

كلية المنصور الجامعة

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر مادة التدريب الرياضي

تعتبر مادة علم التدريب الرياضي من المواد الدراسية الأساسية التي تساهم في اعداد وبناء شخصية طالب التربية البدنية وعلوم الرياضة من الناحية التدريبية لاعداده في مجال وواسع من مجالات التربية الرياضية في المجتمع فهي تساهم في ترصين ثقافة نظرية تدريبية داعمة بشكل أساسي في الأداء التطبيق التديبي

1. المؤسسة التعليمية	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي \ كلية المنصور الجامعة
2. القسم العلمي / المركز	التربية البدنية وعلوم الرياضة
3. البرامج التي يخل فيها	منح شهادة البكالوريوس
4. أشكال الحضور المتاحة	حضورى + الكتروني
5. الفصل / السنة	النظام السنوي
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	120 ساعة
7. تاريخ إعداد هذا الوصف	2025-9-1

8. أهداف المقرر :

- تعريف الطلبة على مفاصل أساسية في علم التدريب الرياضي .
- كيفية توظيف المادة النظرية العلمية تطبيقاً في الميدان الرياضي وفي مختلف الفعاليات .
- الاطلاع على تجارب مختلفة في التدريب ومن مختلف المجتمعات

المهارات الخاصة بالموضوع

- مبادئ عامة بالتدريب الرياضي (مفاهيمه ، اهدافه) .
- التعرف على الطرق والأساليب المختلفة في التدريب الرياضي .
- الأسس العامة والخاصة اللازمة لتطبيق مبادئ ونظريات طرق التدريب في المجال الرياضي ميدانياً .

طرائق التقييم :

الامتحانات السريعة اليومية – الشهرية – الفصلية – النشاط اليوم للطلبة – التقارير

مهارات التفكير :

- إتاحة الفرصة للطلبة لعرض جزئيات للمواضيع ومناقشتهم .
- طرح تساؤلات عن ظواهر سلبية وإيجابية والتعرف على كيفية
- فسح المجال للطلبة لطرح أسئلة للمحاضر ومناقشتها إيجابياً للوصول الى إجابات مناسبة .

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة \ الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
2+1	4	مادة التدريب الرياضي	المحاضرات	نشاط + امتحان سريع
4+3	4	خصائص وواجبات التدريب الرياضي	المحاضرات	نشاط + امتحان سريع
6+5	4	المكونات الأساسية	المحاضرات	امتحان شهري
9+8+7	6	الاعداد المهاري والخطط	المحاضرات	نشاط الطلبة
10	2	مراجعة	المحاضرات	امتحان فصلي
12+11	4	الحمل التدريبي	المحاضرات	نشاط يومي
15+14+13	6	التعب العضلي+الاستشفاء	المحاضرات	امتحان سريع
19+18+17+16	8	عناصر اللياقة البدنية	المحاضرات	نشاط + امتحان سريع
21+20	4	الوحدات التدريبية	المحاضرات	نشاط + امتحان سريع
24+23+22	2	طرائق التدريب الرياضي	المحاضرات	نشاط + امتحان سريع
28=27+26+25	2	علاقة الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الرياضي	المحاضرات	نشاط طلبة
30+29	2	مراجعة عامة للمواضيع	المحاضرات	نشاط + امتحان سريع
البنية التحتية :				
القراءات المطلوبة			المصادر المنهجية والتقارير المرتبطة بالمادة	
متطلبات خاصة			مصادر الالكترونية ومكتبية	