



المهنة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد قطاع التعليم العالي

توصيف مقر الإعداد البدني في رياضة التخصص (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦)

١. معلومات أساسية: Basic Information

الإعداد البدني في رياضة التخصص	اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
(٧٠١) م . ف	كود/رمز المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
--	القسم/الأقسام العلمية المشاركة في تدريس المقرر
إجمالي	عدد الساعات / النقاط المعتمدة للمقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
نظري	
عملي	نوع المقرر
اخرى (تحدد)	الفرقة الدراسية / المستوى الدراسي الذي يقدم فيه المقرر
٣	البرنامج الأكاديمي
-	الكلية/المعهد
اجباري	الجامعة/الأكاديمية
الفرقة الرابعة	اسم منسق المقرر
المنازلات والرياضات الفردية	تاريخ اعتماد توصيف المقرر
كلية علوم الرياضة	جهة اعتماد توصيف المقرر (يرفق قرار/محضر مجلس القسم /الأقسام/ الجهة المختصة/....)
جامعة المنيا	
أ.م.د/ حمادة خلف صحصاح	
١/٩/٢٠٢٥	
مجلس القسم المنازلات والرياضات الفردية	

٢. الوصف العام للمقرر Course overview

يهدف مقر الإعداد البدني في رياضة التخصص إلى تعريف الطالب بجانبان :
الجانب النظري:

يتناول الجانب النظري المفاهيم والأسس العلمية للإعداد البدني، من حيث تعريفه وأهميته، وأنواعه (الإعداد البدني العام والخاص)، وعناصره المختلفة، مع توضيح العوامل المؤثرة فيها ووسائل وطرق تنميتها، إضافة إلى دراسة مبادئ تنمية الصفات البدنية، وطرق تدريب الإعداد البدني، وبيان العلاقة بين الإعداد البدني والإعداد الفني، ودوره خلال فترات الموسم التدريبي.

الجانب العملي:

يركز الجانب العملي على التطبيق الميداني لما تم دراسته نظريًا، من خلال أداء التمرينات البنائية العامة والخاصة، وتنفيذ تدريبات عملية لتنمية عناصر الإعداد البدني العام والخاص، مع تقديم أمثلة تطبيقية مرتبطة برياضة التخصص، وربط التمرينات بالأداء الفني وتمرينات المنافسة بما يساهم في تحسين المستوى البدني والمهاري للطلاب.



٣. نواتج التعلم للمقرر: Course Learning Outcomes

اتساق نواتج التعلم للمقرر مع مخرجات البرنامج (المعايير المتبناة)

نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادراً على:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعاً للمصنوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
أن يعرف المفاهيم والأسس العلمية للإعداد البدني (العام والخاص) والعلوم المرتبطة به التي تشكل حجر الزاوية في بناء برامج التدريب الرياضي.	١/١/٢	معارف ومعلومات العلوم الأساسية والإنسانية المرتبطة بالتدريب الرياضي.	١/٣
أن يميز بين عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة من حيث (التعريف، الأنواع، الأهمية- التدريبات التطبيقية) والعوامل المؤثرة في كل عنصر.	٢/١/٢		
أن يشرح العلاقة التكاملية بين مستويات الإعداد البدني والإعداد الفني، مع توضيح كيفية تطبيق مبادئ وطرق التدريب لتنمية الصفات البدنية خلال فترات الموسم التدريبي المختلف.	٣/١/٢		
أن يحدد المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة برياضة التخصص، والعلاقة الارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء المهارات الحركية الأساسية.	١/٢/٢	محتوى الرياضة التخصصية (تدريبات بدنية - مهارات حركية - النواحي الخطئية - النواحي النفسية).	٢/٣
أن يشرح الأسس الخطئية المرتبطة بالإعداد البدني الخاص، وكيفية توظيف طرق التدريب المختلفة لتحقيق التفوق الخطئي خلال فترات المنافسة.	٢/٢/٢		
أن يفسر النواحي النفسية المرتبطة بالإعداد البدني، مثل دور القدرات البدنية في تعزيز الثقة بالنفس والتصميم والمثابرة والشجاعة للاعب خلال فترات الموسم التدريبي.	٣/٢/٢		
أن يصف الأدوات والأجهزة الرياضية المساعدة (مثل الأثقال، الحبال، المطاط، الأقماع... الخ) ويوضح كيفية تنفيذ تمارين الإعداد البدني الخاص بما يخدم المسار الحركي للمهارة.	١/٨/٢	طرق استخدام الإمكانيات الرياضية (الأدوات والأجهزة الرياضية - ملاعب - حالات تدريب - حمامات سباحة) وقتاً للرياضة التخصصية	٨/٣
أن يحدد مساحات الملاعب وصلات التدريب المناسبة لتصميم محطات تدريبية تهدف لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.	٢/٨/٢		
أن يشرح إجراءات الأمن والسلامة الواجب اتباعها عند استخدام الأجهزة والأدوات الرياضية خلال التدريبات لضمان كفاءة الأداء وتجنب الإصابات.	٣/٨/٢		
أن يطبق طرق التدريب المختلفة (مثل التدريب الفترتي، المستمر، والدائري) لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة التخصص خلال المحاضرات العملية.	١/٢/٣	استخدام طرق التعليم والتدريب المناسبة لمهارات الرياضة التخصصية.	٢/٣
أن يخطط لوحدة تدريبية مصفوفة تستهدف الربط بين الإعداد البدني والإعداد المهاري، مستخدماً طرق التعليم والتدريب التي تناسب مع طبيعة المهارة التخصصية.	٢/٢/٣		
أن يوظف مبادئ تنمية الصفات البدنية كالتدرج وزيادة الحمل في تنفيذ التمارين البنائية (العامة والخاصة) والمنافسة) بما يضمن الارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين.	٣/٢/٣		



نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادرا على:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعا للمصفوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
أن يستخدم الوسائل التدريبية الحديثة المساعدة في تنفيذ تدريبات الإعداد البدني الخاص برياضة التخصص.	١/٤/٣	استخدام الوسائل التدريبية المساعدة وتكنولوجيا التدريب والاستفادة من الإمكانيات المتاحة.	٤/٣
أن يوظف تطبيقات تكنولوجيا التدريب وتقييم كفاءة الأحمال البدنية المؤداة خلال الوحدات التدريبية.	٢/٤/٣		
أن يشغل الأجهزة التكنولوجية المتاحة في صالات التدريب لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمرحلة المنافسة في رياضة التخصص.	٣/٤/٣		
أن يحلل العلاقة بين حجم وشدة الحمل البدني في كل فترة تدريبية (إعداد - منافسات - انتقالية) ، ويستنتج الأسلوب الأمثل لتوزيع عناصر الإعداد العام والخاص بما يضمن وصول اللاعب لقمة المستوي في فترة المنافسات.	١/١/٤	تحليل السلوك الرياضي وتحديد عوامل الأمن والسلامة لبيئة التدريب الرياضي.	١/٤
أن يحدد المشكلات المرتبطة ببيئة الممارسة والأعطال الفنية في الأجهزة الرياضية والأدوات الرياضية الحديثة ويقترح حلولاً تقنية تضمن سلامة اللاعبين.	٢/١/٤		
أن يقارن بين أساليب التقييم البدني المختلفة (الاختبارات الميدانية، القياسات المعملية) ويحدد الأنسب منها لقياس عناصر الإعداد البدني العام والخاص في رياضة التخصص.	١/٢/٤	اختبار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب.	٢/٤
أن يميز بين التدريبات البدنية المناسبة لكل فترة من فترات الموسم التدريبي (إعداد - منافسات - انتقالية) من حيث الخصائص، والأهداف، ونوعية التمرينات البنائية المستخدمة في رياضة التخصص.	٢/٢/٤		
أن يربط بين نتائج التقييم البدني الدورية وبين تعديل "التمرينات البنائية"، بما يضمن اتخاذ قرارات علمية صحيحة لتطوير البرنامج التدريبي أو معالجة أوجه القصور البدني لدى اللاعبين.	٣/٢/٤		
أن يناقش مع زملائه ومدربيه النتائج الدورية للاختبارات البدنية والقياسات الميدانية، مستخدماً لغة علمية دقيقة تعكس فهمه لعناصر الإعداد البدني العام والخاص.	١/٢/٥	استخدام وسائل مهاراته الاتصال الفعال والقدرة على العمل الجماعي لتفعيل العمليات المرتبطة بالمجال الرياضي.	٢/٥
أن يعمل ضمن فريق لتنفيذ وتصميم محطات "التدريب الدائري - المحطات " داخل صالات التدريب، مع إظهار القدرة على توزيع الأدوار والمهام المرتبطة بتجهيز الأدوات والأجهزة الرياضية.	٢/٢/٥		
أن يتواصل بفاعلية مع الأطراف المعنية بالعملية التدريبية (لاعبين، مدربين، إداريين) لتنسيق جداول الأحمال البدنية وتطبيق إجراءات الأمن والسلامة داخل بيئة الممارسة الرياضية.	٣/٢/٥		
أن يتعلم ذاتياً من خلال توظيف شبكة الإنترنت والمكتبات الرقمية للاطلاع على أحدث برامج الإعداد البدني العالمية المطبقة في رياضة التخصص.	١/٦/٥	ممارسة التعلم المستمر والتعلم الذاتي في المجال الرياضي وفي الحياة بصورة عامة	٦/٥
أن يستخدم تطبيقات الحاسوب وقواعد البيانات العلمية في تتبع التطور التكنولوجي للأجهزة الرياضية والوسائل التدريبية المساعدة المبتكرة.	٢/٦/٥		
أن يمارس التعلم المستمر بمتابعة الأبحاث العلمية والمستجدات في القانون الدولي للرياضة التخصصية، لربطها بكيفية تطوير تمرينات المنافسة والقدرات البدنية.	٣/٦/٥		

٤. طرق التعليم والتعلم: Teaching and Learning Methods

يعتمد المقرر على مجموعة متكاملة من طرق التعليم والتعلم التي تجمع بين الجانبين النظري والعملي، بما يحقق أهداف المنهج ويضمن الفهم العميق والتطبيق الفعلي، وذلك من خلال:

١. المحاضرة Lecture
 ٢. التطبيقات العملية Practical Training
 ٣. العروض المرئية Visual presentations
 ٤. التعليم التعاوني Cooperative Learning
- الجدول الدراسي للمقرر:**

رقم الاسبوع الدراسي	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)	إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	عدد ساعات التعلم المتوقعة		
			تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/.....)	تدريب (عملي/كلينيكي/.....)	تعلم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/...)
١	النظري: مقدمة عن الإعداد البدني العملي : تمارينات بنائية عامه مع الأمثلة التطبيقية	٣	١	٢	-
٢	النظري: مفهوم وأهمية الإعداد البدني العملي : تمارينات بنائية خاصة مع الأمثلة التطبيقية في رياضة التخصص	٣	١	٢	-
٣	النظري: الإعداد البدني العام العملي : الأمثلة التطبيقية للبدني العام	٣	١	٢	-
٤	النظري: الإعداد البدني الخاص العملي : الأمثلة التطبيقية في رياضة التخصص	٣	١	٢	-
٥	النظري: عناصر الإعداد البدني العام (تعريفاتها ،أنواعها العملي : تدريبات عملية)	٣	١	٢	-
٦	النظري: عناصر الإعداد البدني العام (أهميتها ،العوامل المؤثرة العملي : تدريبات عملية)	٣	١	٢	-
٧	النظري: عناصر الإعداد البدني العام (وسائل وطرق تنميتها ، العملي :تدريبات عملية)	٣	١	٢	-
٨	النظري: عناصر الإعداد البدني الخاص (تعريفاتها ،أنواعها العملي :تدريبات عملية)	٣	١	٢	-
٩	النظري: عناصر الإعداد البدني الخاص (أهميتها ،العوامل المؤثرة، العملي :تدريبات عملية)	٣	١	٢	-
١٠	النظري: عناصر الإعداد البدني الخاص(وسائل وطرق تنميتها ، العملي :تدريبات عملية)	٣	١	٢	-
١١	النظري: العلاقة بين الإعداد البدني و الإعداد الفني العملي :تمارين المنافسة مع الأمثلة التطبيقية في رياضة التخصص	٣	١	٢	-
١٢	النظري: مبادئ تنمية الصفات البدنية العملي : تطبيقات عملية في رياضة التخصص	٣	١	٢	-
١٣	النظري: طرق تدريب الإعداد البدني العملي : تطبيقات عملية في رياضة التخصص	٣	١	٢	-
١٤	النظري: علاقة الإعداد البدني وفترات الموسم التدريبي العملي : تطبيقات عملية في رياضة التخصص	٣	١	٢	-
١٥	النظري: - (تمارين البنائية العامة - الخاصة- المنافسة) في التخصص العملي : تطبيقات عملية تدريبية للتمارين البنائية العامة والخاصة والمنافسة في رياضة التخصص .	٣	١	٢	-



٥. طرق تقييم الطلاب: Student Assessment Methods

م	طرق التقييم *	توقيت التقييم المتوقع (رقم الأسبوع الدراسي)	درجات التقييم	النسبة المئوية من إجمالي درجة المقرر
١	امتحان ١ تطبيقي (أعمال سنة)	٦	١٠	١٠%
٢	امتحان ٢ نظري (أعمال سنة)	١٢	١٠	١٠%
٣	تكاليفات / مشروع / ملف الإنجاز / كتيب الأنشطة	-	١٠	١٠%
٤	امتحان نهائي عملي	١٦	٣٠	٣٠%
٥	امتحان نهائي تحريري	١٧	٤٠	٤٠%

٦. مصادر التعلم والتسهيلات الداعمة:

قسم المنازلات والرياضات الفردية (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦): مذكرة الإعداد البدني في رياضة التخصص https://courses.minia.edu.eg https://courses.minia.edu.eg/Interface/Courses	المرجع الأساسي للمقرر (لا بد من كتابة البيانات كاملة وفقاً لطريقة توثيق علمي)	
<ul style="list-style-type: none"> ● أشرف محمود : الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١٦ . ● أيمن محروس سيد ، عمر محمد لبيب ،: الكاراتيه " الإعداد - الأداء - طرق التدريب " ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٨ . ● ابو العلا احمد عبدالفتاح ومحمد نصري الدين رضوان، فسيولوجيا اللياقة البدنية ص ٢ ، القاهرة دار الفكر العربي سنة ٢٠٠٠ . ● بسطويسى احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٩ م. ● مفتي ابراهيم حداد التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ط١ ، القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٨ . ● محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم فى التربية الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ . حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ . 	المراجع الأخرى	مصادر التعلم (الكتب والمراجع العلمية وغيرها) *
https://courses.minia.edu.eg/Interface/Courses https://courses.minia.edu.eg	المصادر الإلكترونية (لا بد من إضافة الروابط)	
https://courses.minia.edu.eg	المنصة التعليمية (لا بد من إضافة الرابط)	
-	أخرى (تذكّر)	
-	الأجهزة	
الحبال المطاطية (Resistance Bands) حبال القوة – حبال التعلق (TRX) الكرة الحديدية – (Kettlebell) الحواجز – (Hurdles) الأقماع – (Cones) بار الأثقال – (Barbell) الأوزان الرملية (Sandbags) - البساط – المصدات -كرات طبية - سندباك	المستلزمات	التجهيزات التعليمية المساندة للتعليم والتعلم *

<p>(تدريب اللياقة البدنية تعليمي) تطبيق (APK)(Android) https://apkpure.com/ar/fitness-training-tutorial/com.pongiterusdev.fitnesstrainingtutorial تطبيق (APK)(Android) (تمارين العضلات البدنية Fitness) https://apkpure.com/ar/fitness-app-gym-workout-plan/fitness.online.app (Technogym - fitness & workout)تكنوجيم - اللياقة البدنية والتمارين الرياضية (APK)(Android) تطبيق https://play.google.com/store/apps/details?id=com.technogym.tgapp&hl=ar</p>	<p>البرامج الالكترونية</p>	
-	معامل المهارات/ المحاكات	
-	المعامل الافتراضية	
-	أخرى (تذكر)	

اسم وتوقيع
 منسق البرنامج

اسم وتوقيع
 منسق المقرر

أ.د/ بسامات محمد علي شمس الدين

أ.م.د/ حمادة خلف صحصاح