

الأساليب المتقدمة لمادة المضمار

تخصص اختياري فردي مضمار ( الجري والحواجز للفرقة الثالثة تدريب )

- توزيع درجات مضمار ( الجري والحواجز ) للفرقة الثالثة وفقاً للائحة الكلية :-

رقم الكود	اسم المقرر	عدد الساعات		النهايات العظمي وتوزيع درجات المقرر					
		نظري	تطبيقي	إعمال سنة	الامتحان العملي	الامتحان التحريري	النهاية الصغرى	النهاية العظمي	
317ت/ب	اختياري فردي تدريب	2	4	60	80	60	100	200	2

وفيما يلي الأسلوب المقترح لتوزيع درجات إعمال السنة :-

امتحان عملي	النشاط البحثي		محاور التقييم
	التطبيقي	النظري	
20	30	10	الدرجة المقترحة

- يتم تقسيم الدرجة الخاصة بكل محور على عناصر التقييم على النحو التالي :-

النشاط البحثي ( النظري )

الدرجة	عناصر التقييم	محور التقييم
2	- أساليب التدريب	النشاط البحثي ( النظري )
2	- بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي	
2	- الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب الرياضي	
2	- تقنين شدة الحمل لتنمية بعض أنظمة إنتاج الطاقة	
2	- تقنين شدة الحمل لتنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالجري والحواجز	

عناصر التقييم	نقاط البحث
أساليب التدريب	
بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي	
الأدوات والأجهزة المستخدمة	

	في التدريب الرياضي
	تقنين شدة الحمل لتنمية بعض أنظمة إنتاج الطاقة
	تقنين شدة الحمل لتنمية بعض الصفات البدنية المساهمة في الجري والحواجز

يتم تقديم البحث مع وضع درجة له من خلال استيفائه لموضوع البحث

م	اسم الطالب	الصف	فاعلية الطالب		
			جيد	مرضي	غير مرضي

#### • النشاط البحثي ( التطبيقي ) :-

يتم اختيار أسلوب من أساليب التدريب لكل طالب مرتبط ببعض المتغيرات الفسيولوجية مع توجيه الطالب تجاه تقنين شدة الحمل لتنمية أحدي نظم إنتاج الطاقة المرتبط بهذا الأسلوب وتقنين شدة الحمل المرتبط بالصفة المساهمة لهذا الأسلوب التدريبي أيضاً .  
وأيضاً كيفية اختيار الأدوات والأجهزة المناسبة لهذا التطبيق من خلال تطبيق هذا على طلاب الفرقة الثانية بالكلية وفيما يلي الأسلوب المقترح لتوزيع درجات النشاط .

#### البحث التطبيقي :-

م	عناصر التقييم	الدرجة
1	الأسلوب التدريبي	6
2	بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالأسلوب	6
3	الأدوات والأجهزة المستخدمة	6
4	تقنين شدة الحمل لتنمية نظام الطاقة المرتبط بالأسلوب التدريبي	6
5	تقنين شدة الحمل لتنمية الصفات البدنية المساهمة	6

## الامتحان العملي:-

يتم عمل اختبارين للامتحان العملي

- أ- الحد الأقصى لمتغيرات الأسلوب التدريبي المطلوب من كل طالب ( الاختبار الأول ) .  
 ب- إثناء تطبيق الأسلوب التدريبي المطلوب من كل طالب ( الاختبار الثاني ) .

عناصر التقييم	الدرجة		مجموع الدرجات
	اختبار أول	اختبار ثاني	
الأسلوب التدريبي المقترح تطبيقه	5	15	20

يتم تقسيم الدرجة لمحتوي الاختبارين وفقاً للعناصر التالية :-

عناصر التقييم	الاختبار الأول	عناصر	الثاني
الحد الأقصى لمتغيرات الأسلوب التدريبي المطلوب من كل طالب	5	- دقة البيانات - حضور الطالب - فاعلية الطالب أثناء التطبيق العملي وقدرته على استخدام الأجهزة والأدوات بكفاءة - الفهم الجيد للوحدات التدريبية المرتبطة بالأسلوب في كيفية تطبيقها - قدرته على استخدام التمرينات البدنية إذا لزم الأمر	(2) (1) (2)

استمارة تقييم مقترحة لأعمال السنة

اختباري فردي تدريب ( مضمار ) للفرقة الثالثة

الشعبة :-

الاسم :-

ملاحظات	درجة الطالب	الدرجة العظمي	عناصر التقييم	محاور التقييم	الدرجة الكلية
		2 2 2 2 2 2	-أساليب التدريب -بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي -الأدوات والأجهزة المستخدمة -تقنين شدة الحمل - نظم إنتاج الطاقة -تقنين شدة الحمل لبعض الاحتياجات البدنية المساهمة بالجري والحواجز	النشاط البحثي نظري	10
		6 6 6 6 6	-الأسلوب التدريبي - بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالأسلوب - الأدوات والأجهزة المستخدمة - تقنين شدة الحمل لتنمية بعض أنظمة إنتاج الطاقة المرتبطة بالأسلوب التدريبي - تقنين شدة التحمل لبعض الصفات البدنية المساهمة في الجري والحواجز	النشاط البحثي التطبيقي	30

## تابع استمارة التقييم

الدرجة الكلية	محاور التقييم	الاختبار الأول	الاختبار الثاني
5	- الحد الأقصى لمتغيرات الأسلوب التدريبي المطلوب من كل طالب	5	
15	- دقة البيانات - حضور الطالب - فاعلية الطالب أثناء التطبيق - قدرته على استخدام الأدوات والأجهزة المرتبطة بالأسلوب التدريبي المقترح - الفهم الجيد للوحدات التدريبية المرتبطة بالأسلوب - قدرته على استخدام تمارين بديلة إذا لزم الأمر	1 10 1 1 10 1	

## استمارة تقييم لامتحان العملي

لمادة اختياري فردي تدريب ( جري وحواجز للفرقة الثالثة والرابعة )

الدرجة الكلية	عناصر التقييم	الدرجة العظمي		درجة الطالب	
	- نسبة التحسين في نظام الطاقة المرتبط بالأسلوب المقترح - نسبة التحسن في الصفات البدنية المساهمة لهذا الأسلوب - كيفية استخدام للأدوات والأجهزة المرتبطة بالأسلوب التدريبي المقترح - نسبة التحسين في المستوى الرقمي للسباق المقترح	20			