

1.	اسم المادة	التدريب الرياضي بالمقاومات والأجهزة Resistance Training
2.	رقم المادة	3802430
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3 ساعات
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3 ساعات
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	علم التدريب الرياضي
5.	اسم البرنامج	علوم الحركة والتدريب الرياضي
6.	رقم البرنامج	2
7.	اسم الجامعة	الجامعة الأردنية
8.	الكلية	علوم الرياضة
9.	القسم	علوم الحركة والتدريب الرياضي
10.	مستوى المادة	السنة الرابعة
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	2023/2022 الفصل الدراسي الثاني
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	البكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	التربية البدنية
14.	لغة التدريس	اللغة العربية واللغة الإنجليزية
15.	أسلوب التدريس	وجاهي
16.	المنصة الإلكترونية	<input type="checkbox"/> Moodle
17.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2024

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية



18. منسق المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، رقم الهاتف، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، البريد الإلكتروني  
الأستاذ الدكتور محمد أبو الطيب

19. مدرسو المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، رقم الهاتف، البريد الإلكتروني.

أ.د. محمد أبو الطيب (0786337867) / [mabutaieb@yahoo.com](mailto:mabutaieb@yahoo.com)

د. عابد زريقات (0772398121) / [ayed.zrekat@yahoo.com](mailto:ayed.zrekat@yahoo.com)

د. محمد الدبايسة (00962796361157) / [dababseh07@yahoo.com](mailto:dababseh07@yahoo.com)

د. غازي الكيلاني (0795175651) / [kailani59@yahoo.com](mailto:kailani59@yahoo.com)

20. وصف المادة

تتناول هذه المادة تقديم معلومات ومعارف تتعلق بالمبادئ والمهارات اللازمة للتدريب بالانتقال بهدف رفع اللياقة البدنية والصحية للمشاركين في البرامج، إضافة الى التعريف بالانواع المختلفة من البرامج التدريبية التي يستخدم بها الاجهزة والانتقال.

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية



21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

أ- الأهداف:

- 1- تعريف الطالب على الكفايات اللازمة للمدرب وكيفية الإدارة والتنظيم بالنوادي الصحية.
- 2- تعريف الطالب بالمفاهيم المرتبطة بالانتقال الحرة والأجهزة.
- 3- الإلمام العلمي بالمفاهيم المتعلقة بتشريح الجسم وتقسيم عضلات الجسم والتمرينات الخاصة بها.
- 4- اكتساب المعارف والكفايات اللازمة في الإجراءات التي تستخدم في وضع البرامج التدريبية لأغراض اكتساب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالإنجاز.
- 5- التعرف على طرق التدريب الرياضي وعلى نظم تدريب المقاومات.
- 6- التعرف على الاختبارات والمقاييس المستخدمة في تقييم المتدربين بالنوادي الصحية وخارجها والاستمارات الخاصة بالاستعداد للنشاط البدني.
- 7- القدرة على تصميم البرامج التدريبية الخاصة بتنزيل الوزن أو اكتساب الكتلة العضلية.
- 8- التعرف على مكونات الحمل التدريبي المتعلقة بتدريب المقاومات من حيث (الحجم، والشدة، وفترات الراحة، والكثافة).
- 9- الأداء الميكانيكي الصحيح لتمرينات المقاومات.

ب- نتائج التعلم: يتوقع من الطالب عند إنهاء المادة أن يكون قادراً على أن:

رقم النتائج	نتائج تعلم												
	البرنامج	النتائج	النتائج	النتائج	النتائج	النتائج	النتائج	النتائج	النتائج	النتائج	النتائج		
		11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	نتائج تعلم المادة
1		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	أن يتعرف الطالب على المهارات والمعارف والمعلومات المتعلقة بالأجهزة والانتقال الحرة والفرق بينها.
2		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	أن يلم الطالب بالمهارات والمعارف المتعلقة بتطبيقات علوم الحركة في تدريب الانتقال الحركة والأجهزة.
3		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	أن يتعرف الطالب على طرق القياس والتقييم المستخدمة في مجال والأندية الصحية.
4		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	ان يتعرف الطالب على نظم تدريب المقاومات وكيفية بناء البرامج التدريبية
5		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	أن يطبق الطالب الأداء الميكانيكي الصحيح لتمرينات المقاومات
6		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	التعرف على أنواع القوة العضلية وكيفية يمكن بناء

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية



												برامج كل نوع منها.	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	أن يصمم الطالب استمارات لتقييم المتدربين وبرامجهم التدريبية.	7
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	أن يتدرج الطالب في تعليم تمرينات المقاومة	8

22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها



## ملحق رقم (1)



الاسبوع	المحاضرة	الموضوع	مخطط مائدة دراسية		المنصة	متزامن/غير متزامن	*أساليب التقييم	المصادر/المراجع
			نتائج التعلّم المستهدفة للمادة	التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)				
1	1.1	- مفهوم تدريب المقاومات وأهدافه.	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	1.2	- التعرف على مكونات النوادي الصحية .	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	1.3	- التعرف على أنواع المقاومات المستخدمة بالتدريب. - التعرف على استمارة الاستعداد للنشاط البدني. - الأوضاع الأساسية عند التدريب بالأثقال والمسكات وأنواع القبضات وأساليب المساعدة، والتنفس.	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
2	2.1	- مكونات الإجماء والتهديئة المستخدم بتدريب المقاومات .	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	2.2	- عضلات الأكتاف وأسماء التمرينات الخاصة بها بالأثقال الحرة والأجهزة.	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	2.3		1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
3	3.1	- أنواع الانقباضات العضلية -عضلات الذراعين (ثنائية الرؤوس) وأسماء التمرينات الخاصة بها بالأثقال الحرة والأجهزة .	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	3.2		1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	3.3		1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
4	4.1	- أنواع تدريب القوة (تحمل القوة، والتضخم العضلي ، والقوة القصوى، وقوة الميزة بالسرعة)	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	4.2	-عضلات الذراعين (ثلاثية الرؤوس) وأسماء التمرينات الخاصة بها بالأثقال الحرة والأجهزة.	1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26
	4.3		1.2.3.4.5 6.7.8	وجاهي	Moodle	متزامن/غير متزامن	23	26



ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية



26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	-الاختبارات والمقاييس المستخدمة لتقييم المدربين في النوادي الصحية. -تحليل اختبار in-body.	5.1	5
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		5.2	
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		5.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	-عضلات الصدر وأسماء التمرينات الخاصة بها بالأثقال الحرة والأجهزة.	6.1	6
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		6.2	
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		6.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	أنظمة تدريب القوة	7.1	7
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		7.2	
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		7.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	امتحان منتصف الفصل	8.1	8
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		8.2	
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		8.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	-برامج تدريب الناشئين والسيدات	9.1	9
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		9.2	
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		9.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	عضلات الظهر وأسماء التمرينات الخاصة بها بالأثقال الحرة والأجهزة.	10.1	10
	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		10.2	

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية



26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		10.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	عضلات الرجلين وأسماء التمرينات الخاصة بها بالأثقال الحرة والأجهزة.	11.1	11
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		11.2	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		11.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	عضلات محور الجسم وأسماء التمرينات الخاصة بها بالأثقال الحرة والأجهزة.	12.1	12
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		12.2	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		12.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	-مكونات الوحدة التدريبية - متغيرات تصميم برنامج تدريب المقاومات. -تصميم استمارة البرنامج التدريبي	13.1	13
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		13.2	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		13.4	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	-تمرينات المرونة والبرامج الخاصة بها. -تمرينات اللياقة القلبية التنفسية والبرامج الخاصة بها.	14.1	14
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		14.2	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		14.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	-أهم التوصيات لتدريب بعض الحالات الخاصة (السكري، والديسك، وضغط الدم...الخ)	15.1	15
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		15.2	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8		15.3	
26	23	متزامن/غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	مراجعة لكل التمرينات والعضلات التي تم دراستها.	15.1	16



ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية



26	23	متزامن / غير متزامن	Moodle	وجاهي	1.2.3.4.5 6.7.8	15.2
26	23	متزامن / غير متزامن	Moodle	وجاهي	2.3.4.6.8. 9.11	15.3

23. أساليب التقييم

يتم إثبات تحقق نتائج التعلم المستهدفة من خلال أساليب التقييم والمتطلبات التالية:

المنصة	الاسبوع	1. نتائج التعلم المستهدفة للمادة	الموضوع	العلامة	أسلوب التقييم
الوجاهي	الثامن	8-1	امتحان منتصف الفصل	30	-الاختبار
Moodle	الأول-الخامس عشر	1-8	أعمال لفصل	20	-الاختبارات القصيرة والواجبات
الوجاهي	السادس عشر	1-8	الامتحان النهائي	50	-الاختبار

24. متطلبات المادة

على الطالب أن يمتلك جهاز حاسوب موصول بالإنترنت، كاميرا، حساب على المنصة الإلكترونية المستخدمة.

25. السياسات المتبعة بالمادة

أ- سياسة الحضور والغياب

ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد

ج- إجراءات السلامة والصحة

هـ- إعطاء الدرجات

و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

26. المراجع

- Delavier, F. (2006). **Strength training anatomy**. Human Kinetics Publishers.
- Evans, N. (2015). **Bodybuilding anatomy, 2E**. Human Kinetics.
- Hough, P., & Schoenfeld, B. J. (2021). **Advanced personal training: Science to practice**. Routledge.
- Siff, M. (2003). **Super training Institute**. Sixth edition, Super training. Denver: Super





Training Institute.

-Bell, J. Dauphinais, K., Kovacs, M., & Simons, R. (2011), **The Book on Personal Training**, Official textbook for the International Fitness Professional Association (IFBA), United States of America.

-Clark, M., Lucett, S., McGill, E., Montel, I., Sutton, B. & National Academy of Sports Medicine. (2018). **NASM essentials of personal fitness training**. Six edition, Jones & Bartlett Learning.

-Crossley, J. (2012). **Personal training: Theory and practice**: Second Edition, Routledge.

-Haff, G., & Triplett, N. (2015). **Essentials of strength training and conditioning** (4th ed.). Human Kinetics.

- American College of Sports Medicine. (2017). **ACSM's resources for the personal trainer**. LWW.

27. معلومات إضافية

مدرس أو منسق المادة: أ.د. محمد الوائلي التوقيع:	التاريخ:
مقرر لجنة الخطة/ القسم:	التوقيع:
رئيس القسم:	التوقيع:
مقرر لجنة الخطة/ الكلية: أ.د. محمد الوائلي التوقيع:	التوقيع:
العميد:	التوقيع:

نتائج التعلم لبرنامج بكالوريوس علوم الحركة والتدريب الرياضي



ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية



يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من دراسته لبرنامج بكالوريوس علوم الحركة والتدريب الرياضي ان يكون قادرا على أن:

1. يظهر فهما عميقا بالمفاهيم والنظريات والمعارف الخاصة بعلم النفس الرياضي ويطبق المهارات الأساسية والمتقدمة في الألعاب الجماعية والرياضات الفردية.
2. يقيس ويقيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي.
3. يصمم ويطبق برامج التدريب الرياضي للمراحل العمرية المختلفة ويوظف مهارات التدريس الفعال في دروس التربية البدنية.
4. يلم ويقيم الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية المرتبطة بالأداء الحركي.
5. يستخدم مناهج البحث العلمي ومهارات التفكير العليا والتفكير الناقد والإبداعي في كتابة مخطط بحث وفي تحليل ودراسة القضايا المرتبطة بعلوم الحركة والتدريب الرياضي.
6. ينظم ويخطط ويحكم بكفاءة الفعاليات الرياضية المختلفة.
7. يطبق بكفاءة المعارف والمعلومات الخاصة بالرياضات ذوي الإعاقات.
8. يميز ويحلل التداخلات العلمية بين علوم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي والتعلم الحركي وعلم الحركة.
9. يوظف وسائل التكنولوجيا للوصول إلى قواعد البيانات والمعلومات العالمية في علوم الحركة والتدريب لتطوير معارفه ومهاراته وتوليد معارف جديدة.
10. يبدي التزاما بالعمل واحترام المؤسسة ويعمل بروح الفريق ويسعى لإحداث تغييرات إيجابية تسهم في تطوير وتحديث استراتيجيات وأساليب العمل وتنفيذ أهداف المؤسسات ذات العلاقة بالعمل الرياضي.
11. يبدي التزاما بالمسؤولية المهنية وتنمية ذاته وتطوير قدراته ومهاراته ويوظفها في ممارسته المهنية.