

قسم: تدريب مسابقات الميدان والمضمار

توصيف مقرر ت.ج ٤٠٤ تخطيط برامج التدريب الرياضي - الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣

١- بيانات المقرر		
الرمز الكودي :ت.ج ٤٠٤	اسم المقرر : تخطيط برامج التدريب الرياضي	الفرقة : الرابعة
التخصص : تدريب رياضي	عدد الساعات التدريسية : (٢) نظري أسبوعياً	
٢- هدف المقرر :	إكساب الطالبات المعارف والمعلومات المرتبطة بأسس ومبادئ التخطيط والتي تؤهلن لوضع خطط مختلفة المواسم لبرامج التدريب الرياضي والتي تسهم في صناعة البطل الرياضي .	
٣- المستهدف من التدريس		
أ - المعلومات والمفاهيم :	<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>أ-١- تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - تعريفاته -أهمية - أهداف - مستويات - خصائص- أسسه- مبادئه - أنواعه)</p> <p>أ-٢- تذكر عوامل نجاح أو فشل التخطيط</p> <p>أ-٣- تعدد مبادئ تخطيط الوحدات التدريبية في الرياضة التخصصية</p> <p>أ-٤- تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بتخطيط برامج التدريب الرياضي { أسس بناء البرامج - تخطيط برامج تدريبية وفقاً لفترات ومراحل التدريب }</p> <p>أ-٥- تحدد مشكلات تخطيط البرامج التدريبية</p> <p>أ-٦- تذكر أساليب تقويم برنامج التدريب في مجال رياضة التخصص</p> <p>أ-٧- تذكر اقسام او مكونات ودرجات حمل التدريب مع تحديد طرق تقنين الحمل</p>	

<p>ب - ٨ - تستطيع ان تفرق بين النظام اللاهوائي والنظام الهوائي لإنتاج الطاقة في فعاليات الرياضة التخصصية .</p>	
<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>ب-١- تقترح حلول للمشكلات التي قد تعترضها أثناء التخطيط لبرنامج تدريبي في الرياضة التخصصية .</p> <p>ب-٢- تميز بين طرق التدريب المختلفة وفقا لفترات ومراحل تخطيط الموسم التدريبي في الرياضة التخصصية</p> <p>ب-٣- تختار أسلوب التقييم المناسب لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي</p> <p>ب-٤- تميز بين طرق تقنين حمل التدريب .</p> <p>ب - ٥ - تقترح مهارات تعتمد على النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة ومهارات أخرى تعتمد على النظام الهوائي في الرياضة التخصصية .</p>	<p>ب - المهارات الذهنية :</p>

<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>ج - ١ - تخطط البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية.</p> <p>ج - ٢ - تطبيق عوامل نجاح التخطيط في الرياضة التخصصية</p> <p>ج-٣- تستطيع تقنين الاحمال التدريبية .</p> <p>ج-٤- تطبيق العمل اللاهوائي والهوائي لإنتاج الطاقة في الرياضة التخصصية</p> <p>ج-٥- تطبق أساليب التقويم المناسبة لتحسين العملية التدريبية في 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 - المهارات العامة :</p>

- د-١- تحسن إدارة الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية الشفوية وفي عرض الورقة الدراسية
- د-٢- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات لإعداد الورقة الدراسية
- د-٣- تمارس التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الإستقصاء بإستخدام مصادر شبكة المعلومات والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية
- د-٤- تمارس العمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات للمجموعات التعليمية { الورقة الدراسية }

٤ - محتوى المقرر :

المحتوى

- المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - تعريف - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص - أسس - مبادئ)
- أنواع التخطيط (طويل المدى - متوسط المدى - قصير المدى)

عوامل نجاح او فشل التخطيط .

- مفهوم أسس بناء البرنامج - مبادئ تصميم برامج التدريب - كيفية وضع خطة تدريبية (الخطة السنوية - معايير تصميم الخطة التدريبية السنوية - تخطيط وحدة تدريبية)
- ما يجب مراعاته عند تنفيذ برامج التدريب - طرق التدريب المناسبة لمراحل وفترات الموسم التدريبي - مشكلات تخطيط البرامج التدريبية

- أساليب تقويم برامج وخطط التدريب (تقويم الخطة التنافسية + تقويم برنامج)

- انظمة انتاج الطاقة :-
- الأنظمة اللاهوائية والهوائية وكيفية تطبيقها في الرياضه التخصصيه للإستفاده منها في تحسين العمليه التدريبيه .

- حمل التدريب (اقسامه - مكوناته - درجاته)
- تقنين حمل التدريب :-

<ul style="list-style-type: none"> - طرق تقنين حمل التدريب (التدريب بإستخدام معدل درجات القلب - التدريب مع قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم أثناء الأداء - التدريب مع استخدام نسبه مئويه من الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين - التدريب مع حساب معدل التنفس فى الدقيقة وحجم التهويه الرئويه) 	
<ul style="list-style-type: none"> - نماذج لوحات تدريبيه وفقاً لمراحل وفترات التدريب للموسم التدريبي - نماذج اسبوعيه فى مسابقات العاب القوي مع تقنين حمل التدريب . 	
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة المعدلة - العصف الذهنى - التعلم الذاتى - التعليم التعاونى - خرائط المفاهيم 	<p>٥ - أساليب التعليم والتعلم :</p>
<p>٦- تقويم الطلاب</p>	
<ul style="list-style-type: none"> التقييم ١ اختبار تحريري التقييم ٢ أوراق دراسية التقييم ٣ إيجابية وتفاعل التقييم ٤ الاختبار الشفوي النهائي التقييم ٥ الإختبار التحريري النهائي 	<p>أ - الأساليب المستخدمة :</p>
<ul style="list-style-type: none"> التقييم ١ الأسبوع : الثامن التقييم ٢ الأسبوع : الثاني والثالث عشر التقييم ٣ طوال الفصل الدراسي التقييم ٤ الأسبوع : الخامس عشر التقييم ٥ وفق جدول الامتحان 	<p>ب - التوقيت :</p>
<ul style="list-style-type: none"> التقييم ١ ١٠ درجات التقييم ٢ ٥ درجات التقييم ٣ ٥ درجات 	<p>ج- توزيع الدرجات</p>

التقييم ٤ ١٠ درجات

التقييم ٥ ٧٠ درجة

د - نسب توزيع الدرجات :

الاختبار الشفوي النهائي	١٠ درجات	النسبة المئوية	١٠ %
الاختبار النظري النهائي	٧٠ درجة	النسبة المئوية	٧٠ %
أعمال السنة	٢٠ درجة	النسبة المئوية	٢٠ %
المجموع	١٠٠ درجة	النسبة المئوية	١٠٠ %

تقييم ١ الاختبار التحريري (١٠ درجات) محتوى الامتحان على الموضوعات التي تم تدريسها

تقييم ٢ مناقشة الأوراق الدراسية (٥ درجات) معايير تقييم الورقة الدراسية

م	أوجه التقييم	الدرجة
١	محتوي الورقة يتميز بالحدثة	١
٢	شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلومات)	١
٣	إخراج وعرض الورقة (استخدام الداتا شو)	١
٤	عدد صفحات الورقة لا تقل عن ٥ صفحات	١
٥	إدارة الوقت (الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة)	١

تقييم ٣ إيجابية وتفاعل في المحاضرات (٥ درجات)

م	أوجه التقييم	الدرجة
١	المشاركة في الحوار والمناقشة في أثناء المحاضرات	١
٢	استخدام مهارات الاتصال المتبعة في المحاضرة	١
٣	المشاركة في تقييم الزميلة (نشاط صفوي)	١
٤	المشاركة في العمل الجماعي (ورشة عمل)	١
٥	سلوك الطالبة (احترام آراء الآخرين)	١

تقييم ٤ الاختبار النهائي الشفوي (١٠ درجات) وفق استمارة تقييم الإمتحانات النظرية المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب

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

تقييم ٥ الاختبار التحريري النهائي يكون وفق الورقة الإمتحانية المعدة من قبل مشروع تقويم الطلاب	
٧- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
أ - مذكرات :	وفق رياضة التخصص
ب - كتب ملزمة :	وفق رياضة التخصص
ج - كتب مقترحة :	١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، ٢٠١٢م ٢- حلمي أحمد الوكيل، حسين بشير محمود: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتطوير مناهج المرحلة الأولى، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥. ٣- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط ٢ - دار النشر (٢٠٠١) ٤- ناريمان الخطيب، عبد العزيز النمر: التدريب الرياضي ، ٢٠٠٨ . ٥- ناريمان الخطيب، عبد العزيز النمر: تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، ٢٠١٧ ٦- ريسان خريبط مجيد: موسوعة التدريب الرياضي ج٤ التخطيط للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ٢٠١٧
د - دوريات علمية أو نشرات - مواقع	المجلات العلمية لكليات التربية الرياضية www. Sports planning .co.uk//Http: www. Sports management resources.com//Http: terry mcmorris & tudorhole : coaching science , john wiley & sons ,LTD,2006

اساتذة المادة :-

أ.د/ ساميه عبدالجواد احمد

أ.د/ فاتن ابو السعود

رئيس القسم: أ.د/ فاطمة عبد الباقي

التوقيع:

التوقيع:

تم اعتماد التوصيف بمجلس قسم () بتاريخ /

كما تم اعتماده بمجلس كلية رقم () بتاريخ