقرر:-	1- تعليم الطالب مفهوم التدريب الرياضي 2- كيفية التخطيط للوحدات التدريبية وحسب اتجاه الوحدة 3- كيفية استخدام الحمل التدريبي لكل صفة بدنية 4- الابداع بكيفية الملاحظة والابتكار للوحدات التدريبية 5- التطبيق العملي بكيفية قياس الحمل التدريبي من حيث الحجم 6- لتطبيق العملي بكيفية قياس الحمل التدريبي من حيث الشدة 7- لتطبيق العملي بكيفية قياس الحمل التدريبي من حيث الراحة 8- التفاعل مع البيئة من خلال المراكز التدريبية والوحدات التدريبية لمنخبات تربية القادسية 9- إعطاء الفرصة للطلاب بالشرح لاحدى الأسابيع التدريسية واعطائه الثقة بالنفس

-10

10. مخرجات التعلم وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

1- المعرفة والفهم

- 2- مفهوم التدريب الرياضي
- 3- كيفية التخطيط للوادة اليومية والاسبوعية والشهرية والسنوية
- 4- كيفية التحكم بالحمل التدريبي
- 5- حل المشكلات بالتدريب الرياضي والوصول الى الاتجاز الرياضي العالي
- 6- اللياقة البدنية ومكوناتها
- 7- توجيه النصائح العلمية الدقيقة مما يزيد من سرعة التعلم والوصول الى النتيجة .

ب - المهارات الخاصة بالموضوع

- 1- تحليل المعلومات
- 2- تفسير المعلومات
- 3- بناء وحدة تدريبيية يومية
- 4- إيجاد وصنع التطور بالتدريب
- 5- تطبيق كيفية استخدام الوحدة التدريبيية
- 6- تصميم الخطة السنوية من وجهة نظر الطالب وتقسيمها بصورة عامة على مدار السنة
- 7- تشجيع الطالب بزيارة المكتبة والاطلاع على الرسائل والاطاريح بكيفية وضع خطط التدريب الرياضي
- 8- تنمية القدرة لدى الطالب باكتشاف الرياضي المميز من خلال زيارة مركز المهوبة الرياضية

طرائق التعليم والتعلم

- 1- استخدام برامج البوربونيت
- 2- تفسير المعلومات الخاصة بالحمل التدريبي
- 3- . كيفية تدريب الصفات البدنية ومعرفة الشدد التدريبيية المستخدمة لكل صفة بدنية
- 4- تشجيع الطالب بزيارة المكتبة والاطلاع على الرسائل والاطاريح بكيفية وضع خطط التدريب الرياضي
- 5- تعليم الطالب كيفية الدخول الى المواقع المتخصصة بالتدريب الرياضي المشاهدة

طرائق التقييم

- اختبارات يومية بأسئلة متعددة الخيارات للمواد الدراسية.
- درجات مشاركة لأسئلة المناقسة الصعبة للطلبة -
- وضع درجات للواجبات البيتية المكلفة بها -

ج- مهارات التفكير

- 1- تعريف المقرر وتحديد خطوات المنهج ومعرفة مفرداته
- 2- مناقشة شروط بناء المقرر وتحديد مراحل بناء وتعميم المنهج
- 3- الاستقراء والمناقشة من خلال التعلم التعاوني والبحث والتعلم بالتفكير

د - المهارات العامة والمنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي).

- 1- إدارة الوقت لتحقيق أقصى استفادة وأفضل عائد.
- 2- استخدام وسائل مهارات الاتصال الفعال والقدرة على العمل الجماعي لتفعيل العمليات المرتبطة بالمجال الرياضي.
- 3- استخدام الطرق والإجراءات لجمع وبناء وتحليل قواعد البيانات باستخدام الحاسب الآلي.
- 4- كتابة التقارير والمذكرات وعرضها باستخدام وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة.
- 5- المشاركة الفعالة في التجمعات المهنية للتربية الرياضية المحلية والقومية وفي المجال التربوي الأوسع.
- 6- ممارسة التعلم المستمر والتعلم الذاتي في المجال الرياضي وفي الحياة بصفة عامة.

7-قيادة الأفراد لتحقيق الأهداف المنشودة.

د8-الإلمام بإحدى اللغات الأجنبية لتفعيل بيئة العمل عند الحاجة

11. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / المساق أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	فهم واستيعاب	التعريف بالمادة ومفردات الأسابيع	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
2	2	فهم واستيعاب	الفصل الأول (مفهوم التدريب الرياضي) نظام التدريب الرياضي وظائف التدريب الرياضي اهداف التدريب الرياضي محتوى وشمولية التدريب الرياضي، وسائل التدريب الرياضي	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
3	2	فهم واستيعاب	أنواع التمارين الرياضية مراحل التدريب الرياضي	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
4	2	فهم واستيعاب	الفصل الثاني (تخطيط التدريب الرياضي) التخطيط الجيد القواعد الأساسية خصائص الدوائر والوحدات اشكال التخطيط الاشكال الأساسية اهم الاشكال الأساسية اهم الخطط التدريبية الوحدة التدريبية اليومية	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
5	2	فهم واستيعاب	الدائرة التدريبية الصغرى والكبرى دورة الحمل المتوسطة الخطة السنوية (دورة الحمل السنوية) مراحل الخطة السنوية دورة خطة الاعداد الأولمبي دورة خطة تدريب طويلة المدى	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
6	2	فهم واستيعاب	الفصل الثالث (مفهوم الحمل التدريبي) أنواع الحمل التدريبي العوامل المؤثرة مكونات حمل التدريب الحمل الخارجي تقسيمات الشدة طرق قياس الشدة	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
7	2	فهم واستيعاب	حجم الحمل التدريبي التدرج بالحمل علاقة الشدة بالحجم تحديد حجم المثير الراحة كثافة الحمل درجات حمل التدريب قواعد رفع الحمل	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
2	2		أسس تطوير القابليات والصفات البدنية التعب (أسبابه ، انواعه)	حضورى مدمج	

8	فهم واستيعاب	ظاهرة الحمل الزائد علاج الحمل الزائد الاحتمالات والعوامل التي تساعد في الوصول الى المستوى الرياضي العالي الانسجام الرياضي قانون العلاقة بين الحمل والانسجام		امتحانات شفويه وتحريرية
9	فهم واستيعاب	الفصل الرابع (الأعدادات الأساسية للتدريب الرياضي) أولاً: الإعداد البدني: الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص. ثانياً: الإعداد المهاري: مراحل الإعداد المهاري :	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية
10	فهم واستيعاب	ثالثاً: الأعداد الخططي: رابعاً: الأعداد التربوي - النفسي: خامساً: الإعداد المعرفي النظري:	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية
11	فهم واستيعاب	الفصل الخامس (الأعداد البدني و اللياقة البدنية) الإعداد البدني واللياقة البدنية: الإعداد البدني العام: الإعداد البدني الخاص: مفهوم اللياقة البدنية: تعريف اللياقة البدنية:	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية
12	فهم واستيعاب	مكونات اللياقة البدنية 1- القوة 2- السرعة 3- المطاولة 4- المرونة 5- الرشاقة 1- القوة أهمية القوة العضلية العوامل المؤثرة على القوة أنواع الانقباضات العضلية واشكالها أنواع القوة العضلية القوة العظمى القوة القصوى القوة المميزة بالسرعة مطاولة القوة القوة الانفجارية القوة النسبية القوة المميزة بالرشاقة	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية
13	فهم واستيعاب	تدريبات القوة العضلية تدريبات القوة العامة تدريبات القوة الخاصة طرق تدريب القوة الطريقة التكرارية طريقة الحمل القصوى طريقة التدريب التكراري طريقة التدريب الفترية طريقة التدريب المستمر التدريب الدائري والمحطات طريقة التدريب بالتنبيه الكهربائي	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية
14	فهم واستيعاب	كيفية وضع كمية الجرعات لكل نوع من أنواع القوة أولاً :- مطاولة القوة ثانياً :- القوة المميزة بالسرعة ثالثاً :- القوة القصوى العلاقة بين القوة والوزن طرق تدريب القوة	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية

			تدريب القوة للجنسين تدريب القوة للسيدات والفتيات تدريب القوة للأطفال والفتيان		
15	2	الاجابة	امتحان الفصل الأول	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
16	2	فهم واستيعاب	المطاولة الأسباب الفسلجية لحدوث التعب الطرق المستخدمة في تدريب المطاولة اولاً: طريقة التدريب المستمر:	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
17	2	فهم واستيعاب	ثالثاً: طريقة التدريب الدائري رابعاً: طريقة الاختبارات والفحوصات: خامساً: طريقة المنافسات	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
18	2	فهم واستيعاب	قواعد تنمية المطاولة أهمية المطاولة: الأشكال المختلف لتقسيم المطاوله	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
19	2	فهم واستيعاب	المطاولة الأوكسجينية: طرق زيادة المطاوله والأرتفاع بها	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
20	2	فهم واستيعاب	طرائق التدريب المستخدمة في المطاولة الأوكسجينية أسس وقواعد تنمية المطاولة	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
21	2	الاجابة	امتحان نظري	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
22	2	فهم واستيعاب	السرعه أشكال السرعه 1- تدريب السرعه الانتقالية: 2- تدريب السرعه الحركية:	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
23	2	فهم واستيعاب	3- تدريب سرعه الإستجابة: الشروط الأساسية لتطوير سرعه الإستجابة:	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
24	2	فهم واستيعاب	العوامل المؤثرة في سرعه الإستجابة: أقسام الإستجابة:	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
25	2	فهم واستيعاب	مميزات سرعه الاستجابة مميزات سرعه الإستجابة الحركية المركبة: المراحل التي تمر بها السرعه: 1-سرعه الأستجاب (سرعه رد الفعل) :	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
26	2	فهم واستيعاب	سرعه رد الفعل 2- مرحلة القدرة على التدرج في السرعه (تسارع السرعه أو التعجيل):	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
27	2	فهم واستيعاب	3- مرحلة السرعه القصوى: 4- مرحلة مطاولة السرعه اجتياز حاجز السرعه:	حضورى مدمج	امتحانات شفوية وتحريرية
	2		طرق و وسائل تطوير السرعه-	حضورى مدمج	امتحانات

28		فهم واستيعاب	1- الطريقة التكرارية 2- طريقه الاختبار		شفويه وتحريرية
29	2	فهم واستيعاب	3- طريقة المباراة التمارين المناسبة لتنمية السرعة:- العوامل المؤثرة في السرعة	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية
30	2	الاجابة	امتحان الفصل الثاني	حضورى مدمج	امتحانات شفويه وتحريرية

12. البنية التحتية

القراءات المطلوبة: النصوص الأساسية كتب المقرر أخرى	1-التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ا. د عبد الله حسين اللامي. 2010 2- الاسس العلمية للتدريب الرياضي ا. د عبد الله حسين 2004 3- التدريب الرياضي ا. د عادل تركي حسن
متطلبات خاصة (وتشمل على سبيل المثال ورش العمل والدوريات والبرمجيات والمواقع (الالكترونية)	ورشة عمل بعنوان (يوميات تدريب وقانون كرة اليد للصغار
1- الخدمات الاجتماعية (وتشمل على سبيل المثال محاضرات الضيوف والتدريب (المهني والدراسات الميدانية)	إقامة دورة تدريبية لمدرسي التربية الرياضية خاصة بالاعمار الصغيرة . 2- كيفية التخطيط للتدريب الرياضي لمدربي الاتحاد الفرعي لكرة اليد

13. القبول

لا يوجد	المتطلبات السابقة
150	أقل عدد من الطلبة
250	أكبر عدد من الطلبة