

وصف مساقات خطة التدريب الرياضي  
كلية علوم الرياضة – جامعة مؤتة  
2019/2018

أ- متطلبات التخصص الإجبارية النظرية (24 ساعة) (8 مواد).

**1- مدخل إلى علم التدريب الرياضي:**

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطلبة بعلم التدريب الرياضي، ومبادئه وأساسه، وطرق التدريب، وأساليب التدريب المتنوعة؛ وكذلك مكونات حمل التدريب الرياضي، وكيفية تشكيلها تبعاً لنوع النشاط البدني الممارس أو نوع النشاط الرياضي التخصصي.

**2- نظريات التدريب الرياضي:**

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطلبة بنظريات وأسس ووسائل تطوير الصفات البدنية والقدرات المهارية والخططية، وكذلك الإعداد النظري والنفسي والإداري للاعبين، وكذلك التعرف على طرق التدريب المتعددة في إعداد وتطوير الرياضي في الألعاب الجماعية والفردية، ودور المدرب في ذلك.

**3- تخطيط برامج التدريب الرياضي:**

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب بأحدث النظريات الخاصة بإعداد الوحدة التدريبية، والتخطيط بداية من الوحدة التدريبية اليومية وصولاً لتخطيط الموسم الرياضي بأكمله، ووسائل وطرق اختيار اللاعبين على أسس علمية سليمة في الرياضيات المختلفة.

**4- الاختبارات الفسيولوجية والبدنية للانتقاء الرياضي:**

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب بالاختبارات الفسيولوجية والبدنية المختلفة، التي يتم من خلالها اختيار أفضل الناشئين، طبقاً لمحددات معينة متعلقة بجميع الجوانب الفسيولوجية والبدنية المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرق العلمية .

**5- سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية:**

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب على العوامل والطرق السيكلوجية المستخدمة أثناء الوحدات التدريبية، وكيفية إعداد الرياضيين للحالات والضغوطات النفسية التي قد يواجهونها خلال المنافسات (الدافعية والشخصية والاتجاهات)، وكيفية التعامل مع هذه الحالات من الناحية النظرية والتطبيقية، ويتناول هذا المساق مجموعة العلاقات المتبادلة بين أعضاء الجماعات الرياضية المختلفة، وتأثير سلوك كل فرد من أفراد الجماعة على سلوك الآخرين، والتفاعل الداخلي الاجتماعي، والاستجابة المؤسسة على هذا التفاعل، وانعكاس ذلك على تحقيق أهداف الجماعة الرياضية.

## 6- طرق الإعداد البدني للرياضيين:

يتناول هذا المساق الإعداد البدني الشامل لدى الطلبة، وتزويدهم بالمعارف والمعلومات الضرورية المتعلقة بالإعداد البدني، وكيفية تنميتها وتطويرها، وكيفية اختبارها وتقييمها، بالإضافة إلى كيفية استخدام أجهزة التدريب، والطرق المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة .

## 7- إصابات الجهاز الهيكلي:

يهدف هذا المساق إلى إبراز مواضيع الإصابات الرياضية للجهاز الهيكلي التي تحدث في الملاعب والحياة اليومية، وطرق الوقاية منها، وذلك بتعريف الإصابة وإعراضها، وطرق إسعافها، وعلاجها الطبيعي.

## 8- النمو والتطور الحركي:

يدرس هذا المساق ظاهرة نمو السلوك من جوانبها الحركية الميكانيكية، عبر دراسة علاقتها بالمتغيرات الأخرى، كالتكوين البيولوجي والعوامل الوراثية والعوامل البيئية والميكانيكا الحيوية، وذلك حتى يكتشف العلاقات الوظيفية بين هذه الظاهرة من ناحية، وبين المتغيرات **المسؤولة** عنها من ناحية أخرى.

## ب- متطلبات التخصص الإجبارية (36) ساعة عملي (12) مادة

### 1- تدريب اللياقة البدنية:

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب بطرق الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية من سرعة وقوة ورشاقة ومرونة وتوازن، وكفاءة جهاز دوري تنفسي سليم، والمحافظة على مستويات لياقة عالية للطلبة. وأهمية اللياقة البدنية في التدريب الرياضي، وأهمية اللياقة البدنية للألعاب المختلفة، **وكذلك** أهمية اللياقة البدنية في الحياة اليومية، وأثرها على الفرد والمجتمع.

### 2- تطبيقات في فسيولوجيا التدريب الرياضي:

يهدف هذا المساق إلى التعمق في مفاهيم فسيولوجيا الجهد البدني، والتعرف على الآليات والتغيرات والتكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب، والقيام بالجهد البدني بشكل عام، وسيتم التطرق ومناقشة وتطبيق بعض الفحوصات المخبرية الفسيولوجية الرياضية، وبعض الدراسات الفسيولوجية الحديثة المرتبطة بالتدريب الرياضي.

### 3- تدريب الأثقال والمقاومات:

تركز هذه المادة على تعريف الطلبة بمعلومات حول أسس تدريب العضلات بالأثقال والأجهزة، وتعريفهم بالقواعد الأساسية بالتدريب باستخدام الأثقال الحرة والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى كيفية استخدام الأجهزة الخاصة بالتحمل القلبي الوعائي، وتمكين الطلبة من امتلاك الكفايات اللازمة لإدارة الصالات الرياضية الخاصة بنوادي تدريبات المقاومة .

#### 4- تدريب كرة السلة:

يتناول هذا المساق تدريب النواحي الفنية للمهارات الهجومية والدفاعية، وكيفية تطبيقها، وكيفية بناء الخطط الهجومية والدفاعية؛ والقانون الدولي لكرة السلة نظرياً وعملياً، وأسس اختيار اللاعبين وإعدادهم بدنياً، وتحليل المباريات.

#### 5- تدريب الكرة الطائرة:

تتناول هذه المادة طرق تدريب مهارات الكرة الطائرة، بالإضافة إلى تزويد الطالب بالأسس الحركية والميكانيكية، وطرق التدريب الحديثة الخاصة بالكرة الطائرة، بالإضافة إلى معرفة المواد القانونية الدولية للعبة الكرة الطائرة، وتعريف الطلاب ببناء الخطط الهجومية والدفاعية في كرة الطائرة.

#### 6- تدريب كرة اليد:

يتناول هذا المساق تزويد الطالب بالمعلومات والمعارف المتعلقة بتدريب المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية، ومهارات حارس المرمى في كرة اليد، وإمكانية استخدام الخطط الدفاعية والهجومية في الوقت المناسب في المباراة، ويتطرق المساق إلى تعليم الطلبة المهارات الخاصة المتعلقة بتخطيط التدريب في كرة اليد.

#### 7- تدريب كرة القدم ( ذكور ) :

يركز هذا المساق على تعريف الطلبة بالجوانب التدريبية المتقدمة بكرة القدم، كطرق التدريب ووضع البرامج التدريبية، وأسس تدريب الناشئين وبناء الفريق، ومراقبة وتحليل المباراة، والخطط الدفاعية والهجومية، والتحركات والتكتيك الفردي والجماعي.

#### 8- تدريب ألعاب القوى:

تركز هذه المادة على تعريف الطلاب بطرق تدريب فعاليات لعبة "ألعاب القوى" بمختلف مسابقاتها، وتعريفهم بالقواعد الأساسية لقانون المسابقات وإدارتها وتنظيمها، كما تركز المادة على تدريبهم على طرق الأداء الفني الصحيح لفعاليات ألعاب القوى.

#### 9- تدريب ألعاب المضرب:

يتناول هذا المساق الأسس التدريبية مقدمة في كل لعبة من ألعاب (التنس، كرة الطاولة، الريشة الطائرة، السكواش) من حيث طرق تدريب المهارات الأساسية، واستراتيجيات اللعب الفردي والزوجي.

#### 10- تدريب الجمباز:

يتناول هذا المساق طرق التدريب المستخدمة في تطوير الأداء على أجهزة الجمباز والأجهزة المساعدة، حيث يتم تدريب الطالب بحيث يتمكن من أداء الحركات والتعرف على كيفية تدريبها.

#### 11- تدريب السباحة:

يتناول هذا المساق تعميق وإتقان الطرق التدريبية للمهارات الأساسية في مساق السباحة، وطرق تدريب أنواع السباحات، كالسباحة الحرة وسباحة الظهر، وسباحة الزحف على البطن، والوقوف بالماء، وكيفية تحكيم السباحات في السباقات المختلفة، حيث يتم تدريب الطالب بحيث يتمكن من أداء الحركات والتعرف على كيفية تدريبها.

## 12- تدريب الحركات التعبيرية والإيقاعية (إناث):

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية والإيقاعية المختلفة، وتوظيف الجوانب التدريبية في بناء القدرات التوافقية وانعكاساتها التعبيرية، كما يتضمن طرق التعامل مع الإيقاعات الحركية.

## 13- مشروع التخرج:

يتم في هذا المساق اختيار موضوع مرتبط بالتدريب الرياضي له علاقة بالمواضيع التي تُطرح في المسابقات النظرية أو العملية؛ لكي يتم التركيز عليه ودراسته والتوسع فيه، ومناقشة بعض الأمور المختلف على تفسيرها، والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال النقاش العلمي المستند إلى الأدلة العلمية، ويقدم الطالب خلال هذا المساق **بحث** تخرج له علاقة بالموضوع المختار.

ت- متطلبات التخصص الاختياري العملي (10) ، مواد (30) ساعة يختار منها الطالب (6) مواد بمعدل (18) ساعة معتمدة.

## 14- تطبيقات متقدمة في تدريب كرة السلة:

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية للمهارات الهجومية والدفاعية وكيفية تطبيقها، وكيفية بناء الخطط الهجومية والدفاعية، كما يتناول تعليم الطالب على كيفية وضع الخطط التدريبية والتحليل الخططي قبل وأثناء سير المباريات اعتماداً على المواقف التدريبية المختلفة.

## 15- تطبيقات متقدمة في تدريب الكرة الطائرة:

تتناول هذه المادة طرق تدريب مهارات الكرة الطائرة المتقدمة، بالإضافة إلى تزويد الطالب بطرق تحليل مواقف اللعب المختلفة، وبناء المواقف الخططية التدريبية، ووضع خطط اللعب الهجومية والدفاعية.

## 16- تطبيقات متقدمة في تدريب كرة اليد:

يتناول هذا المساق تزويد الطالب بطرق تدريب المهارات المتقدمة الدفاعية والهجومية، ومهارات حارس المرمى في كرة اليد، وطرق تحليل الخطط الدفاعية والهجومية، ومواقف اللعب أثناء المباريات.

## 17- تطبيقات متقدمة في تدريب كرة القدم:

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية للمهارات الهجومية والدفاعية، وكيفية تطبيقها، وكيفية بناء الخطط الهجومية والدفاعية، كما يتناول تعليم الطالب **كيفية** وضع الخطط التدريبية والتحليل الخططي قبل وأثناء سير المباريات اعتماداً على المواقف التدريبية المختلفة.

## 18- تطبيقات متقدمة في تدريب ألعاب القوى:

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية للفعاليات المختلفة وكيفية تطبيقها، وكيفية بناء الخطط التدريبية، كما يتناول تعليم الطالب **كيفية** وضع الخطط التدريبية والتحليل الخططي قبل وأثناء سير المنافسات اعتماداً على المواقف التدريبية المختلفة.

## 19- تطبيقات متقدمة في تدريب ألعاب المضرب:

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية للمهارات الهجومية والدفاعية، وكيفية تطبيقها، وكيفية بناء الخطط الهجومية والدفاعية، كما يتناول تعليم الطالب كيفية وضع الخطط التدريبية والتحليل الخططي قبل وأثناء سير المباريات اعتماداً على المواقف التدريبية المختلفة.

## 20- تطبيقات متقدمة في تدريب الجمباز:

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية للفعاليات المختلفة بالجمباز، وكيفية تطبيقها، وكيفية بناء الخطط التدريبية لها، كما يتناول تعليم الطالب كيفية وضع الخطط التدريبية والتحليل الخططي قبل وأثناء سير المنافسات اعتماداً على المواقف التدريبية المختلفة.

## 21- تطبيقات متقدمة في تدريب السباحة:

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية والتدريبية لأنواع السباحات المختلفة، وكيفية تطبيقها، وكيفية بناء الخطط التدريبية، كما يتناول تعليم الطالب كيفية وضع الخطط التدريبية والتحليل الخططي قبل وأثناء سير المنافسات اعتماداً على المواقف التدريبية المختلفة.

## 22- تطبيقات في التدريب العقلي:

يتناول هذا المساق أسس التدريب العقلي، ومفهومه وطرق تطبيقه، واستخداماته وفوائده، وانعكاسه على النواحي الفنية وال نفسية، كما يتناول تعليم الطالب كيفية وضع برامج التدريب العقلي قبل وأثناء وبعد الموسم الرياضي.

## 23- تطبيقات متقدمة في تدريب الحركات التعبيرية والإيقاعية:

يتناول هذا المساق تدريبات متقدمة بالنواحي الفنية والإيقاعية المختلفة، وتوظيف الجوانب التدريبية في بناء القدرات التوافقية وانعكاساتها التعبيرية، كما يتضمن طرق التعامل مع الإيقاعات الحركية.

## د- متطلبات التخصص الاختيارية النظرية (6) مواد (يختار الطالب منها مادتين (6 ساعات) معتمدة

### 1- التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي:

يهدف هذا المساق إلى التعرف على الحاسوب وأهمية استخدامه في المجال الرياضي، مع التركيز على البرامج المحوسبة في المجال الرياضي، بالإضافة إلى التعرف على قواعد البيانات الرياضية على شبكة المعلومات.

### 2- التسويق والعلاقات العامة في التدريب الرياضي:

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب بالمفاهيم المتعلقة بالتسويق الرياضي وعناصره وخطواته ودوره في إنجاز البطولات الرياضية المحلية والإقليمية والدولية، والبعد الاقتصادي الرياضي، مثل دخل المباريات، وحق النقل التلفزيوني، والرعاية للمباريات، وإنتاج المستلزمات الرياضية وتصنيعها، والتعرض للنماذج الرياضية التي استخدمت للتسويق الرياضي، إلى جانب إعداد مخطط لتسويق بطولات رياضية، ودور الرياضة في التسويق السياحي للدولة من خلال المشاركات المحلية والإقليمية والعالمية لمنتخبات والأندية الرياضية.

### 3- المكملات والمنشطات للرياضيين:

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب بالمنشطات وأنواعها، وطرق تعاطيها، وكيفية الكشف عنها، كما يتناول دور اللجنة الدولية لمكافحة المنشطات، والفرق بين المنشطات والمكملات، وكيفية تناول المكملات بالطرق السليمة.

### 4- المدرب الرياضي:

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطالب بمفهوم المدرب الرياضي، وواجباته، وسماته الفنية والقيادية، ومؤهلاته ومواصفات المدرب الناجح، وسيكولوجية المدرب، وقدرته على بناء الفرق الرياضية.

### 5- تدريب الحالات الخاصة:

يهدف هذا المساق إلى إعطاء الطالب **تصوراً** عن الإعاقات الحركية المختلفة، وكيفية التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من حيث أنواع الإعاقات، ودرجات الإعاقة، والرياضات المختلفة التي تمارسها هذه الفئات، وقوانين بعض الألعاب، وكيفية التعامل مع كافة الأمراض والإعاقات، ومدى الاستفادة من برامج التربية الرياضية في تأهيل هذه الفئات من أجل أن يصبح **فرداً قادراً** على الاعتماد على نفسه.

### 6- إدارة الأندية والمنشآت الرياضية:

يهدف هذا المساق إلى تزويد الطلبة بالمهارات اللازمة في الإدارة الرياضية، والإلمام بمبادئ التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية، وإكساب الطلبة مفاهيم القيادة والإدارة الرياضية الاحترافية للأندية الرياضية، التخطيط الرياضي الاستراتيجي للمؤسسات الرياضية، وإدارة المنشآت والأحداث الرياضية.