

توصيف مقرر ٤٠٢ الإعداد البدني والمهاري في رياضة التخصص - الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣

١- بيانات المقرر		
الرمز الكودي : ٤٠٢	اسم المقرر : الإعداد البدني والمهاري في رياضة التخصص	الفرقة / الرابعة
التخصص : تدريب رياضي	عدد الساعات التدريسية : (٢) نظري (١) عملي أسبوعياً	
٢- 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 .	
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 للإعداد البدني { العام - الخاص } في رياضة التخصص.</p> <p>أ-٢- تحدد محتوى الرياضة التخصصية { القدرات البدنية والمبادئ العامة لتنميتها - والمهارات الحركية }</p> <p>أ-٣- تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالإعداد المهاري في رياضة التخصص</p> <p>أ-٤- تصف التأثيرات الفسيولوجية لكل طريقة من طرق الإعداد البدني</p> <p>أ-٥- تذكر أساليب تقويم الوحدة التدريبية</p>	
ب - المهارات الذهنية :	<p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>ب-١- تحلل متطلبات الأداء المهاري في ضوء المستويات الرياضية لرياضة التخصص.</p> <p>ب-٢- تصمم وحدات تدريبية للإعداد البدني والمهاري.</p> <p>ب-٣- تفاضل بين طرق التدريب المناسبة في تدريب الرياضة التخصصية</p> <p>ب-٤- تقترح حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية بين اللاعبين في رياضة التخصص.</p> <p>ب-٥- 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-١- تنفذ الوحدات التدريبية في رياضة التخصص</p>	

<p>ج-٢- تستخدم أسلوب التقويم المستمر للوحدة التدريبية لتحسين العملية التدريبية.</p> <p>ج-٣- تستخدم طرق تدريب الاعداد البدني و المهاري المناسبة للتخصص.</p> <p>ج-٤- 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-١- تستخدم المصادر المختلفة لجمع المعلومات { الورقة الدراسية } .</p> <p>د-٢- تمارس العمل الجماعي من خلال المجموعات التعليمية [الورقة الدراسية].</p> <p>د-٣- تمارس التعلم الذاتي { تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية } من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية.</p> <p>د-٤- تدير الوقت بكفاءة من خلال إدارة الوحدة التدريبية وأثناء المناقشات الشفوية.</p>	<p>د - المهارات العامة :</p>
<p>٤ - محتوى المقرر</p>	
<p>الموضوعات</p>	
<p>- الاعداد البدني العام (مفهوم ،تعريف ، اهمية ، خصائص ، عناصره - تدريبات تنمية+ اختبارات للتقويم)</p> <p>- الاعداد البدني الخاص (مفهوم ،تعريف ، اهمية ، خصائص، عناصره + المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية</p> <p>- محتوى الرياضة التخصصية القدرات البدنية [عناصر اللياقة البدنية] + تدريبات لتنمية العناصر في رياضة التخصص)</p> <p>- طرق تدريب الإعداد البدني { الفترتي بنوعيه - المستمر - التكراري] - التأثيرات النفسية والفسولوجية المصاحبة لطرق التدريب- أسلوب [التدريب الدائري] تطبيقات لطرق وأساليب التدريب</p> <p>- الأساليب المستحدثة في تدريب الإعداد البدني الخاص في الرياضة التخصصية</p> <p>- الإعداد المهاري (مفهوم ، تعريف ، أهمية،أهداف) في رياضة التخصص - مراحل الإعداد المهاري</p> <p>- تطبيقات الإعداد المهاري في رياضة التخصص - وضع حلول لمشكلات الأداء والفروق الفردية</p> <p>- تحليل المهارات الحركية المختلفة في رياضة التخصص { المراحل الحركية - القدرات البدنية }</p> <p>- مكونات الوحدة التدريبية - أجزاء الوحدة التدريبية - الأحمال في الوحدات التدريبية</p> <p>- تصميم نموذج تطبيقي لوحدات تدريبية في رياضة التخصص</p> <p>- أساليب تقويم الوحدة التدريبية</p>	
<p>١- المحاضرة المعدلة</p> <p>٢- التعليم التعاوني</p> <p>٣- التعلم الذاتي</p> <p>٤- حل المشكلات</p> <p>٥- التدريس في فريق</p> <p>٦- المحاضرة الإلكترونية</p>	<p>٥ - أساليب التعليم والتعلم :</p>
<p>- الواجبات الإضافية - المقابلات الفردية في الساعات المكتتبية</p>	<p>٦ - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة:</p>

٧- تقويم الطلاب

<p>تقييم ١ اختبارات تطبيقية تقييم ٢ أوراق دراسية تقييم ٣ اختبار تحريري تقييم ٤ المناقشات والتفاعل والإيجابية تقييم ٥ اختبار التطبيقي النهائي تقييم ٦ الاختبار الشفوي النهائي تقييم ٧ الاختبار التحريري النهائي</p>	<p>أ - الأساليب المستخدمة</p>															
<p>تقييم ١ على مدار الفصل الدراسي تقييم ٢ على مدار الفصل الدراسي تقييم ٣ الأسبوع التاسع تقييم ٤ طوال الفصل الدراسي تقييم ٥ الأسبوع الخامس عشر تقييم ٦ الأسبوع الخامس عشر تقييم ٧ وفق جدول الامتحان</p>	<p>ب- التوقيت:</p>															
<p>تقييم ١ ٢٠ درجة تقييم ٢ ٥ درجات تقييم ٣ ١٥ درجة تقييم ٤ ٥ درجات تقييم ٥ ٤٥ درجة تقييم ٦ ١٥ درجة تقييم ٧ ٤٥ درجة</p>	<p>ج- توزيع الدرجات :</p>															
<p>درجة أعمال السنة ٤٥ درجة النسبة المئوية ٣٠ % - امتحان نهاية الفصل الدراسي ٤٥ درجة النسبة المئوية ٣٠ % - اختبار " شفوي " النهائي ١٥ درجة النسبة المئوية ١٠ % - اختبار " العملي " النهائي ٤٥ درجة النسبة المئوية ٣٠ % - المجموع ١٥٠ درجة النسبة المئوية ١٠٠ % تقييم ٢ الأوراق الدراسية (٥ 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>١</td> <td>محتوي الورقة يتميز بحدائثة المراجع</td> <td>١</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلمات)</td> <td>٢</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>إخراج وعرض الورقة (استخدام الداتا شو)</td> <td>٣</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>عدد صفحات الورقة لا تقل عن ٥ صفحات</td> <td>٤</td> </tr> </tbody> </table>	الدرجة	أوجه التقييم	م	١	محتوي الورقة يتميز بحدائثة المراجع	١	١	شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلمات)	٢	١	إخراج وعرض الورقة (استخدام الداتا شو)	٣	١	عدد صفحات الورقة لا تقل عن ٥ صفحات	٤	
الدرجة	أوجه التقييم	م														
١	محتوي الورقة يتميز بحدائثة المراجع	١														
١	شخصية الطالبة (القدرة على توصيل المعلمات)	٢														
١	إخراج وعرض الورقة (استخدام الداتا شو)	٣														
١	عدد صفحات الورقة لا تقل عن ٥ صفحات	٤														

٥	إدارة الوقت (الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة)	١
---	--	---

تقييم ٤ تفاعل وإيجابية والمناقشات في المحاضرات النظرية والتطبيقية (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 صفى)	١
٤	الإيجابية في العمل الجماعي	١
٥	المشاركة في إحضار وإرجاع الأدوات والأجهزة	١

تقييم ٥ الاختبار التطبيقي النهائي (إعداد وحدة تدريبية) معايير تقييم الوحدة التدريبية

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

تقييم ٦ الاختبار النهائي الشفوي (١٥ درجة) وفق استمارة تقييم الإمتحانات النظرية المعدة

من قبل مشروع تقييم الطلاب

م	أوجه التقييم	الدرجة
١	إدارة الوقت من خلال الإلتزام بالوقت المحدد	١
٢	تسلسل الأفكار والتواصل	١
٣	الاسئلة الخاصة بالمعارف والمفاهيم للمقرر	٤
٤	الاسئلة الخاصة بالمهارات بتحليل المهارات التطبيقية فنيا وحركيا	٥
٥	الاسئلة الخاصة بالمهارات المهنية	٤

تقييم ٧ الاختبار التحريري النهائي يكون وفق الورقة الإمتحانية المعدة من قبل مشروع تقييم

الطلاب

٨ - 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، ٢٠١٨ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٣م - _____، ريسان خربيط: التدريب الرياضي، مركز الكتاب ، القاهرة ، ٢٠١٦ . - مفتى ابراهيم: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠

<p>– محمود اسماعيل طلبية:اساسيات التمرينات والاعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٥</p> <p>– _____: التمرينات والأحمال البدنية ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ٢٠١٥</p> <p>– محمد رضا حافظ: برامج التدريب وتمارين الإعداد، ٢٠٠٧</p> <p>Terry memorris & tud or hole :coaching science , john wiley sons , LTO,٢٠٠٦</p> <p>. Frank w.Dick :sports training , principles published by A & C black , fifth edition, ٢٠٠٧</p> <p>.Anderson: Foundations of Athletic Training,LWW,٢٠١٣</p>	
<p>JOURNAL–OF–APPLIED–SPORT–SCIENCE–RESEARCH</p> <p>www.netfit.co.uk</p> <p>www.sportfitness–advisor</p> <p>www.the.stretching.handbook.com/rowing.php</p> <p>www.pponline.co.uk/oncyc/rowing</p>	<p>د – دوريات علمية أو نشرات</p> <p>..... الخ :</p>

رئيس القسم: وفاء محمود حسن
التوقيع :

منسق المقرر: أ.د/ أميرة البارودي
التوقيع :

تم اعتماد التوصيف بمجلس قسم رقم (٢٤) بتاريخ ١١ / ٩ / ٢٠٢٢
كما تم اعتماده بمجلس كلية رقم(٥٣٠) بتاريخ ١٤ / ٩ / ٢٠٢٢

جامعة: حلوان

كلية: التربية الرياضية للنبات بالجزيرة

قسم: تدريب الألعاب الرياضية

نموذج رقم (١١)

مسمى المقرر	الإعداد البدني والمهاري التخصصي
كود المقرر	٤٠٢

(أ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر ٤٠٢ الإعداد البدني والمهاري التخصصي الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م

الموضوعات		الأسبوع	المعارف الرئيسية					المهارات الذهنية				المهارات المهنية				المهارات العامة					
			١.أ	٢.أ	٣.أ	٤.أ	٥.أ	١.ب	٢.ب	٣.ب	٤.ب	٥.ب	١.ج	٢.ج	٣.ج	٤.ج	١.د	٢.د	٣.د	٤.د	
- الإعداد البدني العام (مفهوم ،تعريف ، أهمية ، خصائص ، عناصره - تدريبات تنمية+ اختبارات للتقويم)		٢ ، ١																			
- الإعداد البدني الخاص (مفهوم ،تعريف ، أهمية ، خصائص، عناصره + المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية)		٤ ، ٣																			
- محتوى الرياضة التخصصية القدرات البدنية [عناصر اللياقة البدنية] + تدريبات لتنمية العناصر في رياضة التخصص		٧ ، ٦ ، ٥																			
- طرق تدريب الإعداد البدني { الفكري بنوعيه - المستمر - التكراري } - التأثيرات النفسية والفسيولوجية المصاحبة لطرق التدريب- أسلوب [التدريب الدائري] تطبيقات لطرق وأساليب التدريب		٨																			
التدريب الميداني المتصل		٩ ، ٨																			
- الأساليب المستحدثة في تدريب الإعداد البدني الخاص في الرياضة التخصصية		١١																			
- 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 }		١٢																			
- مكونات الوحدة التدريبية - أجزاء الوحدة التدريبية - الأحمال في الوحدات التدريبية - تصميم نموذج تطبيقي لوحدات تدريبية في رياضة التخصص - أساليب تقويم الوحدة التدريبية		١٤ ، ١٣																			

رئيس القسم أ.د/ وفاء حسن

استاذ المقرر: أ.د/ أميرة البارودي

كما تم اعتماده بمجلس كلية رقم (٥٣٠) بتاريخ ١٤ / ٩ / ٢٠٢٢

تم اعتماد التوصيف بمجلس قسم رقم (٢٤) بتاريخ ١١ / ٩ / ٢٠٢٢

