

قسم : تدريب الرياضات المائية

توصيف مقرر 402 الإعداد البدني والمهاري في رياضة التخصص - الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي 2022 / 2023م

1- بيانات المقرر		
الرمز الكودي : 402	اسم المقرر : الإعداد البدني والمهاري في رياضة التخصص	الفرقة / الرابعة
التخصص : تدريب رياضي	عدد الساعات التدريسية : (2) نظري (1) عملي أسبوعياً	
2- هدف المقرر :	تزويد الطالبات بالمعلومات والمعارف التي تمكنهن من التعرف على محتوى الرياضة التخصصية (القدرات البدنية والمهارات الحركية) واختيار أسلوب التقييم وطرق التدريب المناسبة والتي تسهم في تخطيط وتنفيذ الوحدات التدريبية في مجال رياضة التخصص وأيضاً في الإرتقاء بالعملية التدريبية .	
3- المستهدف من التدريس		
أ - المعلومات والمفاهيم :	<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>أ-1- تذكر المعارف الأساسية للإعداد البدني { العام - الخاص } في رياضة التخصص.</p> <p>أ-2- تحدد محتوى الرياضة التخصصية { القدرات البدنية والمبادئ العامة لتنميتها - والمهارات الحركية }</p> <p>أ-3- تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالإعداد المهاري في رياضة التخصص</p> <p>أ-4- تصف التأثيرات الفسيولوجية لكل طريقة من طرق الإعداد البدني</p> <p>أ-5- تذكر أساليب تقويم الوحدة التدريبية</p>	
ب - المهارات الذهنية :	<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>ب-1- تحلل متطلبات الأداء المهاري في ضوء المستويات الرياضية لرياضة التخصص.</p> <p>ب-2- تصمم وحدات تدريبية للإعداد البدني والمهاري.</p> <p>ب-3- تفاضل بين طرق التدريب المناسبة في تدريب الرياضة التخصصية</p> <p>ب-4- تقترح حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية بين اللاعبين في رياضة التخصص.</p> <p>ب-5- تختار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب.</p>	
ج - المهارات المهنية الخاصة	<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>ج-1- تنفذ الوحدات التدريبية في رياضة التخصص</p>	

<p>ج-2- تستخدم أسلوب التقويم المستمر للوحدة التدريبية لتحسين العملية التدريبية. ج-3- تستخدم طرق تدريب الاعداد البدني و المهاري المناسبة للتخصص. ج-4- تطبق الأساليب المستحدثة في الإعداد البدني لرياضة التخصص (نتائج البحوث).</p>	
<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>د-1- تستخدم المصادر المختلفة لجمع المعلومات { الورقة الدراسية } . د-2- تمارس العمل الجماعي من خلال المجموعات التعليمية [الورقة الدراسية]. د-3- تمارس التعلم الذاتي { تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية } من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية. د-4- تدير الوقت بكفاءة من خلال إدارة الوحدة التدريبية وأثناء المناقشات الشفوية.</p>	<p>د - المهارات العامة :</p>
<p>4- محتوى المقرر</p>	
<p>الموضوعات</p>	
<p>- الاعداد البدني العام (مفهوم ،تعريف ، اهمية ، خصائص ، عناصره - تدريبات تنمية+ اختبارات للتقويم) - الاعداد البدني الخاص (مفهوم ،تعريف ، اهمية ، خصائص، عناصره + المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية - محتوى الرياضة التخصصية القدرات البدنية [عناصر اللياقة البدنية] + تدريبات لتنمية العناصر في (رياضة التخصص) - طرق تدريب الإعداد البدني { الفترتي بنوعيه - المستمر - التكراري] - التأثيرات النفسية والفسولوجية المصاحبة لطرق التدريب- أسلوب [التدريب الدائري] تطبيقات لطرق وأساليب التدريب - الأساليب المستحدثة في تدريب الإعداد البدني الخاص في الرياضة التخصصية - الإعداد المهاري (مفهوم ، تعريف ، أهمية،أهداف) في رياضة التخصص - مراحل الإعداد المهاري - تطبيقات الإعداد المهاري في رياضة التخصص - وضع حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية - تحليل المهارات الحركية المختلفة في رياضة التخصص { المراحل الحركية - القدرات البدنية } - مكونات الوحدة التدريبية - أجزاء الوحدة التدريبية - الأحمال في الوحدات التدريبية - تصميم نموذج تطبيقي لوحدات تدريبية في رياضة التخصص - أساليب تقويم الوحدة التدريبية</p>	
<p>1- المحاضرة المعدلة 2- التعليم التعاوني 3- التعلم الذاتي 4- حل المشكلات 5- التدريس في فريق</p>	<p>5 - أساليب التعليم والتعلم :</p>
<p>- الواجبات الإضافية - المقابلات الفردية في الساعات المكتتبية</p>	<p>6 - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة:</p>
<p>7- تقويم الطلاب</p>	

<p>تقييم 1 اختبارات تطبيقية تقييم 2 أوراق دراسية تقييم 3 اختبار تحريري تقييم 4 المناقشات والتفاعل والإيجابية تقييم 5 اختبار التطبيقي النهائي تقييم 6 الاختبار الشفوي النهائي تقييم 7 الاختبار التحريري النهائي</p>	<p>أ - الأساليب المستخدمة</p>																		
<p>تقييم 1 على مدار الفصل الدراسي تقييم 2 على مدار الفصل الدراسي تقييم 3 الأسبوع التاسع تقييم 4 طوال الفصل الدراسي تقييم 5 الأسبوع الخامس عشر تقييم 6 الأسبوع الخامس عشر تقييم 7 وفق جدول الامتحان</p>	<p>ب- التوقيت :</p>																		
<p>تقييم 1 20 درجة تقييم 2 5 درجات تقييم 3 15 درجة تقييم 4 5 درجات تقييم 5 45 درجة تقييم 6 15 درجة تقييم 7 45 درجة</p>	<p>ج- توزيع الدرجات :</p>																		
<p>- درجة أعمال السنة 45 درجة النسبة المئوية 30 % - امتحان نهاية الفصل الدراسي 45 درجة النسبة المئوية 30 % - اختبار " شفوي " النهائي 15 درجة النسبة المئوية 10 % - اختبار " العملي " النهائي 45 درجة النسبة المئوية 30 % - المجموع 150 درجة النسبة المئوية 100 % تقييم 2 الأوراق الدراسية (5 درجات) معايير تقييم الورقة الدراسية</p>	<p>د- نسب توزيع الدرجات</p>																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>الدرجة</th> <th>أوجه التقييم</th> <th>م</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>محتوي الورقة يتميز بحدائثة المراجع</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلمات)</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>إخراج وعرض الورقة (استخدام الداتا شو)</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>عدد صفحات الورقة لا تقل عن 5 صفحات</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>إدارة الوقت (الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة)</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	الدرجة	أوجه التقييم	م	1	محتوي الورقة يتميز بحدائثة المراجع	1	1	شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلمات)	2	1	إخراج وعرض الورقة (استخدام الداتا شو)	3	1	عدد صفحات الورقة لا تقل عن 5 صفحات	4	1	إدارة الوقت (الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة)	5	
الدرجة	أوجه التقييم	م																	
1	محتوي الورقة يتميز بحدائثة المراجع	1																	
1	شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلمات)	2																	
1	إخراج وعرض الورقة (استخدام الداتا شو)	3																	
1	عدد صفحات الورقة لا تقل عن 5 صفحات	4																	
1	إدارة الوقت (الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة)	5																	

تقييم 4 تفاعل وإيجابية والمناقشات في المحاضرات النظرية والتطبيقية (5 درجات)

الدرجة	أوجه التقييم	م
1	المشاركة في الحوار والمناقشة في أثناء المحاضرات	1
1	استخدام مهارات الاتصال المتبعة في المحاضرة	2
1	المشاركة في تقييم الزميلة (نشاط صفي)	3
1	الإيجابية في العمل الجماعي	4
1	المشاركة في إحضار وإرجاع الأدوات والأجهزة	5

تقييم 5 الاختبار التطبيقي النهائي (إعداد وحدة تدريبية) معايير تقييم الوحدة التدريبية

الدرجة	أوجه التقييم
5	توزيع الزمن مناسب للمراحل المختلفة التي تحتويها الوحدة
10	الإعداد البدني العام والخاص (تدريبات للعناصر الهامة في رياضة التخصص)
10	الإعداد المهاري (ملائمة التدريبات للهدف التعليمي)
10	طرائق التدريب المستخدمة
10	تقنيات التدريب المناسبة لأهداف ومحتوى الوحدة

تقييم 6 الاختبار النهائي الشفوي (15 درجة) وفق استمارة تقييم الإمتحانات النظرية المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب

الدرجة	أوجه التقييم	م
1	إدارة الوقت من خلال الالتزام بالوقت المحدد	1
1	تسلسل الأفكار والتواصل	2
4	الاسئلة الخاصة بالمعارف والمفاهيم للمقرر	3
5	الاسئلة الخاصة بالمهارات بتحليل المهارات التطبيقية فنيا وحركيا	4
4	الاسئلة الخاصة بالمهارات المهنية	5

تقييم 7 الاختبار التحريري النهائي يكون وفق الورقة الإمتحانية المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب

8 - قائمة الكتب الدراسية والمراجع :

أ - مذكرات :	وفق رياضة التخصص
ب - كتب ملزمة :	وفق رياضة التخصص
ج - كتب مقترحة :	- مسعد علي محمد إسماعيل: المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، عالم الرياضة للنشر، القاهرة، 2018 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، دار الكتاب الحديث ، 2013م - _____، ريسان خربيط: التدريب الرياضي، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2016 . - مفتى ابراهيم: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، 2010 - محمود اسماعيل طلبية: اساسيات التمرينات والاعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

<p style="text-align: right;">2015</p> <p>_____ : التمرينات والأحمال البدنية ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2015</p> <p>- محمد رضا حافظ: برامج التدريب وتمارين الإعداد، 2007</p> <p>Terry memorris & tud or hole :coaching science , john wiley sons , LTO,2006</p> <p>. Frank w.Dick :sports training , principles published by A & C black , fifth edition, 2007</p> <p>.Anderson: Foundations of Athletic Training,LWW,2013</p>	
<p>JOURNAL-OF-APPLIED-SPORT-SCIENCE-RESEARCH</p> <p style="text-align: center;">www.netfit.co.uk</p> <p style="text-align: center;">www.sportfitness-advisor</p> <p style="text-align: center;">www.the stretching handbook.com/rowing.php</p> <p style="text-align: center;">www.pponline.co.uk/oncyc/rowing</p>	<p>د - دوريات علمية أو نشرات الخ :</p>

منسق المقرر: أ.د/

التوقيع :

رئيس القسم: التوقيع:

تم اعتماد التوصيف بمجلس قسم رقم (17) بتاريخ 7 / 9 / 2022

وتم إعتماده بمجلس كلية رقم (530) بتاريخ 14 / 9 / 2023

جامعة: حلوان

كلية: التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم: تدريب الرياضات المائية

نموذج رقم (11أ)

الإعداد البدني والمهاري التخصصي	مسمى المقرر
402	كود المقرر

(أ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر 402 الإعداد البدني والمهاري التخصصي الفصل الدراسي الأول 2022 / 2023م

المهارات العامة				المهارات المهنية				المهارات الذهنية					المعارف الرئيسية					الأسبوع	الموضوعات
4.د	3.د	2.د	1.د	4.ج	3.ج	2.ج	1.ج	5.ب	4.ب	3.ب	2.ب	1.ب	5.أ	4.أ	3.أ	2.أ	1.أ		
x			x														x	2 ، 1	- الإعداد البدني العام (مفهوم ، تعريف ، أهمية ، خصائص ، عناصره - تدريبات تنمية + اختبارات للتقويم)
		x	x														x	4 ، 3	- الإعداد البدني الخاص (مفهوم ، تعريف ، أهمية ، خصائص ، عناصره + المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية
x		x															x	7 ، 6 ، 5	- محتوى الرياضة التخصصية القدرات البدنية [عناصر اللياقة البدنية] + تدريبات لتنمية العناصر في رياضة (التخصص)
x			x		x		x			x				x				8	- طرق تدريب الإعداد البدني { الفترى بنوعيه - المستمر - التكراري } - التأثيرات النفسية والفسولوجية المصاحبة لطرق التدريب - أسلوب [التدريب الدائري] تطبيقات لطرق وأساليب التدريب
																		9 ، 8	التدريب الميداني المتصل
		x	x	x														11	- الأساليب المستحدثة في تدريب الإعداد البدني الخاص في الرياضة التخصصية
		x	x					x	x						x				- الإعداد المهاري (مفهوم ، تعريف ، أهمية، أهداف) في رياضة التخصص - مراحل الإعداد المهاري - تطبيقات الإعداد المهاري في رياضة التخصص - وضع حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية
	x	x										x						12	- تحليل المهارات الحركية المختلفة في رياضة التخصص { المراحل الحركية - القدرات البدنية }
x	x					x	x	x			x		x					14 ، 13	- مكونات الوحدة التدريبية - أجزاء الوحدة التدريبية - الأحمال في الوحدات التدريبية - تصميم نموذج تطبيقي لوحدات تدريبية في رياضة التخصص - أساليب تقويم الوحدة التدريبية

رئيس القسم أ.د./

استاذ المقرر: أ.د./

مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة مع اساليب التعليم والتعلم
لمقرر 402 الاعداد البدني والمهاري التخصصي- الفصل الدراسي الأول الفرقة الرابعة
(شعبة التدريب الرياضي) - العام الجامعي 2022 / 2023م

اساليب التعليم والتعلم					نواتج التعلم المستهدفة	
التدريس في فريق	التعلم الذاتي	حل المشكلات	التعلم التعاوني	المحاضرة المعدلة		
	√		√	√	أ.1 تذكر المعارف الأساسية للإعداد البدني { العام - الخاص } في رياضة التخصص	معرفة وفهم
√	√			√	أ.2 تحدد محتوى الرياضة التخصصية { القدرات البدنية والمبادئ العامة لتنميتها - والمهارات الحركية }	
√			√	√	أ.3 تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالإعداد المهاري في رياضة التخصص	
	√			√	أ.4 تصف التأثيرات الفسيولوجية لكل طريقة من طرق الإعداد البدني	
√				√	أ.5 تذكر أساليب تقويم الوحدة التدريبية	
	√	√	√	√	ب.1 تحلل متطلبات الأداء المهاري في ضوء المستويات الرياضية لرياضة التخصص	مهارات ذهنية
√		√		√	ب.2 تصمم وحدات تدريبية للإعداد البدني والمهاري	
√		√			ب.3 تفاضل بين طرق التدريب المناسبة في تدريب الرياضة التخصصية	
√		√	√	√	ب.4 تقترح حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية بين اللاعبين في رياضة التخصص	
	√			√	ب.5 تختار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب	
	√				ج-1 تنفذ الوحدات التدريبية في رياضة التخصص	مهارات مهنية وعملية
	√				ج-2 تستخدم أسلوب التقويم المستمر للوحدة التدريبية لتحسين العملية التدريبية.	
	√				ج-3 تستخدم طرق تدريب الاعداد البدني و المهاري المناسبة للتخصص.	
√					ج-4 تطبق الأساليب المستحدثة في الإعداد البدني لرياضة التخصص.	
	√			√	د-1 تستخدم المصادر المختلفة لجمع المعلومات { الورقة الدراسية } .	مهارات عامة
			√		د-2 تمارس العمل الجماعي من خلال المجموعات التعليمية [الورقة الدراسية] .	
	√		√	√	د-3 تدير الوقت بكفاءة من خلال إدارة الوحدة التدريبية وأثناء المناقشات الشفوية.	
	√		√		د-4 تمارس التعلم الذاتي { تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية } من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية.	

قسم : تدريب الرياضات المائية

مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة والأنشطة المقابلة

لمقرر 402 الإعداد البدني والمهاري التخصصي

الفصل الدراسي الأول - الفرقة الرابعة (شعبة التدريب الرياضي) العام الجامعي 2022 / 2023م

الأنشطة المقابلة			نواتج التعلم المستهدفة	
C.D	أوراق دراسية	تكاليفات تطبيقية		
	√		أ.1 تذكر المعارف الأساسية للإعداد البدني { العام - الخاص } في رياضة التخصص	معرفة وفهم
√	√		أ.2 تحدد محتوى الرياضة التخصصية { القدرات البدنية والمبادئ العامة لتنميتها - والمهارات الحركية }	
	√		أ.3 تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالإعداد المهاري في رياضة التخصص	
√			أ.4 تصف التأثيرات الفسيولوجية لكل طريقة من طرق الإعداد البدني	
	√		أ.5 تذكر أساليب تقويم الوحدة التدريبية	
√	√		ب.1 تحلل متطلبات الأداء المهاري في ضوء المستويات الرياضية لرياضة التخصص	مهارات ذهنية
		√	ب.2 تصمم وحدات تدريبية للإعداد البدني والمهاري	
		√	ب.3 تفاضل بين طرق التدريب المناسبة في تدريب الرياضة التخصصية	
		√	ب.4 تقترح حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية بين اللاعبين في رياضة التخصص	
√		√	ب.5 تختار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب	
	√	√	ج-1 تنفذ الوحدات التدريبية في رياضة التخصص	مهارات مهنية وعملية
√		√	ج-2 تستخدم أسلوب التقويم المستمر للوحدة التدريبية لتحسين العملية التدريبية.	
		√	ج-3 تستخدم طرق تدريب الإعداد البدني و المهاري المناسبة للتخصص.	
		√	ج-4 تطبق الأساليب المستحدثة في الإعداد البدني لرياضة التخصص.	
	√	√	د-1 تستخدم المصادر المختلفة لجمع المعلومات { الورقة الدراسية } .	مهارات عامة
	√	√	د-2 تمارس العمل الجماعي من خلال المجموعات التعليمية [الورقة الدراسية] .	
	√	√	د-3 تدير الوقت بكفاءة من خلال إدارة الوحدة التدريبية وأثناء المناقشات الشفوية.	
	√	√	د-4 تمارس التعلم الذاتي { تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية } من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية.	

أستاذ المقرر أ.د/

مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة وأساليب التقويم
لمقرر 402 الإعداد البدني والمهاري التخصصي
الفصل الدراسي الأول- الفرقة الرابعة (شعبة التدريب الرياضي) العام الجامعي 2023 /2022

أساليب التقويم					نواتج التعلم المستهدفة	
اختبارات تحريرية	اختبارات تطبيقية	اختبار شفوي	أوراق دراسية	تكاليفات تطبيقية		
√			√		أ.1 تذكر المعارف الأساسية للإعداد البدني { العام - الخاص } في رياضة التخصص	معرفة وفهم
√		√	√		أ.2 تحدد محتوى الرياضة التخصصية { القدرات البدنية والمبادئ العامة لتنميتها - والمهارات الحركية }	
√			√		أ.3 تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالإعداد المهاري في رياضة التخصص	
√		√			أ.4 تصف التأثيرات الفسيولوجية لكل طريقة من طرق الإعداد البدني	
		√	√		أ.5 تذكر أساليب تقويم الوحدة التدريبية	
√		√	√		ب.1 تحلل متطلبات الأداء المهاري في ضوء المستويات الرياضية لرياضة التخصص	مهارات ذهنية
√	√	√		√	ب.2 تصمم وحدات تدريبية للإعداد البدني والمهاري	
				√	ب.3 تفاضل بين طرق التدريب المناسبة في تدريب الرياضة التخصصية	
√	√	√		√	ب.4 تقترح حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية بين اللاعبين في رياضة التخصص	
	√			√	ب.5 تختار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب	
	√		√	√	ج-1 تنفذ الوحدات التدريبية في رياضة التخصص	مهارات مهنية وعملية
	√			√	ج-2 تستخدم أسلوب التقويم المستمر للوحدة التدريبية لتحسين العملية التدريبية.	
	√			√	ج-3 تستخدم طرق تدريب الإعداد البدني و المهاري المناسبة للتخصص.	
				√	ج-4 تطبق الأساليب المستحدثة في الإعداد البدني لرياضة التخصص.	
			√	√	د-1 تستخدم المصادر المختلفة لجمع المعلومات { الورقة الدراسية } .	مهارات عامة
			√	√	د-2 تمارس العمل الجماعي من خلال المجموعات التعليمية [الورقة الدراسية] .	
		√	√	√	د-3 تدير الوقت بكفاءة من خلال إدارة الوحدة التدريبية وأثناء المناقشات الشفوية.	
			√	√	د-4 تمارس التعلم الذاتي { تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية } من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية.	

أستاذ المقرر:

مصنوفة نواتج التعلم المستهدفة لأساليب التعليم والتعلم لذوي القدرات المحدودة

لمقرر 402 الإعداد البدني والمهاري التخصصي- الفصل الدراسي الأول الفرقة الرابعة

(شعبة التدريب الرياضي) - العام الجامعي 2022 / 2023م

اساليب التعليم لذوي القدرات المحدودة	نواتج التعلم المستهدفة	
الواجبات الإضافية		
✓	أ.1 تذكر المعارف الأساسية للإعداد البدني { العام - الخاص } في رياضة التخصص	معرفة وفهم
✓	أ.2 تحدد محتوى الرياضة التخصصية { القدرات البدنية والمبادئ العامة لتنميتها - والمهارات الحركية }	
✓	أ.3 تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالإعداد المهاري في رياضة التخصص	
✓	أ.4 تصف التأثيرات الفسيولوجية لكل طريقة من طرق الإعداد البدني	
✓	أ.5 تذكر أساليب تقويم الوحدة التدريبية	
✓	ب.1 تحلل متطلبات الأداء المهاري في ضوء المستويات الرياضية لرياضة التخصص	مهارات ذهنية
✓	ب.2 تصمم وحدات تدريبية للإعداد البدني والمهاري	
✓	ب.3 تفاضل بين طرق التدريب المناسبة في تدريب الرياضة التخصصية	
✓	ب.4 تقترح حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية بين اللاعبين في رياضة التخصص	
✓	ب.5 تختار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب	
✓	ج-1 تنفذ الوحدات التدريبية في رياضة التخصص	مهارات مهنية وعملية
✓	ج-2 تستخدم أسلوب التقويم المستمر للوحدة التدريبية لتحسين العملية التدريبية.	
✓	ج-3 تستخدم طرق تدريب الإعداد البدني و المهاري المناسبة للتخصص.	
✓	ج-4 تطبق الأساليب المستحدثة في الإعداد البدني لرياضة التخصص.	
	د-1 تستخدم المصادر المختلفة لجمع المعلومات { الورقة الدراسية } .	مهارات عامة
	د-2 تمارس العمل الجماعي من خلال المجموعات التعليمية [الورقة الدراسية] .	
	د-3 تدير الوقت بكفاءة من خلال إدارة الوحدة التدريبية وأثناء المناقشات الشفوية.	
	د-4 تمارس التعلم الذاتي { تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية } من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية.	

أستاذ المقرر: