

توصيف مقرر ٤٠٤ تخطيط برامج التدريب الرياضي - الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣

| ١- بيانات المقرر | | |
|---|--|---------------------------|
| الفرقة : الرابعة | اسم المقرر : تخطيط برامج التدريب الرياضي | الرمز الكودي : ٤٠٤ |
| عدد الساعات التدريسية : (٢) نظري أسبوعياً | | التخصص : تدريب رياضي |
| 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 . | | ٢- هدف المقرر : |
| ٣- المستهدف من التدريس | | |
| <p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>أ-١- تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - 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> | | أ - المعلومات والمفاهيم : |
| <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 وفقاً 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- تحلل المستويات الرياضية للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية</p> | | ب - المهارات الذهنية : |

| | |
|---|--|
| <p>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</p> <p>ج - ١ - تطبق أساليب التقويم المناسبة لتحسين العملية التدريبية في الرياضة التخصصية .</p> <p>ج - ٢ - تطبق عوامل نجاح التخطيط في الرياضة التخصصية</p> <p>ج - ٣ - تشارك مع إدارة المؤسسة الرياضية عند تخطيط البرامج التدريبية .</p> <p>ج - ٤ - 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 - ١ - تحسن إدارة الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية الشفوية وفي عرض الورقة الدراسية</p> <p>د - ٢ - تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات لإعداد الورقة الدراسية</p> <p>د - ٣ - تمارس التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية</p> <p>د - ٤ - تمارس العمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات للمجموعات التعليمية { الورقة الدراسية }</p> | <p>د - المهارات العامة :</p> |
| <p>٤ - 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 و فترات الموسم التدريبي - مشكلات تخطيط البرامج التدريبية</p> <p>- أساليب تقويم برامج وخطط التدريب (تقويم الخطة التنافسية + تقويم برنامج) نماذج لوحات تدريبية وفقاً لمراحل و فترات التدريب للموسم التدريبي</p> | |
| <p>٥ - أساليب التعليم والتعلم :</p> <p>- المحاضرة المعدلة - العصف الذهني - المحاضرة الإلكترونية</p> <p>- التعلم الذاتي - التعليم التعاوني - خرائط المفاهيم</p> | |
| <p>الواجبات الإضافية - المقابلات الفردية أثناء الساعات المكتبية.</p> | <p>٦ - أساليب التعليم والتعلم</p> |

للطلاب ذوي القدرات
المحدودة:

٧- تقويم الطلاب

أ - الأساليب المستخدمة :

- التقييم ١ اختبار تحريري
التقييم ٢ أوراق دراسية
التقييم ٣ إيجابية وتفاعل
التقييم ٤ الاختبار الشفوي النهائي
التقييم ٥ الإختبار التحريري النهائي

ب - التوقيت :

- 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

ج- توزيع الدرجات

- التقييم ١ ١٠ درجات
التقييم ٢ ٥ درجات
التقييم ٣ ٥ درجات
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

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

تقييم ٣ إيجابية وتفاعل في المحاضرات (٥ درجات)

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

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

| الدرجة | أوجه التقييم | م |
|--------|--|---|
| ١ | إدارة الوقت من خلال الالتزام بالوقت المحدد | ١ |
| ٣ | الاسئلة الخاصة بالمعارف والمفاهيم للمقرر | ٢ |
| ٣ | الاسئلة الخاصة بالمهارات الذهنية | ٣ |
| ٣ | الاسئلة الخاصة بالمهارات المهنية | ٤ |

تقييم ٥ 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 : | ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، ٢٠١٢م ٢- حلمي أحمد الوكيل، حسين بشير محمود: الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتطوير مناهج المرحلة الأولى، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥. ٣- عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥م ٤- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط ٢ - دار النشر GMF ٢٠٠١ ٥- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر: التدريب الرياضي ، ٢٠٠٨ . ٦- ناريمان الخطيب، عبد العزيز النمر: تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار |

| | |
|---|---|
| <p>الفكر العربي ، ٢٠١٧</p> <p>٧- ريسان خريبط مجيد: موسوعة التدريب الرياضي ج٤، التخطيط للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ٢٠١٧</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,٢٠٠٦</p> | <p>د - دوريات علمية أو نشرات</p> <p>..... الخ : مواقع</p> |

رئيس القسم: أ.د/ وفاء محمود حسن
التوقيع:

منسق المقرر: أ.د/ إلهام عبدالمنعم
التوقيع:

تم اعتماد التوصيف بمجلس قسم رقم (٢٤) بتاريخ ١١ / ٩ / ٢٠٢٢
كما تم اعتماده بمجلس كلية رقم (٥٣٠) بتاريخ ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣

جامعة: حلوان
كلية: التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
قسم: تدريب الألعاب الرياضية

نموذج رقم (١١)

| | |
|-------------|---|
| مسمى المقرر | تخطيط برامج التدريب الرياضي لشعبة التدريب |
| كود المقرر | ٤٠٤ |

(أ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر ٤٠٤ تخطيط برامج التدريب الرياضي - الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م

| المهارات العامة | | | | المهارات المهنية | | | | المهارات الذهنية | | | | المعارف الرئيسية | | | | | | الأسبوع | الموضوعات |
|-----------------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|---|
| ٤.د | ٣.د | ٢.د | ١.د | ٤.ج | ٣.ج | ٢.ج | ١.ج | ٤.ب | ٣.ب | ٢.ب | ١.ب | ٦.أ | ٥.أ | ٤.أ | ٣.أ | ٢.أ | ١.أ | | |
| | × | × | | | | | | | | | | | | | × | | × | ٣ ، ٢ ، ١ ٥ ، ٤ | - المعارف الأساسية المرتبطة بالتخطيط (مفهوم - أهمية - أهداف - مستويات - خصائص - أسسه - مبادئ - أنواع التخطيط (طويل المدى - متوسط المدى - قصير المدى) |
| × | | | × | | | × | | | | | × | | | | | × | | ٦ | - عوامل نجاح او فشل التخطيط . |
| × | | × | | | | | | × | | | | | | | | | | ٨ ، ٧ | - المستويات الرياضية المختلفة للبيئة التنافسية في الرياضة التخصصية |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ٩ ، ٨ | التدريب الميداني المتصل |
| | × | | × | × | | | | | | | | | | × | × | | | ١١ ، ١٠ | مفهوم أسس بناء البرنامج - مبادئ تصميم برامج التدريب - كيفية وضع خطة تدريبية (الخطة السنوية - معايير تصميم الخطة التدريبية السنوية - تخطيط وحدة تدريبية |
| | × | × | | × | × | | | | | × | × | | × | | | | | ١٢ | - ما يجب مراعاته عند تنفيذ برامج التدريب - طرق |

