



جامعة مؤتة  
نموذج توصيف خطة دراسية



أولاً: معلومات المادة :

رقم المادة: 1304103	اسم المادة: المدرب الرياضي
عدد الساعات المعتمدة: 3	الكلية: علوم الرياضة
المتطلب السابق (إن وجد):	القسم: التدريب الرياضي
وقت المحاضرة: اثنين ، أربعاء 11-12.30	الفصل الدراسي: الثاني
اسم المدرّس: د. سليم الجزائري	العام الجامعي: 2018/2019
الساعات المكتتبية: 12.30-2 ن، ر	

ثانياً: الوصف العام للمادة :

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب على مفهوم التدريب الرياضي وطرق التدريب الرياضي وطرق بناء برامج التدريب الرياضي والتحكم بعوامل ضبط التدريب الرياضي وأساليب التدريب المختلفة والنظريات التدريبية المتعددة

ثالثاً: أهداف المادة الدراسية :

1. أن يتعرف الطالب المصطلحات الخاصة بالتدريب الرياضي.
2. أن يتعرف الطالب إلى طرق التدريب الرياضي.
3. أن يتعرف الطالب إلى طرق بناء برامج التدريب الرياضي.
4. أن يتعرف الطالب إلى نظريات التدريب الرياضي.

رابعاً: مخرجات التعلم المتوقعة

1. يكون الطالب قادر على التفريق بين نظريات التدريب الرياضي
2. يكون الطالب قادر على بناء البرامج التدريبية المتخصصة.

خامسا : الخطة التفصيلية للمادة

المصادر والمراجع المطلوبة	الموضوعات المتوقعة تغطيتها	الأسبوع
<p>مراد خليل. (2019). التدريب الرياضي... ماهيته، ومتطلباته، وطرائقه. 207-224, (04).</p> <p>ضياء ناجي عبود, عماد كاظم خليف &amp; بنزار اشرف. (2015). مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية 207-196, (4) 27, بدري. فعالية التدريب الرياضي وعلاقته بنمط العيش اليومي للاعب كرة السلة دراسة فرق القسم الوطني الممتاز (Doctoral dissertation, Université Ibrahim Soltan Chibout d'Alger 3).</p> <p>حسام الدين شريط. (2015). اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.</p> <p>ديار مغديد احمد. (2010). اثربنماج تدريب دائري في تطوير بعض المؤشرات البدنية والوظيفية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. 141-158, (1) 10,</p> <p>وليد بن يوسف. (2019). أسس ومبادئ التدريب الرياضي عند الناشئين. 120-138, (01).</p>	<p>التدريب مفهوم الرياضي</p>	<p>الأسبوع الأول 2019 /1/31 – 1 /27</p>
	<p>• التدريب الدائري</p>	<p>الأسبوع الثاني 2019 /2/7 – 2 /3</p>
	<p>• التدريب الفتري</p>	<p>الأسبوع الثالث 2019 /2/14 – 2 /10</p>
	<p>• التدريب بأسلوب الهايبوكسيك</p>	<p>الأسبوع الرابع 2019 /2/21 – 2 /17</p>
	<p>• التدريب في المرتفعات</p>	<p>الأسبوع الخامس 2019 /2/28 – 2 /24</p>
	<p>الاختبار النظري الاول</p>	<p>الأسبوع السادس 2019 /3/7 – 3 /3</p>
	<p>• التدريب البالستي</p>	<p>الأسبوع السابع 2019 /3/14 – 3 /10</p>
	<p>• التدريب بالتكرار</p>	<p>الأسبوع الثامن 2019 /3/21 – 3 /17</p>
	<p>الطريقة التموجيه في التدريب الرياضي</p>	<p>الأسبوع التاسع 2019 /3/28 – 3 /24</p>
	<p>تدريب مرحلة ما قبل ومابعد المنافسات</p>	<p>الأسبوع العاشر 2019 /4/4 – 3 /31</p>
	<p>مراجعة لموضوعات الامتحان الثاني</p>	<p>الأسبوع الحادي عشر 2019 /4/11 – 4 /7</p>
	<p>الاختبار النظري الثاني</p>	<p>الأسبوع الثاني عشر 2019 /4/18 – 4 /14</p>
	<p>طرق تدريب عناصر اللياقة البدنية</p>	<p>الأسبوع الثالث عشر 2019 /4/25 – 4 /21</p>
<p>أساليب التدريب الحديثة</p>	<p>الأسبوع الرابع عشر 2019 /5/2 – 4 /28</p>	

	مراجعة عامة للامتحان	الأسبوع الخامس عشر 2019 /5/9 – 5 /5
	الاختبار النهائي النظري	الأسبوع السادس عشر 2019 /5/16 – 5 /12

**سادسا: طرائق واستراتيجيات التدريس**

الطرائق والاستراتيجيات والوسائل	No
الطريقة الكلية	1
الطريقة الجزئية والكلية والطريقة الكلية والجزئية	2
الوسائل التعليمية داتا شوه	3
تقارير واوراق العمل	4
وسائل مساعدة في التعلم العملي	5

**سابعا : استراتيجيات التقويم ومواعيدها**

نسبة الدرجة إلى درجة التقويم النهائي	طبيعة مهمة التقويم (مثلا: اختبار أول، اختبار قصير، أو مشاركة، عرض تقديمي، تقارير)	الاسبوع المستحق والتاريخ	رقم التقويم
الاسبوع السادس	اختبار اول نظري 20%	الأسبوع السادس 2019 /3/7 – 3 /3	1
الاسبوع العاشر	اختبار ثاني نظري 20%	الأسبوع الثاني عشر /4/18 – 4 /14 2019	2
طول الفصل	مشاركة 10%	على امتداد الفصل	3
الاسبوع السادس عشر	اختبار نهائي نظري 50%	الأسبوع السادس عشر /5/16 – 5 /12 2019	4
(%100)	المجموع الكلي		

**ثامنا: مصادر التعلم الأساسية والثانوية:**

**1- الكتب والمراجع الثانوية :**

ضياء ناجي عبود، عماد كاظم خليف & بنزار اشرف. (2015). مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية 196-207، (4) 27،

بدري فعالية التدريب الرياضي وعلاقته بنمط العيش اليومي للاعب كرة السلة دراسة فرق القسم الوطني الممتاز (Doctoral dissertation, Université Ibrahim Soltan Chibout d'Alger 3).

حسام الدين شريط. (2015). اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.

ديار مغديد احمد. (2010). اثر برنامج تدريب دائري في تطوير بعض المؤشرات البدنية والوظيفية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. 10(1), 141-158.

وليد بن يوسف. (2019). أسس ومبادئ التدريب الرياضي عند الناشئين-120, (01), Tamayoz. 138.

#### تاسعا : إرشادات عامة

No	سياسة الحضور والغياب، التغيب عن الامتحانات، المشاركة الصفية، التقارير و الأوراق البحثية
1	حضور لا يقل عن 85%
2	يسمح غياب 15%
3	كل من يتغيب عن أي امتحان بدون عذر رسمي توضع علامة صفر
4	الالتزام بموعد تسليم التقارير