

1.	اسم المادة	علم التدريب الرياضي
2.	رقم المادة	3802201
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	ثلاث ساعات معتمدة
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	ثلاث ساعات معتمدة
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	لا يوجد
5.	اسم البرنامج	التربية الرياضية
6.	رقم البرنامج	11
7.	اسم الجامعة	الجامعة الاردنية
8.	الكلية	كلية التربية الرياضية
9.	القسم	قسم الادارة والتدريب
10.	مستوى المادة	البكالوريوس
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	الفصل الثاني 2022-2023
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	بكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	قسم الاشراف والتدريس
14.	لغة التدريس	اللغة العربية
15.	أسلوب التدريس	<input type="checkbox"/> وجاهي <input type="checkbox"/> × مدمج <input type="checkbox"/> إلكتروني كامل
16.	المنصة الإلكترونية	<input type="checkbox"/> ×Moodle <input type="checkbox"/> Microsoft Teams <input type="checkbox"/> Skype <input type="checkbox"/> Zoom <input type="checkbox"/> Others.....
17.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



18. منسق المادة

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

أ.د. تيسير المنسي

10-9 حد ثلاثاء خميس

11 - 12.30 الاثنين والاربعاء

28032

00962796335331

taiysir@hotmail.com

19. مدرسو المادة

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

الاستاذ الدكتور وليد الرحاحله

الاستاذ الدكتور رامي حلاوه

الاستاذ الدكتور تيسير المنسي

20. وصف المادة

كما هو مذكور في الخطة الدراسية المعتمدة.

تشمل هذه المادة على توضيح المصطلحات والمفاهيم ذات العلاقة بالتدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الرياضية الاخرى، 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 بمراحلة المختلفة وكيفية بناء الخطة السنوية والفترية والاسبوعية وتنظيم الوحدة التدريبية اليومية.

21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

أ- الأهداف:

1. تعريف الطالب بمعنى ومفهوم التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى، من حيث الأهمية والتأثير، وواجباته التعليمية التربوية.
2. تعريف الطالب بشخصية المدرب الرياضي والاستعدادات والقدرات التي يجب أن تتوفر فيه.
3. تعريف الطالب بمفهوم الحمل التدريبي ومكوناته ودرجاته وكيفية طرق تشكيله ووسائل تقييمه والحكم عليه.
4. تعريف الطالب بالمبادئ التدريبية الأساسية وطرق التدريب ومراحله.
5. تعريف الطالب بمفهوم التخطيط والتنظيم الرياضي وتقويم ومتابعة عملية التدريب باستخدام المصادر المساعدة في التقويم.

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

رقم النتائج	نتائج تعلم البرنامج نتائج تعلم المادة	النتاج 1	النتاج 2	النتاج 3	النتاج 4	النتاج 5	النتاج 6	النتاج 7	النتاج 8	النتاج 9	النتاج 10	النتاج 11	النتاج 12
1	ان يعرف مفهوم التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى.	*	*										
2	ان يفهم الواجبات التعليمية والتربوية.	*				*							
3	ان يتعرف على الحمل التدريبي ومكوناته والعلاقة الارتباطية بينهما.	*	*	*									
4	ان يلم بالعناصر المكونة لعملية التدريب.			*	*								
5	ان يتعرف على الحالة التدريبية وطرق تنميتها.			*	*								
6	أن يميز طرق تشكيل الأحمال التدريبية.			*	*	*							
7	أن يحلل العلاقة التكاملية بين العناصر المكونة للعملية التدريبية.			*	*								
8	أن يميز طرق التدريب وتأثيرها على الأجهزة الوظيفية.			*	*			*					
9	أن يحلل عملية التخطيط وتنظيم العملية التدريبية.			*	*			*					
10													



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها

ملحق رقم (1)

الأسبوع	المحاضرة	الموضوع	نتائج التعلم المستهدفة للمادة	*أساليب التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	مخطط مادة دراسية المنصة	متزامن/غير متزامن	*أساليب التقييم	المصادر/المراجع
1	1.1	المفاهيم والمصطلحات الخاصة بعلم التدريب الرياضي	2 + 1	وجاهي				
	1.2	تطور علم التدريب وعلاقته بالعلوم الأخرى	2 + 1	وجاهي				
	1.3	تطور علم التدريب وعلاقته بالعلوم الأخرى	2	وجاهي				
2	2.1	ركائز ومجالات التدريب الرياضي	2+1	وجاهي				
	2.2	خصائص المدرب	2+1	وجاهي				
	2.3	مفهوم الحمل التدريبي	3	وجاهي				
3	3.1	أنواع الحمل التدريبي مكونات الحمل التدريبي والعلاقة بينهم	6+3	وجاهي				
	3.2	درجات الحمل التدريبي	6+3	وجاهي				
	3.3	تشكيل الحمل التدريبي. وسائل تقييم الحمل التدريبي	6+3	مدمج	E learning		واجبات	
4	4.1	مبادئ التدريب الرياضي	4+1	وجاهي				
	4.2	مبادئ التدريب الرياضي	4+1	وجاهي				
	4.3	مبادئ التدريب الرياضي	4+1	مدمج	E learning		واجبات	
5	5.1	مبادئ التدريب الرياضي	4+1	وجاهي				
	5.2	طرق التدريب	4	وجاهي				
	5.3	الحمل المستمر	8+6+5	مدمج	E learning		واجبات	
6	6.1	التدريب الفتري	8+6+5	وجاهي				
	6.2	التدريب التكراري	8+6+5	وجاهي				
	6.3	التدريب باستخدام المنافسات والاختبارات	8+6+5	مدمج	E learning		واجبات	
7	7.1	اساليب واشكال التدريب	8+6+5	وجاهي				
	7.2	اشكال التدريب	8+6+5	وجاهي				

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



			E learning	مدمج	8+6+5	اشكال التدريب	7.3	
						امتحان منتصف الفصل	8.1	
				وجاهي	9	مفهوم تخطيط التدريب الرياضي.	8.2	8
				وجاهي	9	أنواع التخطيط.	8.3	
				وجاهي	9	الخطة السنوية Macro cycle	9.1	9
				وجاهي	9	الخطة السنوية Macro cycle	9.2	
	واجبات		E learning	مدمج	9	الخطة الفترية meso cycle	9.3	
				وجاهي	9	الخطة الفترية meso cycle	10.1	10
				وجاهي	9	الخطة الاسبوعية micro cycle	10.2	
	واجبات		E learning	مدمج	9	الخطة الاسبوعية micro cycle	10.3	
				وجاهي	9	الخطة اليومية	11.1	11
				وجاهي	8+7	الاحماء والتهدئة	11.2	
	واجبات		E learning	مدمج	8+7	الاحماء والتهدئة	11.3	
				وجاهي	8+7	انواع الاطلاات	12.1	12
				وجاهي	8+7	الفرق بين الاطالة الثابتة والمتحركة	12.2	
	واجبات		E learning	مدمج	8+7	طرق الوقاية والاستشفاء	12.3	
				وجاهي	8+7	التدريب في الاجواء الحارة	13.1	13
				وجاهي	8+7	التدريب في الاجواء الباردة	13.2	
				وجاهي	8+7	التدريب في المرتفعات	13.4	
				وجاهي	8+7	التدريب الزائد	14.1	14

							مراجعة شاملة	14.2
							الامتحان النهائي	14.3

23. أساليب التقييم

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

المنصة	الاسبوع	نتائج التعلّم المسهدفة للمادة	الموضوع	العلامة	أسلوب التقييم
				30	نشاطات فصلية
	8			30	اختبار منتصف الفصل
	16			40	الاختبار النهائي

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

د- الغش والخروج عن النظام الصفي

هـ- إعطاء الدرجات

و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

26. المراجع

- أ- الكتب المطلوبة، والقراءات والمواد السمعية والبصرية المخصصة:
- 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 و فسيولوجيا 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- ياسر طه صلاح: اسس التدريب الرياضي الحديث. ماستر للنشر والتوزيع 2018.
 - 6- أ.د. كمال عبد الحميد، أ.د. محمد حسانين، 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 والفسيولوجي، دار الكندي، الأردن 1999.
 - 9- غايتون 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- ب.تر. ج. ل. ثومسون، المدخل إلى نظريات التدريب، ترجمة المركز الاقليمي، القاهرة 1996.
 - 12- أ.د. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الجامعة الأردنية، الأردن 2001.
 - 13- Geleazkov.c. theoretical methods for training in sport sofia 1999.
 14. ابو اعلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر. دار الفكر العربي 2012
- ب- الكتب الموصى بها، وغيرها من المواد التعليمية الورقية والإلكترونية.

27. معلومات إضافية

مدرس أو منسق المادة: أ.د. نسيم الطنسي	التاريخ: 2017/11/15
مقرر لجنة الخطة/ القسم: التوقيع	
رئيس القسم: أ.د. محمد بن عبد الله	
مقرر لجنة الخطة/ الكلية: أ.د. محمد بن عبد الله	
العميد: أ.د. محمد بن عبد الله	

نتائج التعلم لبرنامج بكالوريوس علوم الحركة والتدريب الرياضي

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 والابداعي 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 الأعاقة.
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.