

وصف المقرر

				العلوم التربوية	الكلية
5	NQF level			التربية الرياضية	القسم
لا يوجد	متطلب سابق	208363	الرمز	مبادئ التدريب الرياضي	اسم المقرر
	عملي	معتمد	نظري	2	الساعات المعتمدة
t.alwedyan@jadara.edu.jo		الايميلات		د. تاج الدين الوديان	منسق المقرر
f.nuseir@jadara.edu.jo		الايميلات		د. فرح نصير	المدرسون
عن بعد	شكل الحضور	M.T	المكان	1-11.30	وقت المحاضرة
	تاريخ التعديل	2021-2-20	تاريخ الاعداد	الثاني (2021-2020)	الفصل الدراسي

وصف المقرر المختصر

تشمل هذه المادة على توضيح المصطلحات والمفاهيم ذات العلاقة بالتدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الرياضية الأخرى، وواجباته التعليمية والتربوية، إضافة إلى مواصفات المدرب والاستعدادات والقدرات التي يجب أن تتوفر فيه، كذلك الحمل التدريبي ومكوناته ودرجاته إضافة إلى تشكيل الحمل ووسائل تقييمه، كذلك أهم مبادئ التدريب الرياضي وطرق التدريب الرياضي، إضافة إلى التخطيط الرياضي بمراحلته المختلفة وكيفية بناء الخطة السنوية والفترية والاسبوعية وتنظيم الوحدة التدريبية اليومية.

اهداف المقرر

بعد الانتهاء من دراسة المقرر يتوقع أن يكون الطالب قادر على تعريف الطالب مفهوم التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى، من حيث الأهمية والتأثير، وواجباته التعليمية والتربوية. وتعريف الطالب بشخصية المدرب الرياضي والاستعدادات والقدرات التي يجب أن تتوفر فيه. وتعريف الطالب بمفهوم الحمل التدريبي ومكوناته ودرجاته وكيفية طرق تشكيله ووسائل تقييمه والحكم عليه. وتعريف الطالب بالمبادئ التدريبية الأساسية وطرق التدريب ومراحلته. وتعريف الطالب بمفهوم التخطيط والتنظيم الرياضي وتقويم ومتابعة عملية التدريب باستخدام المصادر المساعدة في التقويم.

مخرجات التعلم
A. المعرفة - الفهم النظري
a 1 تعريف المصطلحات والمفاهيم الخاصة بعملية التدريب الرياضي (K1)
B - المعرفة - التطبيق العملي
a 2 تطبيق المبادئ والاسس العلمية والرياضية الخاصة بتشكيل الاحمال التدريبية وطرق التدريب وتأثيرها على الاجهزة الوظيفية (K4)
C. مهارات - الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية
b 1 تفسير مدى اهمية عناصر العملية التدريبية في العمل الرياضي (S2)
D. مهارات - الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات
b 2 الاستخدام الامثل للوسائل وتكنولوجيا المعلومات في تقييم العملية التدريبية واعداد البرامج التدريبية للفريق (S4)
E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق
c 1 الحكم على الأساليب والطرق المستخدمة في اعداد البرامج التدريبية الرياضيين (C2)
طرق التعلم والتعليم
التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.
طرق التقييم
الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية. البحث العلمي والتقارير الناتجة من استخدام التكنولوجيا.

محتوى المقرر

أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
الأول	2	a1 + a2	المفاهيم والمصطلحات الخاصة بعلم التدريب الرياضي تطور المفهوم الخاص بالتدريب.	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.
الثاني	2	a1 + a2 + b1	الخصائص المميزة للتدريب الرياضي المدرّب الرياضي	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.
الثالث	2	a1 + a2 + b1	شخصية المدرّب الرياضي الاستعدادات والقدرات اللازمة توافرها عند المدرّب	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.
الرابع	2	a1 + a2 + b1 + b2	مهام وواجبات المدرّب الرياضي	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.
الخامس	2	a1 + a2 + b1	مفهوم الحمل التدريبي. أنواع الحمل التدريبي	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي.	الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.

	العصف الذهني.		+ b2		
الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	مكونات الحمل التدريبي والعلاقة بينهما درجات الحمل التدريبي. تشكيل الحمل التدريبي. وسائل تقييم الحمل التدريبي	a1 + a2 + b1 + b2	2	السادس
		امتحان منتصف الفصل		2	السابع
الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	ظاهرة الحمل الزائد	a1 + a2 + b1 + b2 + c1	2	الثامن
الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية. البحث العلمي والتقارير الناتجة من استخدام التكنولوجيا.	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	طرق التدريب وتشمل الحمل المستمر التدريب الفكري التدريب الدائري التدريب باستخدام المنافسات والاختبارات	a1 + a2 + b1 + b2 + c1	4	التاسع + العاشر
الاختبارات النظرية.	التعليم عن بعد.		a1 +	4	الحادي عشر +

التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.	النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	تخطيط التدريب مفهوم التخطيط الرياضي.	a2 + b1 + b2 + c1		الثاني عشر
الاختبارات النظرية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات. الامتحانات الفصلية والنهائية.	التعليم عن بعد. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة التفكير الاستقرائي والاستنباطي. العصف الذهني.	أنواع التخطيط الرياضي الخطة اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية الاحماء والاطالة والتهدئة -الحمل الزائد والاستشفاء -بالتدريب بالاجواء الحارة والباردة والمرتفعات	a1 + a2 + b1 + b2 + c1	4	الثالث عشر + الرابع عشر
		الامتحان النهائي		4	الخامس عشر السادس عشر

المكونات

أ.د. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الجامعة الأردنية، الأردن 2018
شرائح من اعداد الدكتور

الكتاب

- 1- أ.د. نبيلة عبد الرحمن، أ.د. سلوى فكري، منظومة التدريب الرياضي، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة رقم (4) دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة 2004.
- 2- د. عبد الرحمن حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية 2004.
- 3- السيد عبد المنصور، نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا التحمل) مطبعة الشباب الحر، القاهرة 1996.
- 4- أ.د. أبو العلا عبد الفتاح، حمل التدريب وصحة الرياضي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.
- 5- أ.د. ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن 1998.
- 6- أ.د. كمال عبد الحميد، أ.د. محمد حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس ط3، دار الفكر العربي القاهرة 1997.
- 7- هارة، ترجمة عبد علي نصيف، أصول التدريب، مطبعة التعليم العالي/ الموصل 1990.
- 8- أ.د. عائد فضل، الطب الرياضي وفسولوجي، دار الكندي، الأردن 1999.
- 9- غابتون وهول، المرجع في الفسيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهلالي، منظمة الصحة العالمية، المكتب الاقليمي للشرق المتوسط 1997.
- 10- د. مظفر شفيق، محاضرات على طلبية الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1999.
- 11- بيتر. ج. ل ثومسون، المدخل إلى نظريات التدريب، ترجمة المركز الاقليمي، القاهرة 1996.
- Geleazkov.c. theoretical methods for training in sport sofia 1999.13

المراجع

التدريب الرياضي

<https://drsphinx26.wordpress.com/%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%89>

موصى
به
للقرائة

المكتبة الرياضية الشاملة - مبادئ التدريب الرياضي

<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1001-principles-of-sports-training.html>

مبادئ التدريب الرياضي (تاريخ، مفهوم، تعريف، خصائص)

<https://www.youtube.com/watch?v=oLfriUOHoPw>

مادة
الالكترونية

محاضرة الوحدة التدريبية الجزء الأول | مبادئ التدريب الرياضي

<https://www.youtube.com/watch?v=-JiJrUYjHdc>

المكتبة الرقمية للإطلاع على المجلات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراه

مواقع
اخرى

خطة تقييم المقرر						
المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
-	4	4	7	15	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
5	10	12	13	10	50	الامتحان النهائي
-	-	-	-	-	20	أعمال الفصل
-	-	-	5	-	5	الوظائف
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة
5	-	-	-	-	5	المناقشة والتفاعل
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف
-	5	-	-	-	5	عروض تقديمية
5	-	-	-	-	5	امتحانات قصيرة
15	19	16	25	25	100	المجموع

تقييمات الاعمال
الفصلية

الانتحال

الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملاً لشخص آخر 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 شخصاً 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 فهم كامل 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.