

الجامعة الهاشمية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
تخصص الإدارة والتدريب الرياضي

مخطط مادة العاب قوى

اسم المادة	العب قوى
رقم المادة	150603252
الساعات المعتمدة نظري و عملي	ساعتان
الساعات الفعلية (نظري/عملي)	ثلاث ساعات تدريسية اسبوعياً ( ساعة نظري/ساعتان عملي)
مجموع الساعات للفصل الدراسي	48 ساعة
المتطلبات السابقة	150603110 أو 110603150
اسم البرنامج	الإدارة والتدريب الرياضي
الجامعة	الهاشمية
الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	الإدارة والتدريب الرياضي
مستوى المادة	بكالوريوس
العام الجامعي	2021/2020
الدرجة العلمية للبرنامج	بكالوريوس الإدارة والتدريب الرياضي
الأقسام المشتركة في تدريس المادة	التأهيل الرياضي
لغة التدريس	العربية
تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية	2015
تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2021

منسق المادة:

منسق المادة	د. رائد معروف الخريسات
العنوان البريدي	<a href="mailto:raiea@hu.edu.jo">raiea@hu.edu.jo</a>
رقم المكتب	220

مدرسو المادة:

مدرسو المادة	د. رائد معروف الخريسات
	م. سليمان الزبون

وصف المادة:

تهدف المادة إلى تزويد الطلبة بمعلومات ومعارف عن العاب القوى من حيث نشأتها وتطورها وأقسامها، بالإضافة إلى القواعد الأساسية لقوانين المسابقات والأدوات المستخدمة. وتعريف الطلبة بالتسلسل الحركي لمراحل الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة البدء المنخفض وسباقات المسافات القصيرة والطويلة وسباقات المشي وفعاليات الوثب الطويل والثلاثي، وفعاليات رمي القرص ودفع الجلة.

## أهداف تدريس المادة ونتائجها:

### أ-الأهداف:

- ١- تعريف الطلبة بتاريخ العاب القوى
- ٢- تعريف الطلبة بماهية وأهمية العاب القوى وتقسيماتها
- ٣- تعريف الطلبة بالتسلسل الحركي الصحيح لمراحل الأداء الفني للمسابقات والفعاليات
- ٤- تعريف الطلبة بالخطوات التعليمية والتمارين المناسبة لكل مسابقة وفعالية
- ٥- تعريف الطلبة بالقواعد الأساسية لقوانين المسابقات والفعاليات.

### ب-المعلومات والمعارف:

- ١- أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف عن نشأة وتطور العاب القوى ومسابقاتها
- ٢- أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف عن التسلسل الحركي لمراحل الأداء الفني للفعاليات
- ٣- أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف عن الخطوات التعليمية والتمارين المناسبة للمسابقات والفعاليات
- ٤- أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف حول النواحي القانونية والأدوات المستخدمة لألعاب القوى.

### ج-المهارات الذهنية:

- ١- أن يميز الطلبة الفرق بين العاب القوى والقوة
- ٢- أن يميز الطلبة الفرق بين مسابقات المسافات القصيرة والطويلة ومسابقات المشي
- ٣- أن يميز الطلبة بين فعاليات الوثب وفعاليات الرمي
- ٤- أن يميز الطلبة بين الأداء والمحاولات الصحيحة والخاطئة
- ٥- أن يميز الطلبة بين المهارات البسيطة والمركبة أثناء تعليم مهارات العاب القوى.

### د-المهارات التخصصية:

- ١- القدرة على اتقان المهارات الأساسية للمسابقات والفعاليات
- ٢- القدرة على اكتشاف الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة الفعالة والمؤثرة
- ٣- القدرة على الأداء وفقاً للقواعد الأساسية لقوانين العاب القوى
- ٤- القدرة على اختيار التمرينات المناسبة لكل فعالية حسب المرحلة العمرية والموسم الزمني

### هـ-المهارات التطبيقية العملية:

- ١- القدرة على ادارة حصة تعليمية واختيار التشكيل والتنظيم المناسب
- ٢- القدرة على اعطاء نموذج مثالي خالٍ من العيوب
- ٣- القدرة على استخدام الخطوات التعليمية بشكل متسلسل اثناء تعليم المهارات.
- ٤- القدرة على ابتكار تمرينات تعليمية للمسابقات والفعاليات
- ٥- القدرة على صنع أدوات بديلة تصلح لاستخدامها في التعليم والتدريب.

محتوى المادة الدراسية:

ملاحظات	الأسبوع	المحتوى
	الأول	- التعريف بالمادة ومحتواها وأساليب التقييم والسياسات المعتمدة. - لمحة تاريخية عن ألعاب القوى. - تعريف ألعاب القوى وأقسامها وفعاليتها.
	الثاني + الثالث	- جري المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة. - التسلسل الحركي لمراحل الأداء. - الخطوات التعليمية. - كيفية الجري في المنحنى. - القواعد القانونية وأبعاد المضمار والحارات وفروق المنحنيات.
	الرابع	- البدء المنخفض. - التسلسل الحركي لمراحل أداء البدء المنخفض. - الخطوات التعليمية للبدء المنخفض. - البدء المنخفض في المنحنى. - القواعد القانونية للبدء المنخفض.
	الخامس + السادس	- سباقات التتابع البصري واللابصري. - التسلسل الحركي لمراحل الأداء. - الخطوات التعليمية. - طرق الإستلام والتسليم. - القواعد القانونية لسباقات التتابع.
	السابع	- سباقات المشي. - التسلسل الحركي لمراحل أداء سباقات المشي. الخطوات التعليمية. الفرق بين المشي والجري. القواعد القانونية والتحكيم لسباقات المشي.
	الثامن	- دفع الجلة بطريقة الزحف. - التسلسل الحركي لمراحل أداء دفع الجلة بطريقة الزحف. - الخطوات التعليمية. - القواعد القانونية.
* موعد اختبار منتصف الفصل العملي	التاسع	- تطبيقات على مفردات اختبار منتصف الفصل العملي. - اختبار منتصف الفصل (العملي).
	العاشر	- دفع الجلة بطريقة الدوران. - التسلسل الحركي لمراحل أداء دفع الجلة بطريقة الدوران. - الخطوات التعليمية. - القواعد القانونية.
	الحادي عشر	- رمي القرص. - التسلسل الحركي لمراحل أداء رمي القرص. - الخطوات التعليمية. - القواعد القانونية.
* الأسبوع الثاني عشر هو آخر موعد لتسليم المشاريع والواجبات.	الثاني عشر + الثالث عشر	- الوثب الطويل بطريقة (الشراع والتعلق والمشي في الهواء). - التسلسل الحركي لمراحل أداء الوثب الطويل بالطرق الثلاثة. - الخطوات التعليمية والتركيز على تكتيك كل طريقة من طرق الوثب الطويل. - القواعد القانونية للوثب الطويل.
	الرابع عشر	- الوثب الثلاثي. - التسلسل الحركي لمراحل أداء الوثب الثلاثي. - الخطوات التعليمية. - القواعد القانونية للوثب الثلاثي.
* موعد الإختبار النهائي العملي	الخامس عشر	- تطبيقات على مفردات الإختبار النهائي العملي. - الإختبار النهائي (العملي).
* موعد الإختبار النهائي النظري	السادس عشر	- الإختبار النهائي (النظري).

## استراتيجيات التدريس:

- ١ - المحاضرات النظرية والعملية
- ٢ - تعليم الكتروني
- ٣ - تعليم التعاوني
- ٤ - تعلم الذاتي
- ٥ - المناقشة
- ٦ - العصف الذهني
- ٧ - الواجبات

## استراتيجيات التقييم ومواعيد استحقاقها:

- ١ - اختبار منتصف الفصل العملي (30%) الأسبوع التاسع
- ٢ - أعمال الفصل: صنع أداة بديلة أو مشروع (10%)، واجبات وكويزات (10%) الأسبوع 2-12
- ٣ - الإختبار النهائي العملي (30%) الأسبوع 15، والإختبار النهائي النظري (20%) الأسبوع 16

## السياسات المتبعة بالمادة:

- ١ - لا يسمح للطلبة بتجاوز نسبة الغياب المقررة وهي (15%)
- ٢ - إذا تأخر الطالب عن المحاضرة النظري لأكثر من (10د) يتم تسجيله غياب وله الحرية في حضور المحاضرة إذا أراد. وإذا تأخر (10د) عن المحاضرة العملي يتم تسجيله غياب وله الحرية في حضور المحاضرة دون أن يشارك مع الطلبة.
- ٣ - لا يسمح بالتغيب عن الإمتحانات العملية والنظرية.
- ٤ - لا يسمح للطالب بالدخول للمحاضرة العملي دون ارتداء الملابس الرياضية.
- ٥ - يمكن إعادة الإمتحان اذا تقدم الطالب الغائب بعذر رسمي مصدق يعتمده رئيس القسم والعميد.
- ٦ - يجب اغلاق الهاتف عند الدخول للمحاضرة وأثناء الإمتحانات.

## الأدوات والأجهزة المطلوبة:

ملاحظات	العدد المطلوب	الأدوات والأجهزة
	4	مكعبات بدء
معدنية	15	عصي تتابع
أوزان مختلفة	20	جلة
أوزان مختلفة	20	قرص
ارتفاع (20سم) وطول (1م) وعرض (50سم)	2	صندوق وثب خشبي
طول (50م)	1	متر قياس
ارتفاعات مختلفة	10	أقماع بلاستيكية
طول (1م)	8	عصي بلاستيكية

## مصادر التعليم:

### أولاً- المصادر الرئيسية:

- ١ - المحاضرات العملية
- ٢ - المحاضرات النظرية
- ٣ - مقرر خاص بالمادة (دوسيه)

### ثانياً- المصادر الثانوية (الكتب والمراجع)

- ١ - بيتر طومسون، (2009)، إجرى! إقفز! إرمي. الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.
- ٢ - قواعد المنافسة (2019). الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.
- ٣ - كمال الربضي، (1999)، الجديد في ألعاب القوى، ط1 عمان: مطبعة الجامعة الأردنية.
- 4- Ballesteros, J. (1992), Basic coaching Manuall. (3<sup>th</sup> Ed), Monaco: International Association of Athletics Federations.
- 5- <https://www.worldathletics.org>

الجامعة الهاشمية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
تخصص الإدارة والتدريب الرياضي

مخطط مادة ادارة وتدريب العاب قوى

اسم المادة	ادارة وتدريب العاب قوى
رقم المادة	2603432
الساعات المعتمدة	ثلاث ساعات
الساعات الفعلية (نظري/عملي)	أربع ساعات تدريسية اسبوعياً ( ساعتان نظري/ساعتان عملي)
مجموع الساعات للفصل الدراسي	64 ساعة
المتطلبات السابقة	150603252
اسم البرنامج	الإدارة والتدريب الرياضي
الجامعة	الهاشمية
الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	الإدارة والتدريب الرياضي
مستوى المادة	بكالوريوس
العام الجامعي	2021/2020
الدرجة العلمية للبرنامج	بكالوريوس الإدارة والتدريب الرياضي
الأقسام المشتركة في تدريس المادة	التأهيل الرياضي
لغة التدريس	العربية
تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية	2015
تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2021

منسق المادة:

منسق المادة	د. رائع معروف الخريسات
العنوان البريدي	<a href="mailto:raiea@hu.edu.jo">raiea@hu.edu.jo</a>
رقم المكتب	220

مدرسو المادة:

مدرسو المادة	د. رائع معروف الخريسات
	م. سليمان الزبون

وصف المادة:

تهدف المادة إلى إعداد الطالب ليكون جاهزاً لسوق العمل الخاص بألعاب القوى من خلال تزويده بالمعارف اللازمة لإعداد حصة تعليمية وتدريبية نموذجية، وتمكينه من وضع برنامج تدريبي لتطوير لاعبي العاب القوى، وكيفية التعامل مع الصغار خلال التعليم والتدريب، إضافة لعمل أدوات بديلة تخدم عملية التعليم والتدريب، وكيفية عمل المضمار القانوني وملاعب الرمي والوثب. إضافة للمعرفة بالقواعد القانونية لألعاب القوى وإدارة المنافسات وإدارة مهرجان العاب القوى للصغار.

## أهداف تدريس المادة ونتائجها:

### أ-الأهداف:

- ٦ - تعريف الطلبة بأقسام ألعاب القوى ومسابقاتها.
- ٧ - تعريف الطلبة بالتسلسل الحركي الصحيح لمراحل الأداء الفني للمسابقات والفعاليات.
- ٨ - تعريف الطلبة بالخطوات التعليمية والتمارين المناسبة لكل مسابقة وفعالية
- ٩ - تعريف الطلبة بالقواعد القنونية للمسابقات والفعاليات.
- ١٠ - تعريف الطلبة بكيفية التعامل مع الصغار خلال التعليم والتدريب.
- ١١ - تعريف الطلبة بكيفية ادارة المسابقات.

### ب-المعلومات والمعارف:

- ٥ أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف عن مسابقات ألعاب القوى
- ٦ أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف عن الأداء الفني والخطوات التعليمية والتدريبية للمسابقات.
- ٧ أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف حول النواحي القانونية والأدوات المستخدمة لألعاب القوى.
- ٨ أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف عن عوامل الأمن والسلامة.
- ٩ أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف حول إدارة الحصة وإدارة المخاطر.
- ١٠ أن يمتلك الطلبة معلومات ومعارف حول كيفية إدارة المنافسات.

### ج-المهارات الذهنية:

- ٦ - أن يميز الطلبة الفرق بين تعليم وتدريب ألعاب القوى
- ٧ - أن يميز الطلبة أماكن بدء السباقات في المستقيم وفروقات المنحنيات
- ٨ - أن يميز الطلبة بين الأداء الصحيح والخاطئ من الناحية القانونية
- ٩ - أن يميز الطلبة بين المهارات المفتوحة والمغلقة وطرق تعليم المهارات
- ١٠ - أن يميز الطلبة مضامين محتوى التدريب خلال الموسم التدريبي

### د-المهارات التخصصية:

- ٥ - القدرة على كشف النموذج الخاطئ والمحاولات الخاطئة
- ٦ - القدرة على الأداء وفقاً للقواعد الأساسية لقوانين ألعاب القوى
- ٧ - القدرة على عمل وحدة تدريبية
- ٨ - القدرة على اختيار التمرينات المناسبة للمراحل العمرية والموسم التدريبي

### هـ-المهارات التطبيقية العملية:

- ٦ -القدرة على إعطاء وإدارة حصة تعليمية نموذجية
- ٧ -القدرة على وضع وحدة تدريبية وبرنامج تدريبي
- ٨ -القدرة على عمل تمرينات وألعاب صغيرة تخدم مسابقات ألعاب القوى
- ٩ -القدرة على صنع أدوات بديلة آمنة تصلح لاستخدامها في التعليم والتدريب.
- ١٠ - القدرة على إدارة المنافسات والمهرجانات وعمل ملاعب الرمي والوثب والجري.

محتوى المادة الدراسية:

ملاحظات	الأسبوع	المحتوى
	1	- التعريف بالمادة ومحتواها وأساليب التقييم والسياسات المعتمدة. - مراجعة تاريخية عن العاب القوى، وتعريف العاب القوى وأقسامها وفعاليتها.
	2	- كيفية عمل مضمار العاب قوى. - أماكن بدء السباقات في المستقيم والمنحنى. - كيفية إدارة مسابقات المضمار ومسابقات التتابع. - كيفية التوقيت الإلكتروني (الفوتوفينيش)، والتوقيت اليدوي.
	3	- فلسفة تدريب العاب القوى. - سلوكيات المدرب والمعايير الشخصية. - رمي الرمح (فني، وتعليمي).
	4 +	- تنمية المهارات العقلية ومهارات الإتصال في التدريب.
	5	- كيفية عمل ملعب رمي الرمح. - كيفية إدارة مسابقة رمي الرمح. - كيفية صنع أدوات بديلة، وابتكار العاب صغيرة تخدم رمي الرمح.
	6 +	- الأطفال والتدريب.
	7	- رمي المطرقة (فني، وتعليمي). - كيفية عمل ملعب رمي (المطرقة والجلة والقرص). - كيفية إدارة مسابقة رمي (المطرقة والجلة والقرص). - كيفية صنع أدوات بديلة، وابتكار العاب صغيرة تخدم رمي (المطرقة والجلة والقرص). - مضامين محتوى تدريب العاب الرمي.
	8	- الوثب العالي (فني، وتعليمي). - كيفية إدارة مسابقة الوثب العالي. - كيفية صنع أدوات بديلة، وابتكار العاب صغيرة تخدم سباق الوثب العالي.
* اختبار منتصف الفصل العملي (20 علامة)	9	- تطبيقات على مفردات اختبار منتصف الفصل العملي. - اختبار منتصف الفصل (العملي).
	10	- تخطيط برنامج التدريب. - تخطيط الأسبوع التدريبي. - تخطيط الوحدة التدريبية. - الإختبارات والتقييم.
	11	- تعليم المهارات (التكنيك والمهارة). - المجالات المفتوحة والمغلقة. - المهارات البسيطة والمركبة. - مراحل التعلم طرق تعليم المهارات البسيطة والمركبة. - كيفية إدارة مسابقات الوثب الطويل والثلاثي. - كيفية صنع أدوات بديلة، وابتكار العاب صغيرة تخدم الوثب الطويل والثلاثي. مضامين محتوى تدريب العاب الوثب.
	12	- تخطيط وحدة المهارات.
* آخر موعد لأعمال الفصل المشاريع والواجبات والتفاعل الصفّي (30 علامة).	13	- ادارة سباقات الضاحية. - إدارة المخاطر لمنع حدوث الإصابات.
* (10 علامات)	14	- تطبيقات مجموعات الطلبة لإدارة المنافسات، وسباق الضاحية، ومهرجان العاب القوى للصغار.
* (10 علامات)	15	- تطبيقات كل طالب لتعليم فعالية من العاب القوى بالإضافة لكيفية إدارة الحصة.
* الإختبار النهائي النظري (30 علامة)	16	- الإختبار النهائي (النظري).



## استراتيجيات التدريس:

- ٨ - المحاضرات النظرية والعملية
- ٩ - تعليم الكتروني
- ١٠ - تعليم تعاوني
- ١١ - تعلم ذاتي
- ١٢ - المناقشة
- ١٣ - العصف الذهني
- ١٤ - الواجبات

## استراتيجيات التقييم ومواعيد استحقاقها:

- ٤ - اختبار منتصف الفصل العملي (20%) الأسبوع (9)
- ٥ - أعمال الفصل: المشاريع والواجبات والتفاعل الصفي (30%) الأسبوع (2-13)
- ٦ - تطبيقات الطلبة لإدارة المنافسات، ومهرجان العاب القوى للصغار (10%) الأسبوع (14)
- ٧ - تطبيقات كل طالب لتعليم فعالية من العاب القوى بالإضافة لكيفية إدارة الحصة (10%) الأسبوع (15)
- ٨ - الإختبار النهائي النظري (30%) الأسبوع (16).

## السياسات المتبعة بالمادة:

- ٧ - لا يسمح للطلبة بتجاوز نسبة الغياب المقررة وهي (15%)
- ٨ - إذا تأخر الطالب عن المحاضرة النظري لأكثر من (10د) يتم تسجيله غياب وله الحرية في حضور المحاضرة إذا أراد. وإذا تأخر (10د) عن المحاضرة العملي يتم تسجيله غياب وله الحرية في حضور المحاضرة دون أن يشارك مع الطلبة.
- ٩ - لا يسمح بالتغيب عن الإمتحانات العملية والنظرية.
- ١٠ - لا يسمح للطلاب بالدخول للمحاضرة العملي دون ارتداء الملابس الرياضية.
- ١١ - يمكن إعادة الأمتحان اذا تقدم الطالب الغائب بعذر رسمي مصدق يعتمده رئيس القسم والعميد.
- ١٢ - يجب اغلاق الهاتف عند الدخول للمحاضرة وأثناء الإمتحانات.

## الأدوات والأجهزة المطلوبة:

ملاحظات	العدد المطلوب	الأدوات والأجهزة
أوزان مختلفة (7.260كغم، 6كغم، 4كغم، 3كغم)	10	مطرقة معدنية
أوزان مختلفة (800غم، 700غم، 600غم، 400غم)	20	رمح
3مx4م وارتفاع 60سم	1	فرشة وثب عالي
تفصيل في المنجرة حسب القياسات القانونية	2	موانع خشبية
أوزان مختلفة (7.260كغم، 6كغم، 4كغم، 3كغم)	20	جلة
أوزان مختلفة (2كغم، 1.5كغم، 1كغم، 500غم)	20	قرص
ارتفاع (20سم) وطول (1م) وعرض (50سم)	2	صندوق وثب خشبي
طول (50م)	1	متر قياس
ارتفاعات مختلفة	10	أقماع بلاستيكية
طول (1م)	8	عصي بلاستيكية

## مصادر التعليم:

### أولاً- المصادر الرئيسية:

- ٤ - المحاضرات العملية
- ٥ - المحاضرات النظرية
- ٦ - مقرر خاص بالمادة (دوسيه)

### ثانياً- المصادر الثانوية (الكتب والمراجع)

- ٦ - بيتر تومسون، (2009)، المدخل إلى نظريات التدريب، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.
- ٧ - بيتر تومسون، (2009)، إجري! إقفز! إرمي. الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.
- ٨ - قواعد المنافسة (2019). الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.
- ٩ - كمال الربضي، (1999)، الجديد في ألعاب القوى، ط 1 عمان: مطبعة الجامعة الأردنية.
- 10- Ballesteros, J. (1992), Basic coaching Manuall. (3<sup>th</sup> Ed), Monaco: International Association of Athletics Federations.
- 11- <https://www.worldathletics.org>