

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنًا عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة ولا بد من الربط بينها وبين وصف البرنامج .

١ - المؤسسة التعليمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
٢ - القسم العلمي/المركز	العلوم النظرية
٣ - اسم/رمز المقرر	علم التدريب الرياضي/ المرحلة الثانية
٤ - أشكال الحضور المتاحة	محاضرة اسبوعية
٥ - الفصل / السنة	سنوي
٦ - عدد الساعات الدراسية (الكلي)	66 ساعة
٧ - تاريخ إعداد هذا الوصف	2017/1/22
٨ - أهداف المقرر	

10 - مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم	
أ - الأهداف المعرفية	
أ1- القدرة على اكتساب معلومات عن علم التدريب الرياضي وخصائصه لتصبح قادرة على اعداد الخطط التدريبية.	
أ2- أن تلم بالآليات حمل التدريب واسسه وأن تكون قادرة على التمييز بين مكوناتها.	
أ3- تتعرف على العناصر البدنية وقدراتها وتطويرها بما يتناسب ونوع الرياضة.	
أ4- تلم بالعوامل المؤثرة على التعلم وبكيفية التعامل معها.	
أ5- القدرة على تطبيق أسس قياس وتحديد الظواهر النفسية التي تواجه الرياضيين.	
ب -الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	
ب1- التطبيقات في مجال رياضة التخصص	
ب2- وصف عام للمهارة الرياضية في ضوء نظريات علم التدريب	
طرائق التعليم	

المحاضرة التعلم التعاوني
طرائق التقييم
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات القصيرة - الاختبارات الشفوية - التطبيقات (الواجبات)
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية
ج 1- المشاركة الفاعلة ج 2- العمل الجماعي ج 3- القدرة على التفكير
طرائق التعلم والتعليم
المناقشة
طرائق التقييم
الاختبارات الشفوية الواجبات البيتية
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) ١. القدرة على استخدام الحاسب الالى. ٢. القدرة على التعرف على التقنيات المختلفة في تدريس المقرر

11- بنية المقرر					
الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة/أو الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
الاول	2		مفهوم التدريب الرياضي (اهميته -اهدافه-نظامه- واجباته-مميزاته)	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الثاني	2		الاعداد الرياضي (بدني - مهاري - خططي -فكري- نفسي)	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الثالث	2		الحمل التدريبي (مفهومه- اشكاله-مكوناته)	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الرابع	2		الحمل التدريبي (طرائق)	المناقشة	الامتحانات

اليومية والشهرية	والحوار	حساب الشدة)			
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	الحمل الزائد (اسبابه - اعراضه - وطرق علاجه)		2	الخامس
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	محاضرة عملي عن كيفية حساب الشدة والتكرار وتطبيقاتها		2	السادس
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	الامتحان الاول		2	السابع
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	قواعد التدريب الرياضي		2	الثامن
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	قواعد التدريب تكملة		2	التاسع
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	مراحل التدريب الرياضي		2	العاشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	التخطيط للدوائر التدريبية		2	الحادي عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	انواع خطط التدريب		2	الثاني عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	دائرة التدريب السنوية		2	الثالث عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	الوحدة التدريبية (اهدافها-اجزاءها- انواعها-اشكالها)		2	الرابع عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	محاضرة عملي لاشكال وانواع الوحدات التدريبية		2	الخامس عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	الامتحان الثاني		2	السادس عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة والحوار	رياضة الارقام القياسية		2	السابع عشر
الامتحانات	المناقشة	مكونات شخصية		2	الثامن

عشر			الرياضي المتفوق	والحوار	اليومية والشهرية
التاسع عشر	2		الحالة النفسية الحادة وطرق علاجها	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
عشرون	2		التدريب غير المرئي والتدريب الذاتي	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الحادي والعشرون	2		الاختيار (مفهومة-اهميته-اهدافه- وسائله)	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الثاني والعشرون	2		محاضرة عملي عن كيفية تطبيق التدريب الذاتي	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الثالث والعشرون	2		امتحان اول	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الرابع والعشرون	2		اللياقة البدنية (المفهوم-الاهداف- الاهمية -المكونات)	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الخامس والعشرون	2		القوة	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
السادس والعشرون	2		السرعة - التحمل	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
السابع والعشرون	2		المرونة - الرشاقة	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الثامن والعشرون	2		طرائق التدريب الاساسية (التكراري-الفتري- المستمر-الفار تلك)	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
التاسع والعشرون	2		بعض الاساليب التدريبية (الدائري-البلايومترك- الهيبيوكسيك)	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية
الثلاثون	2		امتحان ثاني	المناقشة والحوار	الامتحانات اليومية والشهرية

12- البنية التحتية	
١ - الكتب المقررة المطلوبة	علم التدريب الرياضي، 2009 ، نوال مهدي العبيدي وآخرون

٢ - المراجع الرئيسية (المصادر)	
أ - الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،.....)	ابو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي المعاصر، 2012.
ب - المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت....	

13- خطة تطوير المقرر الدراسي
<p>١ . تأليف كتاب يضم كافة مقررات المنهج المعدة من قبل القطاعية المتخصصة باقرار مفردات المنهج مع مواكبة اهم التطورات المستجدة في مجال علم التدريب الرياضي.</p> <p>٢ . العمل على جعل مخرجات المنهج المعد اكثر سلاسة ووضوح مع وضع ملخص واسئلة مقترحة في نهاية كل فصل تساعد الطالب على الفهم الواضح لمفردات المنهج.</p> <p>٣ . العمل على استخدام التطبيق الميداني والعملي وبالشكل الذي ينفع الحياة اليومية للطالبة لزيادة مدركاته بخصوص اهمية المادة ليس لغرض الدراسة وخدمة الجانب الرياضية بل لخدمة حياة اليومية والمجتمع.</p>