

وصف المقرر

الكلية		كلية العلوم التربوية			القسم
6	NQF level	قسم التربية الرياضية			اسم المقرر
لا يوجد	متطلب سابق	٢٠٨٣٦٣	الرمز	مبادئ التدريب الرياضي	الساعات المعتمدة
لا يوجد	عملي	2	نظري	2	منسق المقرر
n.shahrour@jadara.edu.jo		الإيميل			د.نضال شحرور
r.bataineh@jadara.edu.jo		الاييميل			د.راند بطاينة
عن بعد	شكل الحضور	ميكورسوفت تيمز	المكان	٩,٠٠-٧.٣٠	وقت المحاضرة
	تاريخ التعديل	٢٠٢١/١٠/١٧	تاريخ الاعداد	الاول ٢٠٢٢/٢٠٢١	الفصل الدراسي

وصف المقرر المختصر

يتناول هذا المقرر المفاهيم والمصطلحات ذات العلاقة بالتدريب الرياضي وكذلك خصائص واجبات التدريب الرياضي و المدرب الرياضي ودراسة ماهية حمل التدريب ( مفهومه مكوناته أنواعه درجاته -الحمل الزائد ( أسبابه - أعراضه) و التعرف على مبادئ التدريب ، و على دورات حمل العملية التدريبية و ماهية اللياقة البدنية و مكوناتها وطرق تدريب و تنمية القدرات البدنية و التعرف على مفهوم و مراحل الاعداد المهارى و الخططي و الوحدة التدريبية.

أهداف المقرر

يهدف المقرر في التعرف إلى :

- ماهية التدريب الرياضي ( مفهومه، أهدافه، متطلباته، خصائصه و واجباته.
- تزويد الطلبة بالمعارف و المعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي.
- التعرف على مبادئ التدريب الرياضي.
- التعرف على حمل التدريب الرياضي ( مفهومه، اشكالية، مكوناته، درجاته.
- التعرف على قوانين التدريب الرياضي.
- التعرف على طرق التدريب الرياضي و اساليبها.
- التعرف على قواعد و اساس التدريب الرياضي.
- التعرف على الوحدة التدريبية و اقسامها و انواعها.

### مخرجات التعلم CILO's

#### A. المعرفة -الفهم النظري

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a1 :تعريف المفاهيم الاساسية ومبادئ التدريب وطرق التدريب في الأنشطة الرياضية. ( K1 )

#### B. المعرفة -التطبيق العملي

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a2 : تطبيق مكونات حمل التدريب في الوحدات التدريبية وطرق التدريب الرياضي والاحماء والاطالة والتهدئة. K4

#### C. مهارات -الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b1 : تحفيز استخدام طرق التدريب المستخدمة في الوحدات التدريبية والانشطة الرياضية والاحماء والاطالة. (S1)

#### D. مهارات -الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b2: تحليل الوحدات التدريبية وطرق التدريب الرياضي.S4

#### E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

c1 : العمل الجماعي والتعاون في الوحدة التدريبية وعمليات الاحماء والاطالة والتهدئة بالإضافة الى تشكيل خطة الإعداد السنوية (سنة واحدة). (C1)

#### F. طرق التعلم والتعليم

- العصف الذهني.
- المحاضرات النظرية عن بعد.
- النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .
- التعلم المدمج والتعلم المتزامن وغير متزامن.

#### G. طرق التقييم

- امتحان نصف الفصل.
- الاختبارات النظرية.
- الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة.
- التقويم المستمر اثناء المحاضرات

محتوى المقرر

أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
١	٢	a1 + a2	(مبادئ التدريب الرياضي ) مفهومه ، اهدافه ، متطلباته، خصائصه، واجباته	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات
٢	٢	a1 + a2 + b1	مبادئ التدريب الرياضي . قوانين التدريب الرياضي قوانين التكيف	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات
٣ + ٤	٤	a1 + a2 + b1	الحمل التدريبي مفهومه، اشكاله مكوناته،درجاته، طرق تشكيله، تقيمه	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة. التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات
5 + ٦	٤	a1 + a2 + b1 + b2 + c1	طرق التدريب الرياضي واساليبها.	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة. التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات
٧	٢		اختبار الأول ( منتصف المدة )		امتحان نصف الفصل.
٨ + ٩	٤	a2+b1 c1	الوحدة التدريبية مفهوم وانواع.	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة. التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	الاختبارات النظرية. الأسئلة المباشرة و غير المباشرة. التقويم المستمر أثناء المحاضرات
١٠ + ١١	٤	a2+b1 c1	خطوات التخطيط الرياضي انواع دوائر الحمل التدريبي.	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة. التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات
١٢ +	٤	+ a1 a2	الفورمة الرياضية	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد.	امتحان نصف الفصل.

الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة. التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن. المحاضرة	مراحلها مميزاتها متطلباتها			١٣
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات النظرية عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة. التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	الاحماء الإطالة التهدئة	٤	+ a1 b2+b 1+a2	١٤ + ١٥
امتحان نصف الفصل.		الاختبارات النهائية	٢		١٦

### المكونات

الحاج،خالد (٢٠١٧). اساسيات التدريب الرياضي. الجنادرية للنشر والتوزيع، العراق.	الكتاب
علاوي، محمد حسن (١٩٩٠). علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر. البيساطي، امر الله احمد (١٩٩٨). قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، مصر. ابو العلا، عبد الفتاح (٢٠١٢). التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، مصر.	المراجع :
الحاج،خالد (٢٠١٧). اساسيات التدريب الرياضي. الجنادرية للنشر والتوزيع، العراق.	موصى به للقراءة
<a href="https://books.google.jo/books?id=tKs8DwAAQBAJ&amp;printsec=frontcover&amp;dq=%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%A6+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8+%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A&amp;hl=ar&amp;sa=X&amp;redir_esc=y#v=onepage&amp;q=%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%A6%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%20%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A&amp;f=false">https://books.google.jo/books?id=tKs8DwAAQBAJ&amp;printsec=frontcover&amp;dq=%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%A6+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8+%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A&amp;hl=ar&amp;sa=X&amp;redir_esc=y#v=onepage&amp;q=%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%A6%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%20%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A&amp;f=false</a>	مادة الكترونية
المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة.	مواقع اخرى

## خطة تقييم المقرر

المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
5	5	4	9	7	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
10	6	9	12	13	50	الامتحان النهائي
4	4	4	4	4	20	أعمال الفصل
2	2	2	2	2	10	الوظائف
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة
2	2	2	2	2	10	المناقشة والتفاعل
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف
-	-	-	-	-	-	عروض تقديمية
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة
19	15	17	25	24	100	المجموع

تقييمات الأعمال الفصلية

## الانتحال

الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملا لشخص اخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا تم اكتشاف الانتحال بالفعل، سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تتطبق أيضًا على أي شخص يساعد شخصًا آخر على ارتكاب الانتحال (على سبيل المثال عن طريق السماح لشخص ما بنسخ التعليمات البرمجية الخاصة بك عن علم).

يختلف الانتحال عن العمل الجماعي حيث يشارك عدد من الأفراد الأفكار حول كيفية تنفيذ المقررات الدراسية. نشجعك بشدة على العمل في مجموعات، وبالتأكيد لن تتم معاقبتك على ذلك. هذا يعني أنه يمكنك العمل معاً في عمل مشروع او انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهمك اما لجميع جوانب البرنامج المكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات عمل المشروع او الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.