



الهيئة القومية لضمان
جودة التعليم والاعتماد
قطاع التعليم العالي

توصيف مقرر تطبيقات عملية في رياضة التخصص (2)

1. معلومات أساسية: Basic Information

| | | | | |
|--------------------------------------|-------------|------|------|--|
| تطبيقات عملية في رياضة التخصص (2) | | | | اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة) |
| 808 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 تنمية قدرة الطالب على توظيف المهارات المتقدمة والخطط التنافسية في مواقف لعب واقعية وتحليل الأداء المهاري والخططي باستخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية، مع تصميم وتنفيذ برامج تدريبية متكاملة وتقييم فاعليتها بما يدعم تحقيق الإنجاز الرياضي.



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 للمصنوفة في توصيف البرنامج) | |
|--|-------|--|-------|
| النص | الكود | النص | الكود |
| أن يحلل المفاهيم العلمية المرتبطة بالأداء الرياضي وتوظيفها في تطوير البرامج التدريبية. | 1/1/2 | معارف ومعلومات العلوم الأساسية والإنسانية المرتبطة بالتدريب الرياضي. | 1/2 |
| أن يفسر العلاقات بين العلوم الأساسية ومتطلبات الأداء التنافسي المتقدم. | 2/1/2 | | |
| أن يقيم مستويات الأداء البدني والمهاري والخططي باستخدام معايير علمية. | 1/2/2 | محتوى الرياضة التخصصية (قدرات بدنية - مهارات حركية - النواحي الخطئية - النواحي النفسية). | 2/2 |
| أن يدمج مكونات الأداء في خطط تدريبية وتنافسية متقدمة. | 2/2/2 | | |
| أن يصمم وحدات تدريبية متقدمة وفق أهداف تنافسية محددة. | 1/3/3 | أسس ومبادئ تخطيط، تنفيذ، إدارة وتقييم الوحدات والدورات التدريبية في الرياضة التخصصية. | 3/2 |
| أن يقيم فعالية البرامج التدريبية ويعدها وفق نتائج الأداء. | 2/3/3 | | |
| أن يوظف الإمكانيات والأدوات المتقدمة في تحسين الأداء التنافسي. | 1/8/2 | طرق استخدام الإمكانيات الرياضية (الأدوات والأجهزة الرياضية - ملاعب - صالات تدريب - حمامات سباحة) وفقاً للرياضة التخصصية. | 8/2 |
| أن يبتكر استخدامات تدريبية جديدة للأدوات والأجهزة المتاحة. | 2/8/2 | | |
| أن ينفذ برامج تدريبية متكاملة وفق مراحل الإعداد المختلفة. | 1/3/3 | تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية في مجال الرياضة التخصصية. | 3/3 |
| أن يعدل البرامج التدريبية وفق التغذية الراجعة ونتائج التقييم. | 2/3/3 | | |
| أن يستخدم التكنولوجيا الحديثة في تحليل الأداء الرياضي. | 1/4/3 | استخدام الوسائل التدريبية المساعدة وتكنولوجيا التدريب والاستفادة من الإمكانيات المتاحة. | 4/3 |
| أن يوظف أنظمة تحليل الفيديو وبرامج التتبع في تطوير الأداء. | 2/4/3 | | |
| أن يقود المواقف التدريبية بكفاءة عالية داخل البيئة التنافسية. | 1/6/3 | إدارة البيئة التدريبية وقيادتها للارتقاء بالرياضة التخصصية. | 6/3 |
| أن يتخذ قرارات تدريبية أثناء المواقف التطبيقية المعقدة. | 2/6/3 | | |
| أن يحلل السلوك الرياضي أثناء المنافسات لتحديد عوامل التأثير. | 1/1/4 | تحليل السلوك الرياضي وتحديد عوامل الأمن والسلامة لبيئة التدريب الرياضي. | 1/4 |
| أن يطور إجراءات الأمن والسلامة وفق طبيعة النشاط الرياضي. | 2/1/4 | | |
| أن يصمم أدوات تقييم متقدمة لقياس الأداء التنافسي. | 1/2/4 | | |



| نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادرا على: | | مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتنبأة (التي يحققها المقرر تبعاً للمصفوفة في توصيف البرنامج) | |
|---|-------|---|-------|
| النص | الكود | النص | الكود |
| أن يفسر نتائج التقييم لاتخاذ قرارات تطوير الأداء. | 2/2/4 | اختيار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب. | 2/4 |
| أن يدير الوقت بكفاءة أثناء المنافسات والوحدات التدريبية المعقدة. | 1/1/5 | إدارة الوقت لتحقيق أقصى استفادة وأفضل عائد. | 1/5 |
| أن يقود فريق عمل تدريبي ويتواصل بفعالية في بيئات تنافسية. | 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/كينيكي/) | تعلم ذاتي (مهام/ تكاليفات/ مشاريع/ ...) |
| 1 | التفكير الخططي واتخاذ القرار في الأداء التنافسي وتطبيقه في القتال والرفعات | تدريبات رد فعل سريع ومواقف قرار فوري | تعديل الأوزان حسب الأداء اللحظي | 2 | 4 | - | - |
| 2 | قراءة المنافس وتحليل الأداء الحركي والخططي | تحليل مباريات فعلية وتحديد نقاط القوة والضعف | تحليل أداء منافس وتحديد استراتيجيات الرفعات | 2 | 4 | - | - |
| 3 | التوقيت والمسافة في المنازلات وتوقيت السحب والانفجار في الأثقال | تدريبات دخول وخروج من المسافة | تطبيق توقيت السحب الثاني | 2 | 4 | - | - |
| 4 | الخداع الحركي في المنازلات والإيقاع الحركي في رفع الأثقال | تدريبات خداع (Feints) قبل الهجوم | تغيير الإيقاع قبل السحب | 2 | 4 | - | - |
| 5 | بناء الجمل الخططية وتسلسل الأداء الحركي | جمل لعب مركبة (هجوم-خداع-إنهاء) | ربط مراحل الرفع (سحب-تحويل-استقبال) | 2 | 4 | - | - |
| 6 | استراتيجيات الهجوم في المنازلات وزيادة الشدة في الأثقال | تدريبات هجوم منظم ومتدرج | تطبيق أحمال مرتفعة (محاولات فردية) | 2 | 4 | - | - |
| 7 | استراتيجيات الدفاع في المنازلات ومبادئ الاستشفاء في الأثقال | تدريبات دفاع (نفاذي-صد-مراوغة) | تمارين استشفاء وتقنية | 2 | 4 | - | - |
| 8 | التحول بين الهجوم والدفاع وتذبذب الأحمال | مواقف تبادل أدوار (هجوم/دفاع) | تطبيق موجات حمل (Wave Loading) | 2 | 4 | - | - |
| 9 | إدارة زمن الجولة في المنازلات وزمن المحاولة في الأثقال | مباريات تدريبية بزمن محدد | الالتزام بزمن الأداء في الرفع | 2 | 4 | - | - |
| 10 | التحليل الفني للأداء المهاري (زوايا-توقيت-اتزان) | تحليل فيديو للأداء القتالي | تحليل مسار البار | 2 | 4 | - | - |



| 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/إكلينيكي/) | تعلم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...) |
| 11 | التحليل الخططي للمباريات واستراتيجية المنافسة | تحليل خطط اللعب أثناء النزال | وضع خطة المحاولات (1-2-3) | 6 | 2 | 4 | - |
| 12 | استخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي | استخدام الفيديو في تحليل الأداء | استخدام برامج تتبع مسار البار | 6 | 2 | 4 | - |
| 13 | القياس والتقييم في الأداء المهاري والبدني | اختبارات مهارية (دقة-سرعة- توقيت) | اختبارات RM 1 وتقييم التقنية | 6 | 2 | 4 | - |
| 14 | تصميم وحدة تدريبية تخصصية | تنفيذ وحدة تدريبية للمنازلات | تنفيذ وحدة تدريبية للأثقال | 6 | 2 | 4 | - |
| 15 | بناء برنامج تدريبي متكامل والتقييم النهائي | مباراة تطبيقية وتقييم الأداء | محاكاة بطولة رفع أثقال | 6 | 2 | 4 | - |

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 (2). https://courses.minia.edu.eg</p> | <p>المرجع الأساسي للمقرر (لا بد من كتابة البيانات كاملة وفقا لطريقة توثيق علمي)</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا. ▪ مسعد على محمود (2017م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية. ▪ أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م. | <p>المراجع الأخرى</p> | <p>مصادر التعلم (الكتب والمراجع العلمية وغيرها) *</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - https://orcid.org/signin - https://www.ekb.eg - https://scholar.google.com - https://www.researchgate.net | <p>المصادر الإلكترونية (لا بد من إضافة الروابط)</p> | |
| <p>https://courses.minia.edu.eg</p> | <p>المنصة التعليمية (لا بد من إضافة الرابط)</p> | |
| <p>https://jsbsh.journals.ekb.eg/contacts?_action=loginForm المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان https://sja.journals.ekb.eg/contacts?_action=loginForm 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"> 1. Dartfish 2. Kinovea 3. Coach's Eye 4. Hudl 5. Technique Apps 6. Virtual Reality Training Systems 7. Wearable Technology Software 8. Google Classroom / Moodle | <p>البرامج الإلكترونية</p> | |



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

اسم وتوقيع
منسق البرنامج

أ.د/ بسمات محمد علي شمس الدين

اسم وتوقيع
منسق المقرر

د/ طارق عبد الحلیم فتحي