

الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المملكة العربية السعودية

نموذج توصيف مقرر دراسي

المؤسسة:	جامعة الملك فيصل
الكلية/القسم:	التربية - التربية البدنية

أ) التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه :

اسم ورمز المقرر الدراسي:	علم التدريب الرياضي ٣٠٩ بدن
عدد الساعات المعتمدة:	٢ ساعة معتمدة - ساعتان معتمدتان
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي.	(في حال وجود مقرر اختياري عام في عدة برامج، بين هذا بدلاً من إعداد قائمة بهذه البرامج)
اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي:	د/ هيثم فتح الله عبد الحفيظ
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي:	السادس
المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت):	لا يوجد
المتطلبات اللاحقة لهذا المقرر (إن وجدت):	علم فسيولوجيا الرياضة ، وعلم بيولوجيا الرياضة
موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المبنى الرئيس للمؤسسة التعليمية:	القاعات النظرية بكلية التربية بالجامعة

ب) الأهداف:

١- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر:	
١- يعرف مفهوم علم التدريب الرياضي وأهدافه وخصائصه.	
٢- يعرف المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي.	
٣- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لتشكيل الوحدة التدريبية.	
٤- الإلمام بطرق تدريب وتنمية مكونات اللياقة البدنية	
٥- الإلمام بكيفية تنمية القدرات المهارية والخطوية للناشئين في المراحل العمرية المختلفة	
٦- يلم بالمهارات العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية.	
٧- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لانتقاء الناشئين.	
٨- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لتدريب الناشئين والمراحل العمرية المختلفة.	

٢- الخطط التي يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي .

- يتم استخدام شبكة الانترنت للتواصل مع الطلاب من خلال وضع المحاضرات والواجبات المحددة للطلاب ونتائج الاختبارات.
- عمل حلقات بحث وورش عمل عقب زيارة بعض الفرق المتميزة في بطولة الدوري للوقوف على أشكال ومحتوى الوحدات التدريبية المختلفة.
- المناقشات الايجابية والفعالة بين الطلاب وبعضهم البعض وأستاذ المادة .
- الوقوف على أحدث الأساليب التدريبية وأشكال التدريبات المختلفة لتنمية القدرات الإبداعية لدى الطلاب
- مشاهدة برامج الفيديو المحلية والدولية والنقد الموضوعي لتحقيق أفضل استفادة ممكنة.
- تكليف الطالب ببعض الأوراق الدراسية والموضوعات المرتبطة بالتخصص التدريبي.

ج) توصيف المقرر الدراسي

١-الموضوعات التي ينبغي تناولها:

ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
٢	١	١- التدريب الرياضي (مفهومه – خصائصه- واجباته).
٤	٢	٢- حمل التدريب الرياضي (مفهومه – مكوناته أنواعه- درجاته - تقسمه).
٢	١	٣- التدريب الرياضي (المبادئ والأسس العلمية).
٢	١	٤- تشكيل (حمل التدريب). الحمل الزائد.
٦	٣	٥- الإعداد المتكامل للرياضيين.
٤	٢	٦- طرق تدريب القدرات البدنية.
٤	٣	٧- التخطيط للتدريب الرياضي (الوحدة اليومية – الأسبوعية - الشهرية - السنوية).
٤	٢	٨- نماذج تدريبية لتصميم البرنامج التدريبي

٢-مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس لكل فصل دراسي):

المحاضرة: ١٥	مادة الدرس: موضوعات المقرر	المختبر	عملي/ميداني/ تدريبي العمل في مجموعات	أخرى:
-----------------	-------------------------------	---------	---	-------

٣-ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيه الطالب أسبوعياً. (ينبغي أن يمثل هذا

٤- تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم

- موجز سريع للمعارف أو المهارات التي يسعى المقرر الدراسي إلى تنميتها.
- توصيف لاستراتيجيات التدريس المستخدمة في المقرر الدراسي بغية تطوير تلك المعارف أو المهارات.
- الطرق المتبعة لتقويم الطالب في المقرر الدراسي لتقييم نتائج التعلم في هذا المجال الدراسي.
- يعرف المحددات الأخلاقية لممارسة مهنة التعليم من المنظور الإسلامي.
- التعرف على قضايا ومشكلات مراحل النمو المختلفة.
- أن يتعرف الطالب على منهج الأنشطة في التربية البدنية وأسس بناؤه .
- المعرفة بأهمية الاتجاه الإيجابي للنشاط الحركي و التعرف على أهم الحقائق و المعلومات عن أهميته و ربطه بالجوانب التربوية و التعليمية.
- التعرف على مفهوم الإرشاد و التوجيه و دور كل من الأسرة و المدرسة في توجيه سلوك الأبناء.
- التعرف على الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي.
- يعرف استراتيجيات تنمية مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات.
- يعرف استراتيجيات التعلم النشط والعوامل المساعدة على نجاحها كالدافعية الذاتية والتفاعل الإيجابي داخل مجتمع التعلم .
- يعرف فلسفة التقويم ومداخله وأساليبه وأدواته ، وأساليب تحليل نتائجه وتوظيفها لصالح تحسين الممارسات المهنية الفردية والمؤسسية.
- يعرف مبدأ الفروق الفردية في مجالي النمو والتعلم ، وأصوله الفلسفية والنفسية ، واستراتيجيات التعامل مع التلاميذ في التعلم .

المعارف:

- ١- يلم بخصائص التدريب الرياضي و مفهوم علم التدريب الرياضي وأهدافه وخصائصه.
- ٢- يعرف المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي.
- ٣- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لتشكيل الوحدة التدريبية.
- ٤- يلم بطرق تدريب وتنمية مكونات اللياقة البدنية
- ٥- يلم بكيفية تنمية القدرات المهارية والخططة للناشئين في المراحل العمرية المختلفة
- ٦- يلم بالمهارات العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية.
- ٧- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لانتقاء الناشئين.
- ٨- يكتسب المهارات العلمية والتطبيقية لتدريب الناشئين والمراحل العمرية المختلفة.
- ٩- يكون قادراً على فهم العلاقة بين التدريب والإنجاز الرياضي.

٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف:

١. المحاضرات النظرية مع استخدام وسائل العرض والإيضاح.
٢. النقاش وطرح الأسئلة ونقاش المجموعات
٣. المراجعة الأسبوعية باستخدام نظام الويب سيتي للتعليم الإلكتروني.
٤. تطبيقات على شكل مجموعات وورش عمل.
٥. المحاضرات العلمية والنظرية. وزيارة الأندية التدريبية
٦. القراءات والمراجع والقراءة الفردية ومواقع الانترنت ذات الصلة.

٣- طرق تقويم المعارف المكتسبة:

- الملاحظة المباشرة للطلاب من خلال المحاضرات والأداء العملي و الاختبارات .
- درجة أعمال الفصل: ٤٠
- درجة الاختبار النهائي: ٦٠
- اختبارات فصلية واختبار نهائي.
- أوراق دراسية، أو بحوث، أو ملخصات دراسية.

• التقارير والواجبات الدورية • الأداء العملي للمهارات المكتسبة • الاختبارات الدورية • تقييم التحضير الكتابي للأنشطة
ب. المهارات الإدراكية:
١- توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها: ١. معرفة خصائص التدريب الرياضي ومكونات حمل التدريب وكيفية تشكيله والمشاركة لمواقع التدريب والنقد الموضوعي والتحليل لعملية التدريب الرياضي ٢. يخطط ويدبر ويعرض المصادر المساعدة على خلق بيئة تعليمية ذات طبيعة نشطة وعادلة ومناسبة. ٣. معرفة مواصفات البرنامج التدريبي الفعال. ٤. القدرة على تطبيق نماذج وإيضاحات مؤثرة وتوجيهات مهنية مختصرة في بيئة تعليمية مناسبة. ٥. معرفة خصائص عملية التدريب الرياضي وكيفية قيادة التدريب خلال المراحل العمرية المختلفة ٦. معرفة المتغيرات المصاحبة والمؤثرة على التدريب الرياضي يخطط ويدبر ويعرض المصادر المساعدة على خلق بيئة تعليمية ذات طبيعة نشطة وعادلة ومناسبة. ٧. معرفة تحليل مكونات ومواصفات الأداء الفني للمهارات الأساسية . ٨. القدرة على تطبيق نماذج وإيضاحات مؤثرة وتوجيهات مهنية مختصرة في بيئة تعليمية مناسبة. ٩. أن ينظم الطالب الأركان التعليمية في ضوء ما تعلمه من خلال دراسته النظرية و ورش العمل المقدمة ١٠. تصميم برامج تدريبية مختلفة تخدم مجالات تربوية و تعليمية و ذلك من خلال توجيه مهارات التلاميذ. ١١. يوظف الطالب معارفه في حل المشكلات النفسية والسلوكية التي تواجه التلاميذ داخل المدارس ١٢. أن يطبق دورة التعليم في خطط الأنشطة التي يصممها و التخطيط للأنشطة العلمية وفق محكات التقييم المتفق عليها ١٣. تطبيق تقنيات توجيه سلوك التلاميذ أثناء التدريب الميداني إضافة إلى تطبيق أساليب الملاحظة ١٤. تصمم الخبرات وسياقات العمل المدرسي التربوي التي تدعم النمو الاجتماعي والثقافي السليم للمتعلمين واستمرار تعلمهم في مجال تخصصه بما يجعل التقنيات عنصرا متكاملًا مع بقية العناصر. ١٥. يقف على مواطن القصور والتناقض في ممارساته المهنية ، ويسعى إلى تنويع أساليبها والتعامل مع ما يواجهه من مشكلات بهدف تحسينها لصالح تعلم وتدريب التلاميذ. ١٦. يصمم مواقف التعلم والممارسة المهنية في مجال تخصصه بما يجعل التقنيات عنصرا متكاملًا مع بقية العناصر. ١٧. يوظف استراتيجيات التعامل مع الفروق الفردية والتنوع في التعلم وفي الممارسات المهنية الأخرى . ١٨. يخلق بيئة تعكس الاحترام لمشاعر و تفكير كل التلاميذ، و قدراته الفردية و ما يواجهه من جوانب نقص معوقة .
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: ١. ورش العمل واستخدام وسائل العرض المختلفة ٢. المحاضرات النظرية والعلمية باستخدام الحاسب الآلي والأفلام المصورة والصور ٣. الاجتماعات الفردية والجماعية التدريب على تقديم نموذج وأمثلة للتدريبات خلال المراحل العمرية. ٤. ورش العمل واستخدام وسائل العرض المختلفة ٥. تقديم تقارير وواجبات دورية. ٦. الإطلاع على مواقع الانترنت ذات العلاقة وكذا الموقع الإلكتروني الخاص بأستاذ المادة. ٧. التحضير الكتابي للأنشطة.
٣- طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب: ١- الملاحظة المباشرة للطلاب من خلال المحاضرات والأداء العملي ٢- التقارير والواجبات المنزلية الأسبوعية لتنفيذ التدريبات ونماذج التدريب ٣- تقييم التحضير الكتابي ٤- اعداد ملف الطالب وتصحيح لنماذج وبرامج التدريب
ج. مهارات التعامل مع الآخرين و تحمل المسؤولية:

١- وصف لمهارات العلاقات الشخصية والقدرة على تحمل المسؤولية المطلوب تطويرها: • القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار وقيادة الأفراد • يمثل قدوة لزملائه في السلوك العام والمهني. • القدرة على التعامل مع الآخرين والتفاعل الاجتماعي والثبات الانفعالي • القدرة على توزيع الأدوار وخلق روح التعاون بين زملائه وبعضهم البعض. • توصيف لمستوى مهارات العلاقات بين الأشخاص والقدرة على تحمل المسؤولية: • تنمية القدرة على العمل كعضو في فريق • وضع الطالب في دور قيادي . • تطبيق المعايير الأخلاقية والاجتماعية الإسلامية.
٢- استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات: - القدرة على التحليل الفني لأدائه وزملائه والمناقشة والحوار البناء والفعال. - التكاليفات الفردية والمشاهدات والتحليل والنقد الموضوعي. - الاطلاع على المواقع الالكترونية لأستاذ المادة والمواقع الأخرى. - المناقشات الفردية والجماعية. - القدرة على ايجاد المعارف والمعلومات التدريبية من شبكة الانترنت
٣- طرق تقويم مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية لدى الطلاب: - قياس مدى انجاز المهام المكلف بها - القدرة على العمل ضمن الفريق وقيادته - اختبارات نظرية و اختبارات عملية - مناقشات خلال الفصول الدراسية - التكاليفات البحثية - تقييم ذاتي
د. مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية:
١- توصيف للمهارات المراد تنميتها في هذا المجال: • التواصل بين الطلاب وأستاذ المقرر
• الطالب القدرة على استخدام استراتيجيات تواصل محددة مع التلاميذ . • أن يظهر الطالب تعاوناً مع زملائه من خلال العمل الجماعي. • أن يلتزم الطالب بمواعيد الحضور والانصراف، وفترات الجدول اليومي. • أن يظهر الطالب التزاماً في أداء متطلبات المقرر في موعدها المحدد • أن يظهر الطالب احترامه وتعاونه لجميع العاملين في البرنامج. • أن يظهر الطالب احتراماً لزملائه . • أن يحافظ الطالب على ممتلكات المؤسسة. • أن يظهر الطالب مهارة القيادة في إدارة العمل الجماعي
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: • المحاضرات النظرية. • المحاضرات العملية والنظرية. • تشجيع التفاعل والمناقشة الايجابية بين الطلاب وبعضهم البعض • تشجيع التفاعل والمناقشة الايجابية بين الطلاب وأستاذ المقرر
٣- طرق تقويم المهارات العددية ومهارات التواصل لدى الطلاب: • المناقشات الفردية والجماعية لتشجيع التفاعل والمناقشة الايجابية بين الطلاب وبعضهم البعض • المحاضرات العملية والنظرية. وتشجيع التفاعل والمناقشة الايجابية بين الطلاب وبعضهم البعض

هـ. المهارات الحركية النفسية :			
١-توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تنميتها ومستوى الأداء المطلوب: • تنمية المثابرة والهادفية من أجل المعرفة وتحصيل العلم والمشاركة في التدريبات وتسجيل الملاحظات • تنمية الثبات الانفعالي لدى الطلاب من خلال المناقشات الفردية والمجموعات وأستاذ المقرر • تنمية التفاعل الاجتماعي والتعاون من خلال ورش العمل وعمل المجموعات المختلفة والثبات الانفعالي لدى الطلاب من خلال المناقشات الفردية والمجموعات وأستاذ المقرر • تنمية التفاعل الاجتماعي والتعاون من خلال التدريبات والأداء العملي وعمل المجموعات المختلفة • توصيف للمهارات النفسية الحركية التي ينبغي تطويرها ومستوى الأداء المطلوب • القدرة على أداء المهارات الحركية في الأنشطة والرياضات الفردية والجماعية المدرسية • تنمية وإكتساب وتطوير التوافق والقوة و السرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن • القدرة على اكتساب الصفات البدنية اللازمة لأداء المهارات الحركية • تنمية المهارات الأساسية الطبيعية مثل المشي والجري والقفز والوثب والتعلق و أيضا المهارات الأساسية المكتسبة الخاصة بالرياضات المدرسية.			
٢-استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: • الواجبات الحركية • العمل الجماعي • حل المشكلات • الابتكار • المحاضرات التطبيقية			
٣-طرق تقويم المهارات الحركية النفسية لدى الطلاب: • الاختبارات النظرية والتطبيقية			
هـ. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:			
التقويم	مهمة التقويم (كتابة مقال، اختبار، مشروع جماعي، اختبار نهائي...الخ)	الأسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
١	الفاعلية والمشاركة والحضور الأسبوعي الواجب	كل أسبوع	٥%
٢	واجب منزلي	٣	٥%
٣	تقرير عن مهارات كرة القدم التي تم تدريسها.	٤	٥%
٤	اختبار تحريري وعملي	٦	١٠%
٥	تقرير عن مهارات كرة القدم التي تم تدريسها.	٨	٥%
٦	اختبار تحريري وعملي	١٠	١٠%
٧	تقرير نهائي	١٣	٥%
٨	تقرير عن مهارات كرة القدم التي تم تدريسها.	١٥	٥%

د. الدعم الطلابي:

١- تدابير تقديم أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي للطلاب

- الساعات المكتنية لعضو هيئة التدريس لمدة ١٠ ساعات أسبوعياً والتواجد اليومي بمعدل ساعتين يومياً.
- الاتصال بأستاذ المادة عبر البريد الإلكتروني وموقع الويب سبتي ساعتان أسبوعياً.
- الإشراف المباشر على الطلاب أثناء التدريبات العملية ٨ ساعات أسبوعياً.

هـ. مصادر التعلم:

١- الكتب المقررة المطلوبة:

- علاوي، محمد حسن: علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة. ١٩٩٤م
- الجبالي، عويس: التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية، ٢٠٠٠م دار C.M.S القاهرة.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي - القاهرة، ٢٠٠٣.
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي - القاهرة، ١٩٩٩م.
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة - عمان، ١٩٩٨م.

٢- المراجع الرئيسية:

- Harre ,H.D: Grundlagen der Sporttrainingswissenschaft:
Theorie, Methode, sportverlag, Berlin, Deutschland, ٢٠٠٠

٣- الكتب و المراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،...الخ) (أرفق قائمة بها)

المجلات العلمية المتخصصة في مجال التربية البدنية بالجامعات العربية والأجنبية

٤- المراجع الإلكترونية، مواقع الإنترنت...الخ:

hfdesoky@kfu.edu.sa

hfdesoky@gmail.com

www.sportstraining.com

www.soccertraining.com

٥- مواد تعليمية أخرى

برامج تعليمية وتدريبية مصورة بالفيديو أسلوب المحاكاة من خلال المواقع الإلكترونية الخاصة بالتدريب الرياضي للأنشطة الرياضية المختلفة للاطلاع على أشكال ومحتويات البرامج التدريبية وطرق تنمية مكونات الإعداد البدني والمهاري والخططي للمراحل العمرية المختلفة.

و . المرافق اللازمة:

متطلبات المقرر الدراسي بما في ذلك حجم فصول الدراسة والمختبرات (أي: عدد المقاعد داخل الفصول الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المتاحة...الخ).

١- المباني (قاعات المحاضرات، المختبرات،...الخ):

٢- مصادر الحاسب الآلي:

www.sportstraining.com

٣-مصادر أخرى (حددها...مثل: الحاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، أذكرها، أو أرفق قائمة بها):

جهاز قياس الكفاءة الفسيولوجية Oxycon ٥ ، ديناموميتر القوة ، وجهاز أبلاكوف،

ز. تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

١-استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس :

- توزيع استبيانات على الطلاب.
- مقابلة عينة من الطلاب لأخذ آراءهم.
- تحليل درجات الطلاب.
- مناقشات الطلاب مع المدرسين وأستاذ المادة
- تطبيقات على التدريب الرياضي ونماذج الوحدات التدريبية.

٢-استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل المدرس أو القسم :

- التقارير التي يعدها أعضاء هيئة التدريس عن تدريس المقرر.
- تقييم أعضاء هيئة التدريس لطريقة تدريس العضو الزميل والأدوات المساعدة المستخدمة.
- عمليات المراجعة الدورية للبرنامج ومقرراته طبقاً للمعايير المرجعية.
- نتائج الطلاب المرحلية.
- نتائج الطلاب الإجمالية لأخر عامين دراسيين.

٣-عمليات تطوير التدريس :

- توفير متطلبات أداء الجزء العملي من مكان النادي أو مركز الشباب أجهزة وأدوات مساعدة.
- تشجيع الطلاب علي المناقشات الجماعية واستطلاع رأيهم والاستفادة من آرائهم.
- تشجيع استخدام التقنيّة الحديثة في تقديم المقرر الدراسي.
- توفير الصيانة الدورية للأجهزة والمعدات.
- تشجيع الطلاب علي القراءة والبحث.
- الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الدورية للمقرر.
- توجيهات لجنة تحديث المقرر حول تدريس المقرر.
- الاستفادة من استطلاع رأي الطلاب حول أداء أستاذ المقرر والتسهيلات الإدارية والتقنية.
- توجيهات إدارة القسم حول أداء عضو هيئة التدريس بناء على الملاحظة المباشرة.

٤-عمليات التحقق من معايير الإنجاز لدى الطالب :

يتم العمل وفق الأمثلة المطروحة عاليه للتأكد من معايير انجاز الطلاب.

٥-صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويرها:

- مقارنة المقرر بمثله من مقررات مماثلة تقدم في أقسام مشابهة.
- مراجعة الاختبارات العملية وتنويعها.
- مراجعة توصيف المقرر ومفرداته بشكل دوري من قبل أستاذ المقرر وتطويره بشكل مستمر طبقاً للمستجدات في هذا الحقل ومن قبل لجنة تحديث المقررات بالقسم.
- تحديث مصادر التعلم الخاصة بالمقرر للتأكد من مواكبته للتطورات المستجدة في المجال.
- الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الداخلية والخارجية في تحسين وتطوير المقرر.
- الاستفادة من التجارب المحلية والعربية والدولية السابقة.

• النتائج الإحصائية لتقويم الطلاب للمقرر وأداء أستاذ المقرر.