

2024

TPG-153



هيئة تقويم التعليم والتدريب  
Education & Training Evaluation Commission



## 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: ٢ .

تاريخ آخر مراجعة: ١٣ - ٠٤ - ١٤٤٦ هـ



## جدول المحتويات

٣	أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي
٤	ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسيها 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

<input type="checkbox"/> متطلب مسار	<input checked="" type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب جامعة	- أ-
	<input checked="" type="checkbox"/> اختياري		<input type="checkbox"/> إجباري	- ب-

## 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 المترابطة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

## ٧. الهدف الرئيسي للمقرر

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



## ٢. نمط التعليم:

نوع التعليم	الساعات الدراسية	نسبة
تعليم اعتيادي	٣٠	%١٠٠
التعليم الإلكتروني		
التعليم المدمج		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعليم الاعتيادي</li> <li>• التعليم الإلكتروني</li> </ul>		
التعليم عن بعد		

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

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

بـ. نوافذ التعلم للمقرر واستراتيجيات تدرسيها وطرق تقييمها:

طرق التقييم	استراتيجيات التدريس	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	نواتج التعلم	الرمز
المعرفة والفهم: ب نهاية المقرر يكون الطالب / ة قادر على أن:				1.0
التدريبات	المحاضرات	1ع	يعرف المبادئ والأسس العلمية للتدريب.	1.1
التدريبات	المحاضرات	2ع	يشرح الحلول والمقترنات العلمية بشكل علمي وبنقد بناء .	1.2
الاختبارات الشهيرية (أسئلة الاختيار من متعدد-أسئلة الصواب	المناقشات العمل الجماعي	3ع	يوضح ومناقشة المشكلات العلمية	1.3





الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
				والخطأ – الأسئلة (المقالية)  الاختباري المائي (أسئلة الاختيار من متعدد - أسئلة الصواب والخطأ)
2.0	المهارات: ب نهاية المقرير يكون الطالب/ة قادر على أن:			
2.1	يتخذ قرار وفقاً لهداف التدريب الرياضي والرياضية	١م	المحاضرات حلقات المناقشة	التدريبات
2.2	يوظف تأثير التدريب الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة والنمو	٣م	المحاضرات حلقات المناقشة	التدريبات
2.3	يطبق التأثيرات البدنية والوظيفية لبرامج التدريب الرياضي على اللاعبين	٢م	العمل الجماعي	اختبارات الشهريّة ( ) أسئلة الاختيار من متعدد - أسئلة الصواب والخطأ – الأسئلة (المقالية)  الاختباري المائي (أسئلة الاختيار من متعدد - أسئلة الصواب والخطأ – الأسئلة المقالية)
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	تكوين اتجاه إيجابي نحو العمل في مجموعات.	٢ق	حلقات المناقشة العمل الجماعي	المشاركة في المناقشات المناقشات التقييم الذاتي
3.2	يتحمل المسؤولية في استخدام لعب الأدوار في التعلم	٣ق	حلقات المناقشة العمل الجماعي	المشاركة في المناقشات المناقشات التقييم الذاتي





## ج. موضوعات المقرر:

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

## د. أنشطة تقييم الطلبة:

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

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

## هـ. مصادر التعلم والمراافق:

### ١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، مكتبة الشاطئي ، الإسكندرية، ١٩٨١، م.
كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، م.
بسطويسيي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، م.
مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢، م.
مفتق إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قياده، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، م

المرجع الرئيس للمقرر





المجالات العلمية المتخصصة في مجال التربية البدنية بالجامعات العربية والأجنبية	المراجع المساعدة
<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> - ١ <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 الواقع الالكتروني الخاصة ببرامج التربية البدنية والرياضية	أخرى

## ٢. المراافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
قاعة محاضرات بمقاعد (١٠) بها جهاز عرض (Data Show) وأجهاز عرض الشفافيات ومكتب للمحاضرون وكرسي وإضاءة مناسبة	المراافق النوعية (قاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
حاسب آلي. جهاز داتا شو	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)
لا يوجد	تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)

## و. تقويم جودة المقرر:

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





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

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

#### ز. اعتماد التوصيف:

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

