

## نموذج رقم (١٢)

جامعة / أكاديمية : الزقازيق

كلية / معهد : التربية الرياضية بنين

قسم : نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية

### توصيف مقرر (تطبيقات طرق التدريب الرياضي)

للفرقة الرابعة الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

١- بيانات المقرر				
الفرقة / المستوى :الرابعة		اسم المقرر: تطبيقات طرق التدريب الرياضي		الرمز الكودي: ٩٠٠٨
٤	عملي	٢	نظري	عدد الوحدات الدراسية: ٦
				التخصص: تدريب رياضي
يهدف هذا المقرر إلى التعرف على تطبيقات طرق التدريب الرياضي في رياضة المنازلات				٢-هدف المقرر:
٣-المستهدف من تدريس المقرر:				
أ/ يذكر أنواع طرق التدريب . ب/ يحدد الشروط الواجب اتباعها في التدريب باستخدام الحمل المستمر. ج/ يعدد العمليات العقلية الهامة في علمية التدريب وعوامل نجاح الوحدة التدريبية. د/ يشرح مفهوم التدريب الدائري والتدريب البليومتري. هـ/ يعدد أهم طرق التدريب التكراري .				أ-المعلومات والمفاهيم:
ب/ يستخلص العلاقة التي تربط كل من التدريب الدائري والتدريب البليومتري. ج/ يميز بين التدريب التكراري والتدريب الفترى مرتفع الشدة. د/ يستخلص اهم طرق التدريب المناسبة لرياضة التخصص. هـ/ يفرق بين أنواع طرق التدريب .				ب-المهارات الذهنية:
ج/ يطبق نموذج طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر. د/ يكتشف أهم مميزات طرق التدريب الرياضي. هـ/ يطبق مقترح لطرق التدريب لتطوير وتحسين الاداء لرياضة التخصص.				ج-المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:
د/ يتواصل على الشبكة الدولية في التعرف على ما هو جديد في طرق تدريب المنازلات. هـ/ يتعاون مع الزملاء في إنجاز التكاليف المطلوبة منه. و/ يتواصل مع المكتبة في الاطلاع على ما يخص الطرق التدريبية في رياضة المنازلات والعلوم المرتبطة.				د-المهارات العامة:
دروس	محاضر	عدد	الموضوع	
عملية	ة	الساعات	الاسبوع	
				٤-محتوى المقرر:



			١- طرق التدريب الرياضي. أنواع طرق التدريب المتعارف عليها طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر- طريقة التدريب التكرارى. طريقة التدريب الفترى بنوعية.	٥-١
	٥	٥		
	٣	٣	٢- الوسائل التدريبية المختلفة المستخدمة مع طرق التدريب الأساسية. (أ) طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر. • التدريب الدائرى. - جرى الفارتلك. - جرى التلال والمرتفعات. (ب) طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة. • التدريب الدائرى - التدريب البليومتري (ت) طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة. • التدريب البليومتري. - التدريب الدائرى. (ث) طريقة التدريب التكرارى. • التدريب البليومتري. - التدريب الدائرى. - تدريب الهيبوكسيك	٦- ١٥
	٣	٣		
	٢	٢		
	٢	٢		
	١٠	١٠	٣- طرق التدريب الرياضي. أنواع طرق التدريب المتعارف عليها طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر- طريقة التدريب التكرارى. طريقة التدريب الفترى بنوعية.	٥-١
	٦	٦	٤- الوسائل التدريبية المختلفة المستخدمة مع طرق التدريب الأساسية. (ج) طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر. • التدريب الدائرى. - جرى الفارتلك. - جرى التلال والمرتفعات. (ح) طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة. • التدريب الدائرى - التدريب البليومتري (خ) طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة. • التدريب البليومتري. - التدريب الدائرى. (د) طريقة التدريب التكرارى. • التدريب البليومتري. - التدريب الدائرى. - تدريب الهيبوكسيك	٦- ١٥
	٦	٦		
	٤	٤		
	٤	٤		
	٣٠	٤٥	مجموع الساعات	
٥- أساليب التعليم والتعلم: محاضرات نظرية-محاضرات عملية - حوار ومناقشة - أوراق دراسية - تدريب ذاتي وجماعي - وسائل إيضاح .				
٦- أساليب التدريب الرياضي للطلاب ذوي القدرات المحدودة - محاضرات نظرية إضافية. - لقاءات فى الساعات المكتبية مع عضو هيئة التدريس. - دروس عملية اضافية بمساعدة معاونى أعضاء هيئة التدريس.				
٧- تقويم الطالب:				



**رسالة الكلية Mission**  
تلتزم الكلية بتخريج طالب متميز ينافس في سوق العمل محليا وإقليميا ، بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .  
Site : fopem.zu.edu.eg/ -wehdtgaoda.htm



**رؤية الكلية Vision**  
تعاون الريادة بين كليات التربية الرياضية محليا وإقليميا ، بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتتبع المجتمعية  
E-mail : qmu.phem\_zu@yahoo.com Tel. & Fax 055-2323028



أ- الأساليب المستخدمة	ب- التوقيت	ج - توزيع الدرجات
اوراق دراسية	الاسبوع ( ٣ - ٥ - ٩ )	5
امال سنة تحريري	الاسبوع ( ٤ - ٨ - ١٢ )	5
امال سنة تطبيقي	الاسبوع ( ٥ - ١٠ - 13 )	10
الامتحان التطبيقي النهائي	في نهاية الفصل الدراسي الاول	30
الامتحان التحريري النهائي	في نهاية الفصل الدراسي الاول	50
مجموع الدرجات		١٠٠
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:		
أ-مذكرات	١- صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ . ٢- يحيى السيد الحاوى : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ط ١ ، المركز العربى للنشر الزقازيق ، ٢٠٠٢ م . ٣- وتم رفعهم على منصة مايكروسوفت تيمز الخاصة بالكلية	
ب-كتب ملزمة	لايوجد	
ج-كتب مقترحة	٤- صلاح السيد قادوس : الملاكمة (اسس نظرية - وتطبيقات عملية) ، مكتبة الزهراء ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦ م . ٥- شعبة المبارزة : المبارزة آراء تعليمية وتطبيقية (الجزء الاول) ، المركز العربى للنشر ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦ . ٦- محمد سعيد أبو النور : المنهاج فى رياضة الكاراتيه ( الجزء الأول) ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦ م .	
د- دوريات علمية أو منشورات ... إلخ	- <a href="http://www.karate.net">http://www.karate.net</a> - <a href="http://www.sonomafencing.com">www.sonomafencing.com</a> - <a href="http://www.internationalfencing.com">www.internationalfencing.com</a> - <a href="http://www.sportislife.com/self.htm">http://www.sportislife.com/self.htm</a> - <a href="http://www.iraqcad.org/lib/amro.html">http://www.iraqcad.org/lib/amro.html</a>	

التوقيع: .....

التوقيع: .....

أستاذ المادة: محمد سعيد ابو النور

رئيس مجلس القسم العلمى: أ.د/ وائل جلال الاسيوطى

تاريخ مجلس القسم: ٦ / ٩ / ٢٠٢٣ م