



المهينة القومية لضمان  
جودة التعليم والاعتماد  
قطاع التعليم العالي

## توصيف مقرر تطبيقات عملية في رياضة التخصص (1)

### 1. معلومات أساسية: Basic Information

تطبيقات عملية في رياضة التخصص (1)				اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
709 م. ف				كود/رمز المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
--				القسم/الأقسام العلمية المشاركة في تدريس المقرر
إجمالي	اخرى (تحدد)	عملي	نظري	عدد الساعات / النقاط المعتمدة للمقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
6	-	4	2	
اجباري				نوع المقرر
الفرقة الرابعة				الفرقة الدراسية / المستوى الدراسي الذي يقدم فيه المقرر
المنازلات والرياضات الفردية				البرنامج الأكاديمي
كلية علوم الرياضة				الكلية/المعهد
جامعة المنيا				الجامعة/الأكاديمية
د/ طارق عبد الحليم فتحي				اسم منسق المقرر
2025/9/1م				تاريخ اعتماد توصيف المقرر
مجلس قسم المنازلات والرياضات الفردية				جهة اعتماد توصيف المقرر (يرفق قرار/محضر مجلس القسم/الأقسام/ الجهة المختصة/....)

### 2. الوصف العام للمقرر Course overview

يهدف هذا المقرر إلى إكساب الطالب الأسس التطبيقية للإعداد المهاري والخططي في الرياضة التخصصية من خلال تنمية الأداء الفني للمهارات الأساسية والربط بينها في مواقف تدريبية منظمة مع القدرة على تصحيح الأخطاء الحركية وتوظيف مبادئ التعلم الحركي داخل بيئة تدريبية آمنة.



### 3. نواتج التعلم للمقرر: Course Learning Outcomes

#### انساق نواتج التعلم للمقرر مع مخرجات البرنامج (المعايير المتبناة)

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 يفسر المفاهيم الأساسية المرتبطة بالتدريب الرياضي وتطبيقاتها العملية في الأداء المهاري.	1/1/2	معارف ومعلومات العلوم الأساسية والإنسانية المرتبطة بالتدريب الرياضي.	1/2
أن يربط بين العلوم الأساسية (تشریح-فسيولوجي-تعلم حركي) وتطبيقاتها في التدريب العملي.	2/1/2		
أن يحدد مكونات الأداء المهاري والبدني والخططي في الرياضة التخصصية.	1/2/2	محتوى الرياضة التخصصية (قدرات بدنية - مهارات حركية - النواحي الخططية - النواحي النفسية).	2/2
أن يؤدي المهارات الحركية الأساسية في سياقات تدريبية متنوعة.	2/2/2		
أن يشارك في تنفيذ وحدات تدريبية وفق خطة مدرب محددة.	1/3/3	أسس ومبادئ تخطيط، تنفيذ، إدارة وتقييم الوحدات والدورات التدريبية في الرياضة التخصصية.	3/2
أن يطبق مبادئ التقييم البسيط للأداء المهاري أثناء التدريب.	2/3/3		
أن يستخدم الأدوات والأجهزة الرياضية بشكل صحيح وآمن أثناء التدريب.	1/8/2	طرق استخدام الإمكانات الرياضية (الأدوات والأجهزة الرياضية - ملاعب - صالات تدريب - حمامات سباحة) وفقاً للرياضة التخصصية.	8/2
أن يوظف الإمكانات المتاحة لتحسين جودة الأداء المهاري.	2/8/2		
أن يشارك في تنفيذ أجزاء من البرامج التدريبية تحت إشراف مباشر.	1/3/3	تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية.	3/3
أن يطبق التدرج في الحمل التدريبي داخل الوحدة التدريبية.	2/3/3		
أن يستخدم الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير الأداء المهاري.	1/4/3	استخدام الوسائل التدريبية المساعدة وتكنولوجيا التدريب والاستفادة من الإمكانات المتاحة.	4/3
أن يوظف وسائل بسيطة للتصوير والملاحظة لتحسين الأداء.	2/4/3		
أن يلتزم بقواعد الانضباط داخل البيئة التدريبية.	1/6/3	إدارة البيئة التدريبية وقيادتها للارتقاء بالرياضة التخصصية.	6/3
أن يشارك في تنظيم المواقف التدريبية البسيطة.	2/6/3		
أن يطبق قواعد الأمن والسلامة أثناء التدريب العملي.	1/1/4		



نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادرا على:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتنبأة (التي يحققها المقرر تبعا للمصفوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
أن يميز السلوك الرياضي الإيجابي أثناء الأداء .	2/1/4	تحليل السلوك الرياضي وتحديد عوامل الأمن والسلامة لبيئة التدريب الرياضي.	1/4
أن يشارك في تطبيق اختبارات أداء بسيطة تحت إشراف المدرب.	1/2/4	اختيار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب.	2/4
أن يسهم في تسجيل ومتابعة مستوى الأداء البدني والمهاري.	2/2/4		
أن يلتزم بالوقت المحدد أثناء تنفيذ التدريبات.	1/1/5	إدارة الوقت لتحقيق أقصى استفادة وأفضل عائد.	1/5
أن يتعاون مع الزملاء والمدرّب أثناء تنفيذ الأنشطة التدريبية.	1/2/5	استخدام وسائل مهارات الاتصال الفعال والقدرة على العمل الجماعي لتفعيل العمليات المرتبطة بالمجال الرياضي.	2/5

#### 4. طرق التعليم والتعلم: Teaching and Learning Methods

1. المحاضرة Lecture
2. التطبيقات العملية Practical Training
3. التعليم التعاوني Cooperative Learning
4. تدريس الأقران Peer Teaching
5. التعلم الإلكتروني E-Learning
6. ورش العمل Workshops
7. الأبحاث المكتبية Library Research
8. العروض Demonstrations

## الجدول الدراسي للمقرر:

رقم الاسبوع الدراسي	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)			إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	عدد ساعات التعلم المتوقعة		
	نظري	عملي كونغ فو - كاراتيه- تايكوندو- ملاكمة- مصارعة- جودو- سلاح	عملي رفع أثقال		تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/ .....)	تدريب (عملي/كلاسيكي/ .....)	تعلم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)
1	مدخل للإعداد المهاري والخططي (خصائص الأداء: توقيت/مسافة في المنافلات - مسار البار/الإيقاع في رفع الأثقال)	تمرنات إعداد عام + أوضاع الاستعداد (وقفة القتال، التحفز، الاشتبك)	تمرنات إعداد عام + وضع البداية للرفعات	6	2	4	-
2	الإعداد المهاري: المفهوم وعلاقته بالأداء	مهارات أساسية (لكم - ركل - طعن - مسك - رمي)	حركات تمهيدية (سحب - تعليق - سكوات)	6	2	4	-
3	الإعداد الخططي: المفهوم (خطط اللعبة مقابل استراتيجية المحاولات)	مواقف لعب بسيطة (هجوم مباشر - دفاع)	اختيار أوزان تدريبية مناسبة	6	2	4	-
4	مكونات الأداء (بدني-مهاري- خططي-نفسى)	دمج المهارة بالحركة (تحرك + تنفيذ مهاري)	تمارين قوة أساسية (سكوات-ديدليفت- ضغط)	6	2	4	-
5	تصنيف المهارات (منافلات)/ مراحل الرفعة (خطف-نطر)	تطبيق الركلات واللكمات والرميات	السحب الأولي للبار	6	2	4	-
6	طرق تعلم المهارات (كلاية/جزئية/مركبة)	تقسيم المهارة (تجزئة الأداء)	تقسيم الرفعة (سحب - استقبال - تثبيت)	6	2	4	-
7	مراحل التعلم الحركي	أداء بطيء ثم سريع للمهارات	تدرج سرعة وأداء الرفعات	6	2	4	-
8	التغذية الراجعة (بصرية/لفظية/فورية)	تصوير فيديو وتصحيح الأداء (ضربة/حركة)	تصوير وتصحيح مسار البار	6	2	4	-
9	الأخطاء الحركية الشائعة	كشف الأخطاء (اتزان - توقيت - مسافة)	أخطاء السحب والاستقبال	6	2	4	-
10	أساليب تصحيح الأخطاء	تدريبات تصحيح فردية (Pads - Shadow - Drill)	تمارين تصحيح تقنية الرفعة	6	2	4	-



رقم الاسبوع الدراسي	عدد ساعات التعلم المتوقعة			إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)		
	تعليم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)	تدريب (عملي/أكاديمي/ .....)	تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/ .....)		عملي رفع أفعال	نظري	
11	-	4	2	6	ربط مراحل الرفعة كاملة	عمل عملي كونغ فو - كاراتيه - تايكوندو - ملاكمة - مصارعة - جودو - سلاح	الربط المهاري
12	-	4	2	6	تحديد نسب الأحمال (%)	جمل مهارية (سلاسل لكم وركل/طعن/رمي)	الانتقال من المهارة إلى الخطة
13	-	4	2	6	اختيار المحاولة الأولى	مواقف لعب تطبيقية (مباريات تدريبية)	مبادئ الخطط (خداع/توقيت) + إدارة المحاولات
14	-	4	2	6	محاكاة منافسة (ثلاث محاولات)	خداع بسيط (تمويه بالحركة أو الضربة)	الخطط الفردية/التكتيك + استراتيجية المنافسة
15	-	4	2	6	تحسين الاستقبال والتثبيت	هجوم ودفاع (تبادل الأدوار)	الخطط المركبة + متابعة الأداء

## 5. طرق تقييم الطلاب: Student Assessment Methods

م	طرق التقييم *	توقيت التقييم المتوقع (رقم الأسبوع الدراسي)	درجات التقييم	النسبة المئوية من إجمالي درجة المقرر
1	امتحان 1 عملي (أعمال سنة)	6	15	7.5%
2	امتحان 2 تحريري (أعمال سنة)	12	20	10%
3	تكليفات / مشروع / ملف الإنجاز / كتيب الأنشطة	خلال الفصل الدراسي	25	12.5%
4	امتحان نهائي عملي	16	60	30%
5	امتحان نهائي تحريري	17	80	40%

## 6. مصادر التعلم والتسهيلات الداعمة:

<p>قسم المنازلات والرياضات الفردية (2025): مذكرة تطبيقات عملية في رياضة التخصص (1). <a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a></p>	<p>المرجع الأساسي للمقرر (لابد من كتابة البيانات كاملة وفقا لطريقة توثيق علمي)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.</li> <li>▪ مسعد على محمود (2017م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.</li> <li>▪ أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.</li> </ul>	<p>المراجع الأخرى</p>	<p>مصادر التعلم (الكتب والمراجع العلمية وغيرها) *</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://orcid.org/signin">https://orcid.org/signin</a></li> <li>- <a href="https://www.ekb.eg">https://www.ekb.eg</a></li> <li>- <a href="https://scholar.google.com">https://scholar.google.com</a></li> <li>- <a href="https://www.researchgate.net">https://www.researchgate.net</a></li> </ul>	<p>المصادر الإلكترونية (لابد من إضافة الروابط)</p>	
<p><a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a></p>	<p>المنصة التعليمية (لابد من إضافة الرابط)</p>	
<p><a href="https://jsbsh.journals.ekb.eg/contacts?_action=loginForm">https://jsbsh.journals.ekb.eg/contacts?_action=loginForm</a> المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان <a href="https://sja.journals.ekb.eg/contacts?_action=loginForm">https://sja.journals.ekb.eg/contacts?_action=loginForm</a> مجلة علوم الرياضة. جامعة المنيا</p>	<p>أخرى (تذكر)</p>	
<p>-</p>	<p>الأجهزة</p>	
<p>أكياس لكم - وسائد ضرب - قفازات ملاكمة - واقيات رأس وأسنان - واقيات ساق - حبال قفز - أقماع تدريب - سلاالم رشاقة - دروع تدريب - أسلحة تدريب (سيف/شيش) - سترات وأقنعة سلاح - بساط جودو ومصارعة - دمي رمي - ساعة توقيت - كاميرات تصوير - برامج تحليل أداء - لوحات تكتيكية - أثقال حرة - بار أولمبي - أقراص حديد - منصات رفع - أحزمة رفع أثقال - أحذية رفع أثقال - كرات طبية - حبال مقاومة.</p>	<p>المستلزمات</p>	<p>التجهيزات التعليمية المساندة للتعليم والتعلم *</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dartfish</li> <li>2. Kinovea</li> <li>3. Coach's Eye</li> <li>4. Hudl</li> <li>5. Technique Apps</li> <li>6. Virtual Reality Training Systems</li> <li>7. Wearable Technology Software</li> <li>8. Google Classroom / Moodle</li> </ol>	<p>البرامج الإلكترونية</p>	



---

-	معامل المهارات/ المحاكات	
-	المعامل الافتراضية	
-	أخرى (تذكر)	

اسم وتوقيع  
منسق البرنامج

أ.د/ بسامات محمد علي شمس الدين

اسم وتوقيع  
منسق المقرر

د/ طارق عبد الحلیم فتحي