



الهيئة القومية لضمان  
جودة التعليم والاعتماد  
قطاع التعليم العالي

## توصيف مقرر طرق التدريب في رياضة التخصص

### 1. معلومات أساسية: Basic Information

اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)				طرق التدريب في رياضة التخصص
كود/رمز المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)				708 م. ف
القسم/الأقسام العلمية المشاركة في تدريس المقرر				--
عدد الساعات / النقاط المعتمدة للمقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)				نظري عملي اخرى (تحدد) إجمالي
				1 2 - 3
نوع المقرر				اجباري
الفرقة الدراسية / المستوى الدراسي الذي يقدم فيه المقرر				الفرقة الرابعة
البرنامج الأكاديمي				المنازلات والرياضات الفردية
الكلية/المعهد				كلية علوم الرياضة
الجامعة/الأكاديمية				جامعة المنيا
اسم منسق المقرر				د/ محمد هاني حسن
تاريخ اعتماد توصيف المقرر				2025/9/1م
جهة اعتماد توصيف المقرر (يرفق قرار/محضر مجلس القسم/الأقسام/ الجهة المختصة/....)				مجلس قسم المنازلات والرياضات الفردية

### 2. الوصف العام للمقرر Course overview

يهدف هذا المقرر إلى تعريف الطالب بالأسس العلمية لعملية التدريب الرياضي مع التركيز على طرق وأساليب تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية وفق طبيعة كل رياضة تخصصية، كما يتناول المقرر كيفية تنفيذ وحدات وبرامج تدريبية تتناسب مع مراحل الإعداد المختلفة مع توظيف مبادئ الحمل التدريبي (الشدة - الحجم - التكرار - الراحة) بما يحقق الارتقاء بمستوى الأداء، ويركز المقرر كذلك على ربط الجوانب النظرية بالتطبيق العملي داخل بيئات رياضية متنوعة، وتنمية قدرة الطالب على اختيار الطريقة التدريبية المناسبة لكل مرحلة عمرية ومستوى مهاري بما يضمن الوصول إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي وفق أسس علمية منظمة.



### 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
ان يفسر الأسس العلمية المرتبطة بطرق التدريب الرياضي (فسيولوجي - تعلم حركي - بيوميكانيك).	1/1/2	معارف ومعلومات العلوم الأساسية والإنسانية المرتبطة بالتدريب الرياضي.	1/2
ان يربط بين العلوم الأساسية وتطبيقاتها في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية.	2/1/2		
ان يخطط وحدات تدريبية وفق مبادئ الحمل التدريبي وخصائص الرياضة التخصصية.	1/3/2	أسس ومبادئ تخطيط، تنفيذ، إدارة وتقييم الوحدات والدورات التدريبية في الرياضة التخصصية.	3/2
ان يقيم الوحدات التدريبية ويعدها وفق نتائج الأداء والتغذية الراجعة.	2/3/2		
ان يحلل الأداء الحركي لتحديد الأخطاء ونقاط القوة والضعف.	1/4/2	كيفية توصيف وتشخيص ومتابعة الحركة لتعزيز التعلم والأداء على مستوى المنافسة في مجال الرياضة التخصصية.	4/2
ان يستخدم أساليب الملاحظة والتشخيص لتحسين التعلم الحركي.	2/4/2		
ان يوظف الأدوات والأجهزة الرياضية في تنفيذ طرق التدريب المختلفة.	1/8/2	طرق استخدام الإمكانات الرياضية (الأدوات والأجهزة الرياضية - ملاعب - صالات تدريب - حمامات سباحة) وفقاً للرياضة التخصصية.	8/2
ان يختار الإمكانات المناسبة وفق طبيعة النشاط ومستوى المتدربين.	2/8/2		
ان يطبق طرق التدريب المختلفة (مستمر - فترتي - تكراري - دائري) وفق الهدف التدريبي.	1/2/3	استخدام طرق التعليم والتدريب المناسبة لمهارات الرياضة التخصصية.	2/3
ان يختار الطريقة التدريبية المناسبة وفق المرحلة السنية والمستوى المهاري.	2/2/3		
ان يستخدم الوسائل التدريبية المساعدة في تحسين الأداء البدني والمهاري.	1/4/3	استخدام الوسائل التدريبية المساعدة وتكنولوجيا التدريب والاستفادة من الإمكانات المتاحة.	4/3
ان يوظف التكنولوجيا في متابعة وتحليل الأداء التدريبي.	2/4/3		
ان يحدد أدوات القياس والتقييم المناسبة لكل عنصر بدني ومهاري.	1/2/4	اختيار أسلوب التقييم الذي يتناسب مع مراحل وفترات التدريب.	2/4
ان يفسر نتائج التقييم لتطوير البرامج التدريبية.	2/2/4		
ان يحلل مستويات الرياضة للبيئة التنافسية لتقييم الأهداف المنشودة.	1/4/4	تحليل المستويات الرياضية للبيئة التنافسية لتقييم الأهداف المنشودة.	4/4
ان يقارن بين المستويات المختلفة لتطوير الخطط التدريبية.	2/4/4		
ان يتواصل بفاعلية مع اللاعبين أثناء تنفيذ البرامج التدريبية.	1/2/5	استخدام وسائل مهارات الاتصال الفعال والقدرة على العمل الجماعي لتفعيل العمليات المرتبطة بالمجال الرياضي.	2/5
ان يعمل ضمن فريق تدريبي لتحقيق الأهداف المشتركة.	2/2/5		



#### 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
- الجدول الدراسي للمقرر:

عدد ساعات التعلم المتوقعة				إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)		رقم الاسبوع الدراسي
تعليم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)	تدريب (عملي/ إكلينيكي/ .....	تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/ .....	أخرى		نظري	عملي	
-	2	1	-	3	تطبيقات تمهيدية + قياس مستوى اللياقة الأولى	مدخل إلى طرق التدريب في رياضة التخصص ومفهوم التدريب الرياضي	1
-	2	1	-	3	تدريبات عامة بدنية متنوعة	مبادئ التدريب الرياضي (التدرج-التكيف-التخصص)	2
-	2	1	-	3	تطبيق عملي لحساب الحمل التدريبي	مكونات الحمل التدريبي (شدة-حجم-راحة-تكرار)	3
-	2	1	-	3	تطبيق التدريب المستمر والفتري	طرق التدريب العامة (المستمرة-الفتري-التكراري)	4
-	2	1	-	3	تدريبات مقاومة باستخدام وزن الجسم	طرق تدريب القوة العضلية	5
-	2	1	-	3	تدريبات انطلاق ورد فعل وسرعة حركة	طرق تدريب السرعة	6
-	2	1	-	3	تدريبات تحمل هوائي ولاهوائي	طرق تدريب التحمل	7
-	2	1	-	3	تدريبات مرونة + سلام رشاقة	طرق تدريب المرونة والرشاقة	8
-	2	1	-	3	تنفيذ دائرة تدريبية كاملة	التدريب الدائري وأهميته في الرياضة التخصصية	9
-	2	1	-	3	تنفيذ وحدة تدريبية قصيرة	تخطيط الوحدة التدريبية	10



عدد ساعات التعلم المتوقعة				إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)		رقم الاسبوع الدراسي
أخرى	تعليم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)	تدريب (عملي/كلينيكي/.....)	تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/.....)		عملي	نظري	
-	-	2	1	3	تدريبات مهارية تخصصية	طرق تدريب المهارات الحركية	11
-	-	2	1	3	تطبيق تدرج الأحمال داخل وحدة تدريب	التدرج في الحمل التدريبي	12
-	-	2	1	3	اختبارات بدنية ومهارية	التقويم في التدريب الرياضي	13
-	-	2	1	3	تطبيق تصحيح أخطاء أثناء التدريب	الأخطاء التدريبية الشائعة وتصحيحها	14
-	-	2	1	3	تنفيذ وحدة تدريبية متكاملة	تطبيق شامل لطرق التدريب	15

## 5. طرق تقييم الطلاب: Student Assessment Methods

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

## 6. مصادر التعلم والتسهيلات الداعمة:

قسم المنازلات والرياضات الفردية (2025): مذكرة طرق التدريب في رياضة التخصّص. <a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a>	المرجع الأساسي للمقرر (لا بد من كتابة البيانات كاملة وفقا لطريقة توثيق علمي)	مصادر التعلم (الكتب والمراجع العلمية وغيرها) *
<ul style="list-style-type: none"> <li>وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.</li> <li>مسعد على محمود (2017م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.</li> </ul>	المراجع الأخرى	

<a href="https://www.researchgate.net/publication/378042032_tathyr_tdrybat_alhjwm_almdad_ly_falyt_alada_almhary_lbd_alrklal_ldy_laby_alsanda">https://www.researchgate.net/publication/378042032_tathyr_tdrybat_alhjwm_almdad_ly_falyt_alada_almhary_lbd_alrklal_ldy_laby_alsanda</a>	المصادر الالكترونية (لابد من إضافة الروابط)	
<a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a>	المنصة التعليمية (لابد من إضافة الرابط)	
<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	أخرى (تذكر)	
-	الأجهزة	
أكياس لكم- وسائد ضرب- دمي تدريب- حبال قفز- أقماع- سلالم رشاقة- حواجز سرعة- لوحات تكتيكية- فيديو تحليل- برامج تحليل أداء- إشارات بصرية- ساعات توقيت- أثقال- كرات طبية- حبال مقاومة- صناديق قفز- أجهزة جري- قفازات- واقي رأس- واقي أسنان- واقي ساق- واقي جسم- كاميرات تصوير- أجهزة قياس نبض- استمارات تقييم.	المستلزمات	
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	البرامج الالكترونية	التجهيزات التعليمية المساندة للتعليم والتعلم *
-	معامل المهارات/ المحاكات	
-	المعامل الافتراضية	
-	أخرى (تذكر)	

اسم وتوقيع  
منسق البرنامج

أ.د/ بسامات محمد علي شمس الدين

اسم وتوقيع  
منسق المقرر

د/ محمد هاني حسن