



# توصيف المقرر الدراسي

## (الدراسات العليا)

اسم المقرر: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي.
رمز المقرر: ٧٢٧ ترض
البرنامج: ماجستير التربية في التربية بدنية نظام المقررات والرسالة العلمية ونظام المقررات والمشروع البحثي
القسم العلمي: العلوم التربوية
الكلية: الفنون والعلوم الإنسانية
المؤسسة: جامعة جازان
نسخة التوصيف: ٠٢
تاريخ آخر مراجعة: ١٣ - ٠٤ - ١٤٤٦ هـ



## جدول المحتويات

٣.....	أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي
٤.....	ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها
٦.....	ج. موضوعات المقرر
٦.....	د. أنشطة تقييم الطلبة
٦.....	هـ. مصادر التعلم والمرافق
٧.....	و. تقويم جودة المقرر
٨.....	ز. اعتماد التوصيف



## أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

### ١. التعريف بالمقرر الدراسي:

١. الساعات المعتمدة: (ساعتان)

### ٢. نوع المقرر

- أ- ☐ متطلب جامعة ☐ متطلب كلية ☒ متطلب تخصص ☐ متطلب مسار
- ب- ☐ إجباري ☒ اختياري

٣. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: ( السنة الأولى المستوى الثاني)

### ٤. الوصف العام للمقرر

يشمل هذا المقرر مفهوم الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، وتطور مفهوم التدريب الرياضي عبر العصور، وأهداف وأغراض التدريب الرياضي للمراحل المختلفة ومكونات اللياقة البدنية، والأسس العلمية للتدريب الرياضي، وبرامج التدريب الرياضي وتأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة. بالإضافة إلى المهارات التطبيقية لانتقاء الموهوبين والمراحل العمرية المختلفة والقدرة على فهم العلاقة بين التدريب والإنجاز الرياضي.

٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

٦- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

### ٧. الهدف الرئيس للمقرر

- يلم بخصائص التدريب الرياضي و مفهوم علم التدريب الرياضي وأهدافه وخصائصه.
- يعرف المبادئ والأسس العلمية للتدريب.
- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لتشكيل الوحدة التدريبية.
- يلم بطرق تدريب وتنمية مكونات اللياقة البدنية.
- يلم بكيفية تنمية القدرات المهارية والخططية في المراحل العمرية المختلفة.
- يلم بالمهارات العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية.
- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لانتقاء الموهوبين.
- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لتدريب الناشئين والمراحل العمرية المختلفة، ويكون قادراً على فهم العلاقة بين التدريب والإنجاز الرياضي.

## ٢. نمط التعليم:

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم اعتيادي	٣٠	%١٠٠
٢	التعليم الإلكتروني		
٣	التعليم المدمج • التعليم الاعتيادي • التعليم الإلكتروني		
٤	التعليم عن بعد		

## ٣. الساعات التدريسية: (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	١٥	%٥٠
٢	معمل أو إستوديو		
٣	ميداني		
٤	دروس إضافية		
٥	أخرى (المشاريع البحثية والمناقشات والواجبات)	١٥	%٥٠
	الإجمالي	٣٠	%١٠٠

## ب. نواتج التعلم للمقررواستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم: نهاية المقرريكون الطالب/ة قادرعلى أن:			
1.1	يعرف المبادئ والأسس العلمية للتدريب.	١ع	المحاضرات	التدريبات
1.2	يشرح الحلول والمقترحات العلمية بشكل علمي وينقد بناءً.	2ع	المحاضرات	التدريبات
1.3	يوضح ومناقشة المشكلات العلمية	3ع	المناقشات العمل الجماعي	الاختبارات الشهرية (أسئلة الاختيار من متعدد-أسئلة الصواب

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
	والقضايا المهنية المتعلقة بالتدريب الرياضي			والخطأ - الأسئلة المقالية) الاختبار النهائي (أسئلة الاختبار من متعدد- أسئلة الصواب والخطأ)
2.0	المهارات: بنهاية المقرر يكون الطالب/ة قادر على أن:			
2.1	يتخذ قرار وفقاً لهدف التدريب الرياضي والرياضية	1م	المحاضرات حلقات المناقشة	التدريبات
2.2	يوظف تأثير التدريب الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة والنمو	3م	المحاضرات حلقات المناقشة	التدريبات
2.3	يطبق التأثيرات البدنية والوظيفية لبرامج التدريب الرياضي على اللاعبين	2م	العمل الجماعي	اختبارات الشهرية ) أسئلة الاختبار من متعدد- أسئلة الصواب والخطأ - الأسئلة المقالية) الاختبار النهائي ( أسئلة الاختبار من متعدد- أسئلة الصواب والخطأ - الأسئلة المقالية)
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	تكوين اتجاه إيجابي نحو العمل في مجموعات.	2ق	حلقات المناقشة العمل الجماعي	المشاركة في المناقشات المناقشات التقييم الذاتي
3.2	يتحمل المسؤولية في استخدام لعب الأدوار في التعلم	3ق	حلقات المناقشة العمل الجماعي	المشاركة في المناقشات المناقشات التقييم الذاتي

### ج. موضوعات المقرر:

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
١	مفهوم التدريب الرياضي ( مفهومه - خصائصه - واجباته ).	٢
٢	حمل التدريب الرياضي (مفهومه - مكوناته أنواعه- درجاته - طرق تقييمه).	٤
٣	التدريب الرياضي (المبادئ والأسس العلمية- طرق تدريب القدرات البدنية).	٢
٤	الحمل الزائد (أسبابه - أعراضه - علاجه).	٢
٥	التخطيط للتدريب الرياضي (الوحدة اليومية - الأسبوعية - الشهرية- السنوية).	٤
٦	الاختبار الفصلي.	٢
٧	الانتقاء في التدريب الرياضي.	٢
٨	تشكيل حمل التدريب.	٦
٩	نماذج تدريبية لتصميم البرنامج التدريبي.	٦
المجموع		٣٠

### د. أنشطة تقييم الطلبة:

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١	الحضور والمشاركة الفاعلة (والتميز) في المحاضرات	كل الأسابيع	١٠ %
٢	الأبحاث الدراسية والتكليفات	طوال الفصل	٢٠ %
٣	الاختبار النصفى	منتصف الفصل	٢٠ %
٤	الاختبار النظري النهائي.	نهاية الفصل	٥٠ %

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل وغيره)

### هـ. مصادر التعلم والمرافق:

#### ١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي , مكتبة الشاطبي , الإسكندرية , ١٩٨١م.  
كمال عبد الحميد ومحمد صبيح حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية , دار الفكر العربي, ١٩٩٧م.  
بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي, ١٩٩٩م.  
مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التريوي, دار الفكر العربي , ٢٠٠٢م.  
مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قياده , دار الفكر العربي , ٢٠٠١م

المرجع الرئيس للمقرر

المجلات العلمية المتخصصة في مجال التربية البدنية بالجامعات العربية والأجنبية	المراجع المساندة
١- <a href="https://books.google.com.sa/books/about/Administration_of_Physical_Education_and.html">https://books.google.com.sa/books/about/Administration_of_Physical_Education_and.html</a> <a href="https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/11/21">https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/11/21</a>	المصادر الإلكترونية
برامج تعليمية مصورة من خلال المواقع الإلكترونية الخاصة ببرامج التربية البدنية والرياضية	أخرى

## ٢. المرافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
قاعة محاضرات بمقاعد (١٠) بها جهاز عرض (Data Show) وجهاز عرض الشفافيات ومكتب للمحاضر وكروسي وإضاءة مناسبة	المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
حاسب آلي. جهاز داتا شو	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السيورة الذكية، البرمجيات)
لا يوجد	تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)

## و. تقويم جودة المقرر:

مجال التقييم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	قيادات البرنامج	حلقات نقاشية مع الطلاب حول استراتيجيات التعلم وإمكانيات التطوير.
	الطلبة	إجراء حوار مفتوح مع الطلاب بشكل دوري للاطلاع على آرائهم حول مدى نجاح المقرر في تحقيق أهدافه.
	أعضاء هيئة التدريس	استراتيجيات أخرى لتقويم عملية العرض من قبل الأستاذ أو القسم:
فاعلية طرق تقييم الطلاب	قيادات البرنامج	تقييم أعضاء هيئة العرض لطريقة عرض العضو الزميل والأدوات المساعدة المستخدمة.
	الطلبة	عمليات المراجعة الدورية للبرنامج ومقرراته طبقاً للمعايير المرجعية.
	أعضاء هيئة التدريس	نتائج الطلاب المرحلية.
		إجراءات تطوير العرض:
مصادر التعلم	قيادات البرنامج	تشجيع الطلاب على المناقشات الجماعية.
	الطلبة	الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الدورية للمقرر وتوجيهات لجنة تحديث المقرر حول عرض المقرر.



مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	أعضاء هيئة التدريس	الاستفادة من استطلاع رأي الطلاب حول أداء أستاذ المقرر والتسهيلات الإدارية والتقنية
	أعضاء هيئة التدريس	توجيهات إدارة القسم حول أداء عضو هيئة العرض بناء على الملاحظة المباشرة
	الطلبة	نتائج الطلاب المرحلية.
	قيادات البرنامج	إجراءات تطوير العرض:
	لا يوجد	تشجيع الطلاب علي المناقشات الجماعية
أخرى	لا يوجد	توجيهات لجنة تحديث المقرر حول عرض المقرر.
		الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الدورية للمقرر

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).  
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

#### ز. اعتماد التوصيف:

قسم العلوم التربوية	جهة الاعتماد
(٨)	رقم الجلسة
٢٠٢٤/١٢/٢٤	تاريخ الجلسة