

قسم: تدريب الرياضات المائية

توصيف مقرر 404 تخطيط برامج التدريب الرياضي - الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي 2022 / 2023

1- بيانات المقرر	
الرمز الكودي : 404	اسم المقرر : تخطيط برامج التدريب الرياضي
التخصص : تدريب رياضي	الفرقة : الرابعة
2- هدف المقرر :	عدد الساعات التدريسية : (2) نظري أسبوعياً
إكساب الطالبات المعارف والمعلومات المرتبطة بأسس ومبادئ التخطيط والتي تؤهلن لتحليل المستويات الرياضية في البيئة التنافسية لوضع خطط مختلفة المواسم لبرامج التدريب الرياضي والتي تسهم في صناعة البطل الرياضي .	
3- المستهدف من التدريس	
أ - المعلومات والمفاهيم :	بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :- أ-1- تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص - أسسه - مبادئه - أنواعه) أ-2- تذكر عوامل نجاح أو فشل التخطيط أ-3- تعدد مبادئ تخطيط الوحدات التدريبية في الرياضة التخصصية أ-4- تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بتخطيط برامج التدريب الرياضي { أسس بناء البرامج - تخطيط برامج تدريبية وفقاً لفترات ومراحل التدريب } أ-5- تحدد مشكلات تخطيط البرامج التدريبية أ-6- تذكر أساليب تقويم برنامج التدريب في مجال رياضة التخصص
ب - المهارات الذهنية :	بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :- ب-1- تقترح حلول للمشكلات التي قد تعترضها أثناء التخطيط لبرنامج تدريبي في الرياضة التخصصية . ب-2- تميز بين طرق التدريب المختلفة وفقاً لفترات ومراحل تخطيط الموسم التدريبي في الرياضة التخصصية ب-3- تختار أسلوب التقييم المناسب لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي ب-4- تحلل المستويات الرياضية للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية

<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>ج-1- تطبق أساليب التقويم المناسبة لتحسين العملية التدريبية في الرياضة التخصصية .</p> <p>ج-2- تطبق عوامل نجاح التخطيط في الرياضة التخصصية</p> <p>ج-3- تشترك مع إدارة المؤسسة الرياضية عند تخطيط البرامج التدريبية .</p> <p>ج-4- تخطط البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية.</p>	<p>ج - المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :</p>
<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>د-1- تحسن إدارة الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية الشفوية وفي عرض الورقة الدراسية</p> <p>د-2- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات لإعداد الورقة الدراسية</p> <p>د-3- تمارس التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية</p> <p>د-4- تمارس العمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات للمجموعات التعليمية { الورقة الدراسية }</p>	<p>د - المهارات العامة :</p>
<p>4 - محتوى المقرر :</p>	
<p>المحتوى</p> <p>المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص - أسسه - مبادئه - أنواعه (طويل المدى - متوسط المدى - قصير المدى) عوامل نجاح او فشل التخطيط .</p> <p>- المستويات الرياضية المختلفة للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية</p> <p>مفهوم أسس بناء البرنامج - مبادئ تصميم برامج التدريب - كيفية وضع خطة تدريبية (الخطة السنوية - معايير تصميم الخطة التدريبية السنوية) تخطيط وحدة تدريبية (</p> <p>ما يجب مراعاته عند تنفيذ برامج التدريب - طرق التدريب المناسبة لمراحل وفترات الموسم التدريبي - مشكلات تخطيط البرامج التدريبية</p> <p>- أساليب تقويم برامج وخطط التدريب (تقويم الخطة التنافسية + تقويم برنامج)</p> <p>نماذج لوحدات تدريبية وفقاً لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي</p>	
<p>- المحاضرة المعدلة - العصف الذهني - المحاضرة الإلكترونية</p> <p>- التعلم الذاتي - التعليم التعاوني - خرائط المفاهيم</p>	<p>5 - أساليب التعليم والتعلم :</p>

الواجبات الإضافية- المقابلات الفردية أثناء الساعات المكتبية.		6 - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة:
7- تقويم الطلاب		
التقييم 1 اختبار تحريري التقييم 2 أوراق دراسية التقييم 3 إيجابية وتفاعل التقييم 4 الاختبار الشفوي النهائي التقييم 5 الإختبار التحريري النهائي		أ - الأساليب المستخدمة :
التقييم 1 الأسبوع : الثامن التقييم 2 الأسبوع : الثاني والثالث عشر التقييم 3 طوال الفصل الدراسي التقييم 4 الأسبوع : الخامس عشر التقييم 5 وفق جدول الامتحان		ب - التوقيت :
التقييم 1 10 درجات التقييم 2 5 درجات التقييم 3 5 درجات التقييم 4 10 درجات التقييم 5 70 درجة		ج- توزيع الدرجات
الاختبار الشفوي النهائي 10 درجات النسبة المئوية 10 % الاختبار النظري النهائي 70 درجة النسبة المئوية 70 % أعمال السنة 20 درجة النسبة المئوية 20 % المجموع 100 درجة النسبة المئوية 100 %		د - نسب توزيع الدرجات :
تقييم 1 الاختبار التحريري (10 درجات) محتوى الامتحان على الموضوعات التي تم تدريسها تقييم 2 مناقشة الأوراق الدراسية (5 درجات) معايير تقييم الورقة الدراسية		
الدرجة	أوجه التقييم	م
1	محتوي الورقة يتميز بالحدائثة	1
1	شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلومات)	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 3 إيجابية وتفاعل في المحاضرات (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 صفى)	3
1	المشاركة في العمل الجماعي (ورشة عمل)	4
1	سلوك الطالبة (احترام آراء الآخرين)	5

تقييم 4 الاختبار النهائي الشفوي (10 درجات) وفق استمارة تقييم الإمتحانات النظرية المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب

الدرجة	أوجه التقييم	م
1	إدارة الوقت من خلال الالتزام بالوقت المحدد	1
3	الاسئلة الخاصة بالمعارف والمفاهيم للمقرر	2
3	الاسئلة الخاصة بالمهارات الذهنية	3
3	الاسئلة الخاصة بالمهارات المهنية	4

تقييم 5 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 :

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر

العربي، 2012م

2- حلمي أحمد الوكيل، حسين بشير محمود: الاتجاهات الحديثة في تخطيط

وتطوير مناهج المرحلة الأولى، دار الفكر العربي، 2005.

3- عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق ، منشأة

المعارف ، 2005م

4- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط 2 - دار النشر

GMF 2001

5- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر:التدريب الرياضي ، 2008 .

<p>6- ناريمان الخطيب، عبد العزيز النمر: تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، 2017</p> <p>7- ريسان خربيط مجيد: موسوعة التدريب الرياضي ج4التخطيط للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 2017</p>	
<p>المجلات العلمية لكليات التربية الرياضية</p> <p>Http://www.Sportsplanning.co.uk</p> <p>Http://www.Sportsmanagementresources.com</p> <p>terry mcmorris & tudorhole : coaching science , john wiley & sons ,LTD,2006</p>	<p>د - دوريات علمية أو نشرات</p> <p>..... الخ : مواقع</p>

رئيس القسم: أ.د./

منسق المقرر: أ.د./

التوقيع:

التوقيع:

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

كما تم اعتماده بمجلس كلية رقم(530) بتاريخ 2022 / 9 / 14

جامعة: حلوان
كلية: التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
قسم: تديب الرياضات المائية

نموذج رقم (11أ)

تخطيط برامج التدريب الرياضي لشعبة التدريب	مسمى المقرر
404	كود المقرر

(أ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر 404 تخطيط برامج التدريب الرياضي - 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	4.ب	3.ب	2.ب	1.ب	6.أ	5.أ	4.أ	3.أ	2.أ	1.أ		
	x	x													x		x	3 ، 2 ، 1 5 ، 4	- المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص - أسسه - مبادئ - أنواع التخطيط (طويل المدى - متوسط المدى - قصير المدى)
x			x			x					x						x	6	- عوامل نجاح او فشل التخطيط .
x		x						x										8 ، 7	- المستويات الرياضية المختلفة للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية
																		9 ، 8	التدريب الميداني المتصل
	x		x	x											x	x		11 ، 10	مفهوم أسس بناء البرنامج - مبادئ تصميم برامج التدريب - كيفية وضع خطة تدريبية (الخطة السنوية - معايير تصميم الخطة التدريبية السنوية - تخطيط وحدة تدريبية

																		12	- ما يجب مراعاته عند تنفيذ برامج التدريب - طرق التدريب المناسبة لمراحل وفترات الموسم التدريبي - مشكلات تخطيط البرامج التدريبية (
																			13	- أساليب تقويم برامج وخطط التدريب (تقويم الخطة التنافسية + تقويم برنامج)
																			14	نماذج لوحات تدريبية وفقاً لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي

رئيس القسم : أ.د/

التوقيع:

منسق المقرر: أ.د/

التوقيع:

تم اعتماد توصيف المقرر بمجلس قسم رقم (17) بتاريخ 7 / 9 / 2022 وتم اعتماده بمجلس كلية رقم (530) بتاريخ 14 / 9 / 2022

مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة وأساليب التعليم والتعلم

لمقرر 404 تخطيط برامج التدريب الرياضي التخصصي - الفصل الدراسي الأول الفرقة الرابعة

شعبة التدريب الرياضي - العام الجامعي 2022 / 2023م

أساليب التعليم والتعلم					نواتج التعلم المستهدفة	
خرائط المفاهيم	التعليم التعاوني	التعلم الذاتي	العصف الذهني	المحاضرة أو لالكترونيه		
√			√	√	1. تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص- أسسه- مبادئه - أنواعه)	معرفة وفهم
√		√	√	√	2. تذكر عوامل نجاح أو فشل التخطيط	
			√	√	3. تعدد مبادئ تخطيط الوحدات التدريبية في الرياضة التخصصية	
		√	√	√	4. تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بتخطيط برامج التدريب الرياضي { أسس بناء البرامج - تخطيط برامج تدريبية وفقا لفترات ومراحل التدريب }	
√	√		√	√	5. تحدد مشكلات تخطيط البرامج التدريبية	
√			√	√	6. تذكر أساليب تقويم برنامج التدريب في مجال رياضة التخصص	
			√	√	ب.1. تقترح حلول للمشكلات التي قد تعترضها أثناء التخطيط لبرنامج تدريبي في الرياضة التخصصية	مهارات ذهنية
√			√	√	ب.2. تميز بين طرق التدريب المختلفة وفقا لفترات ومراحل تخطيط الموسم التدريبي في الرياضة التخصصية	
√			√	√	ب.3. تختار أسلوب التقييم المناسب لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي	
		√	√	√	ب.4. تحلل المستويات الرياضية للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية	
			√	√	ج.1. تطبق أساليب التقويم المناسبة لتحسين العملية التدريبية في الرياضة التخصصية	مهارات مهنية وعملية
√		√	√	√	ج.2. تطبق عوامل نجاح التخطيط في الرياضة التخصصية	
	√		√	√	ج.3. تشترك مع إدارة المؤسسة الرياضية عند تخطيط البرامج التدريبية	
			√	√	ج.4. تخطط البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية.	
	√	√	√	√	د-1- تحسن إدارة الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية الشفوية وفي عرض الورقة الدراسية	مهارات عامة
	√	√	√	√	د-2- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات لإعداد الورقة الدراسية	
√		√	√	√	د-3- تمارس التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية	
	√				د-4- تمارس العمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات للمجموعات التعليمية { الورقة الدراسية }	

أقسام : تدريب الرياضات المانية

مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة والأنشطة المقابلة

لمقرر 404 تخطيط برامج التدريب الرياضي التخصصي- الفصل الدراسي الأول الفرقة الرابعة

شعبة التدريب الرياضي - العام الجامعي 2022 / 2023م

الأنشطة المقابلة			نواتج التعلم المستهدفة	
عروض تقديمية	أوراق دراسية	مناقشات صفية		
	√	√	أ.1 تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص- أسسه- مبادئه - أنواعه)	معرفة وفهم
√	√	√	أ.2 تذكر عوامل نجاح أو فشل التخطيط	
√	√	√	أ.3 تعدد مبادئ تخطيط الوحدات التدريبية في الرياضة التخصصية	
		√	أ.4 تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بتخطيط برامج التدريب الرياضي { أسس بناء البرامج - تخطيط برامج تدريبية وفقا لفترات ومراحل التدريب }	
√	√	√	أ.5 تحدد مشكلات تخطيط البرامج التدريبية	
		√	أ.6 تذكر أساليب تقويم برنامج التدريب في مجال رياضة التخصص	
		√	ب.1 تقترح حلول للمشكلات التي قد تعترضها أثناء التخطيط لبرنامج تدريبي في الرياضة التخصصية	مهارات ذهنية
√	√	√	ب.2 تميز بين طرق التدريب المختلفة وفقا لفترات ومراحل تخطيط الموسم التدريبي في الرياضة التخصصية	
√	√	√	ب.3 تختار أسلوب التقويم المناسب لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي	
		√	ب.4 تحلل المستويات الرياضية للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية	
		√	ج.1 تطبق أساليب التقويم المناسبة لتحسين العملية التدريبية في الرياضة التخصصية	مهارات مهنية وعملية
		√	ج.2 تطبق عوامل نجاح التخطيط في الرياضة التخصصية	
		√	ج.3 تشارك مع إدارة المؤسسة الرياضية عند تخطيط البرامج التدريبية	
√	√	√	ج.4 تخطط البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية.	
	√	√	د-1- تحسن إدارة الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية الشفوية وفي عرض الورقة الدراسية	مهارات عامة
	√		د-2- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات لإعداد الورقة الدراسية	
	√		د-3- تمارس التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية	
	√		د-4- تمارس العمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات للمجموعات التعليمية { الورقة الدراسية }	

منسق المقرر أ.د/

أقسام : تدريب الرياضات المائية

مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة وأساليب التقويم

لمقرر 404 تخطيط برامج التدريب الرياضي التخصصي - الفصل الدراسي الأول الفرقة الرابعة

شعبة التدريب الرياضي - العام الجامعي 2022 / 2023م

أساليب التقويم					نواتج التعلم المستهدفة	
اختبار تحريري	اختبار شفوي	تحريري منتصف	أوراق دراسية	تفاعل وإيجابية		
√	√	√	√	√	1.أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص- أسسه- ميادنه - أنواعه)	معرفة وفهم
√	√	√	√	√	2.أ تذكر عوامل نجاح أو فشل التخطيط	
	√	√	√	√	3.أ تعدد مبادئ تخطيط الوحدات التدريبية في الرياضة التخصصية	
√		√		√	4.أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بتخطيط برامج التدريب الرياضي {أسس بناء البرامج - تخطيط برامج تدريبية وفقا لفترات ومراحل التدريب }	
√	√	√	√	√	5.أ تحدد مشكلات تخطيط البرامج التدريبية	
√	√			√	6.أ تذكر أساليب تقويم برنامج التدريب في مجال رياضة التخصص	
√	√			√	ب.1 تقترح حلول للمشكلات التي قد تعترضها أثناء التخطيط لبرنامج تدريبي في الرياضة التخصصية	مهارات ذهنية
√	√		√	√	ب.2 تميز بين طرق التدريب المختلفة وفقا لفترات ومراحل تخطيط الموسم التدريبي في الرياضة التخصصية	
	√		√	√	ب.3 تختار أسلوب التقييم المناسب لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي	
√		√		√	ب.4 تحلل المستويات الرياضية للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية	
				√	ج.1 تطبق أساليب التقويم المناسبة لتحسين العملية التدريبية في الرياضة التخصصية	مهارات مهنية وعملية
	√			√	ج.2 تطبق عوامل نجاح التخطيط في الرياضة التخصصية	
	√			√	ج.3 تشترك مع إدارة المؤسسة الرياضية عند تخطيط البرامج التدريبية	
	√		√	√	ج.4 تخطط البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية.	
	√		√	√	د-1 تحسن إدارة الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية الشفوية وفي عرض الورقة الدراسية	مهارات عامة
			√	√	د-2 تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات لإعداد الورقة الدراسية	
			√	√	د-3 تمارس التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية	
			√		د-4 تمارس العمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات للمجموعات التعليمية { الورقة الدراسية }	

منسق المقرر أ.د./

أقسام : تدريب الرياضات المائية
مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة لذوي القدرات المحدودة
لمقرر 404 تخطيط برامج التدريب الرياضي التخصصي - الفصل الدراسي الأول الفرقة الرابعة
شعبة التدريب الرياضي - العام الجامعي 2022 / 2023م

اساليب التعلم والتعلم لذوي القدرات المحدودة		نواتج التعلم المستهدفة	
الساعات لمكتبية	الواجبات الإضافية		
√	√	1.أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص- أسسه- مبادئه - أنواعه)	معرفة وفهم
√	√	2.أ تذكر عوامل نجاح أو فشل التخطيط	
√	√	3.أ تعدد مبادئ تخطيط الوحدات التدريبية في الرياضة التخصصية	
√	√	4.أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بتخطيط برامج التدريب الرياضي { أسس بناء البرامج - تخطيط برامج تدريبية وفقا لفترات ومراحل التدريب }	
√	√	5.أ تحدد مشكلات تخطيط البرامج التدريبية	
√	√	6.أ تذكر أساليب تقويم برنامج التدريب في مجال رياضة التخصص	
√	√	ب.1 تقترح حلول للمشكلات التي قد تعترضها أثناء التخطيط لبرنامج تدريبي في الرياضة التخصصية	مهارات ذهنية
√	√	ب.2 تميز بين طرق التدريب المختلفة وفقا لفترات ومراحل تخطيط الموسم التدريبي في الرياضة التخصصية	
√	√	ب.3 تختار أسلوب التقييم المناسب لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي	
√	√	ب.4 تحلل المستويات الرياضية للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية	
√	√	ج.1 تطبق أساليب التقويم المناسبة لتحسين العملية التدريبية في الرياضة التخصصية	مهارات مهنية وعملية
√	√	ج.2 تطبق عوامل نجاح التخطيط في الرياضة التخصصية	
√	√	ج.3 تشارك مع إدارة المؤسسة الرياضية عند تخطيط البرامج التدريبية	
√	√	ج.4 تخطط البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية.	
		د-1 تحسن إدارة الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية الشفوية وفي عرض الورقة الدراسية	مهارات عامة
		د-2 تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات لإعداد الورقة الدراسية	
		د-3 تمارس التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية	
		د-4 تمارس العمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات للمجموعات التعليمية { الورقة الدراسية }	

منسق المقرر أ.د

