

نموذج رقم (١٠)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :-

| | |
|--|--|
| الرمز الكودي : ٤١١ ت/ب | اسم المقرر: : التدريب الرياضي (٢) |
| التخصص: تدريب رياضي | الفرقة / المستوى : الرابعة |
| البرنامج التابع له المقرر: التدريب الرياضي | عدد الوحدات الدراسية: نظري : ٢ تطبيقي: - |
| القسم التابع له المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة | القسم المنوط به تدريس المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة |

| | |
|-------------------------------------|--|
| ٢- هدف المقرر: | يهدف إلى إكساب الطالب المقدرة على تقنين الأحمال التدريبية للمبتدئين والناشئين والمستويات العليا للوصول إلى الفورمة الرياضية. |
| ٣- المستهدف من تدريس المقرر : | أ- المعلومات والمفاهيم : ١- أن يتعرف الطلاب معارف ومعلومات عن العناصر الأساسية لتقنين الأحمال التدريبية. ٢- أن يلم بالخصائص البدنية وال نفسية والمهارية التي تميز ذوى المستويات العليا عن المبتدئين والناشئين. ٣- أن يفهم الخصائص الفسيولوجية والبدنية والتأثيرات الإيجابية عند تدريب الإناث. |
| ب- المهارات الذهنية : | ١-تحديد عملية تقنين الأحمال التدريبية للمستويات العليا والمبتدئين والناشئين. ٢- استنتاج المشكلات والعمل على حلها من خلال تطبيقات تطوير الأداء واختيار الأسلوب الأمثل. |
| ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر: | ١- اختيار مهارة خاصة والعمل على تحليلها واختيار الأمثل لأسلوب التدريب. ٢-قادرًا على تطبيقات نماذج البرامج التدريبية والتفاعل معها. ٣- يطبق الوسائل المستخدمة لتقنين الأحمال التدريبية. |
| د/ المهارات العامة: | ١- تقييم ورقة دراسية لأحد الأنشطة في مجال التخصص بعد تحديد مشكلة من المشاكل الميدانية في التدريب وكيفية حلها عن طريق تحليلها في مجال التدريب الرياضى. |

| | |
|---|-----------------------------------|
| <p>٤- محتوى المقرر :</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقدمة فى التدريب الرياضى/ حمل التدريب/ عن طريقتين الأحمال التدريبية. - التدريب الرياضى للمبتدئين والناشئين والمستويات العليا. - تقنين الأحمال. - مكونات إعداد اللاعب. - طرق ووسائل الاستشفاء. - التدريب الرياضى للإناث. - خصائص تدريب الإناث. - تقنين أحمال التدريب للإناث. - الفورمة الرياضية ومفهومها وأساليبها ومراحلها ومظاهرها وأساليب تنميتها. | |
| <ul style="list-style-type: none"> - المحاضرات. - مناقشات جماعية. - التعلم التعاونى. - الأقران. | <p>٥- أساليب التعليم والتعلم:</p> |
| <p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة: محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين ساعات مكتبية</p> | |
| <p>٧- تقويم الطلاب:</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - امتحانات تحريرية. - ورقة دراسية. - تحليل حركى. - تحليل كفى. | <p>أ- الأساليب المستخدمة:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - الأسبوع الخامس (امتحان تحريرى) + شفوى. - الأسبوع العاشر (امتحان تحريرى) + شفوى. - الأسبوع الرابع عشر (امتحان تحريرى). | <p>ب- التوقيت:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - امتحان أعمال السنة ٦٠ درجة ٣٠%. - امتحان تحريري نهاية الفصل الدراسى ١٤٠ درجة ٧٠%. - الإجمالى ٢٠٠ درجة ١٠٠% | <p>ج- توزيع الدرجات:</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| ٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع : | |
| أ- مذكرات: | |
| ب- كتب ملزمة: | |
| ج- كتب مقترحة: | <ul style="list-style-type: none"> - بسطويسى أحمد : التدريب الرياضى. - محمد حسن علاوى: التدريب الرياضى. - حنفى مختار: أسس تخطيط برامج التدريب. |
| د- دوريات علمية أو نشرات إلخ: | - الأكاديمية العراقية. |

أستاذ المقرر: أ.د/ أحمد صلاح الدين قراعه د/ أشرف مصطفى أحمد د/ محمد إبراهيم محمود
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس
مدير البرنامج : رئيسم مجلس القسم

| | |
|-----------------|-------------|
| التدريب الرياضي | مسمى المقرر |
| ٤١١. ت/ب | كود المقرر |

نموذج (١١)
مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

| مهارات عامة | مهارات مهنية | مهارات ذهنية | المعارف | أسبوع الدراسة | المحتويات الرئيسية للمقرر |
|-------------|--------------|--------------|---------|----------------|--|
| ١د | ١ج | ١ب | ١أ | الأول | - مقدمة في التدريب الرياضى. |
| ١د | ١ج | ٢ب | ١أ | الأول والثانى | - حمل التدريب وعناصر تقنين الأحمال. |
| ٢د | ٢ج | ١ب | ٢أ | الثالث | - التدريب الرياضى للمبتدئين والناشئين المستويات العليا. |
| ٢د | ٣ج | ٢ب | ٣أ | الرابع والخامس | - تقنين الأحمال. |
| ٣د | ٣ج | ١ب | ٣أ | السادس | - التدريب الرياضى للإناث. |
| | | | | السابع والثامن | - خصائص تدريب الإناث. |
| | | | | ١٠ ، ٩ | - تقنين الأحمال التدريبية للإناث. |
| | | | | ١٤ : ١١ | - الفورمة الرياضية: مفهومها/ أساليبها/ مراحلها/ مظاهرها. |

أستاذ المقرر: أ.د/ أحمد صلاح الدين قراعه د/ أشرف مصطفى أحمد د/ محمد إبراهيم محمود
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس
مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم