



رسالة الكلية Mission
تلتزم الكلية بتخريج طالب متميز ينافس في سوق العمل محليا واقليميا من خلال برامج تعليمية متطورة وبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .



رؤية الكلية Vision
تحقيق الريادة بين كليات التربية الرياضية محليا واقليميا . بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية



Site : fopem.zu.edu.eg/~wehdtgaoda.htm E-mail : qmu.phem_zu@yahoo.com Tel.: & Fax 055-2323028

نموذج رقم (١٢)

جامعة / أكاديمية: الزقازيق

كلية / معهد : التربية الرياضية للبنين

قسم : التدريب الرياضى وعلوم الحركة

توصيف مقرر أسس ونظريات التدريب الرياضى الفرقة الثانية - الفصل الدراسي الثانى - للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

١- بيانات المقرر			
الفرقة: الثانية		اسم المقرر: أسس ونظريات	
الفصل الدراسي الثانى		التدريب الرياضى	
الرمز الكودي:		٥٠٠٢	
التخصص: عام		عدد الوحدات الدراسية: (ساعتان)	
نظري	٢	عملي	
٢- هدف المقرر:			
- التعرف على مفهوم الاعداد الخططي والنفسي واهدافهما ووسائل تنفيذهما. - التعرف علي تطبيقات استخدام نظم انتاج الطاقة في التدريب الرياضى وكذلك طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية.			
٣- المستهدف من تدريس المقرر:			
أ-المعلومات والمفاهيم:		أ-١ يعرف مفهوم الاعداد الخططي. أ-٢ يذكر اهداف الاعداد الخططي. أ-٣ يشرح انواع الاعداد النفسي. أ-٤ يحدد المبادئ الهامة للاعداد النفسي طويل المدى. أ-٥ يذكر الاعداد النفسي في خطة التدريب السنوية. أ-٦ يسترجع نظم انتاج الطاقة. أ-٧ يشرح خصائص انظمة انتاج الطاقة. أ-٨ يصف طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير نظام الجلكرة اللاهوائية. أ-٩ يعدد طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير نظام الجلكرة الهوائية.	
ب-المهارات الذهنية:		ب-١ يقارن بين انواع الاعداد النفسي. ب-٢ يصنف المبادئ الهامة للاعداد النفسي طويل المدى. ب-٣ يستنتج اهداف الاعداد الخططي.	

[Type here]

[Type here]

[Type here]



رسالة الكلية Mission

تلتزم الكلية بتخريج طالب متميز ينافس في سوق العمل محليا واقليميا من خلال برامج تعليمية متطورة وبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .



رؤية الكلية Vision

تحقيق الريادة بين كليات التربية الرياضية محليا واقليميا . بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية



Site : fopem.zu.edu.eg/ --wehdtgaoda.htm E-mail : qmu.phem_zu@yahoo.com Tel.: & Fax 055-2323028

ب-٤ يميز بين نظم إنتاج الطاقة.				
ب-٥ يفرق بين طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير نظام الجلکزة الهوائية و اللاهوائية.				
ب-٦ يوضح تطبيقات نظم إنتاج الطاقة في التدريب الرياضي .				
ج-المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:		أ-١ يطبق الاعداد الخططي في خطة التدريب السنوية . ج-٢ يستخدم المبادئ الهامة للاعداد النفسي طويل المدى. ج-٣ يبين طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير نظام الجلکزة الهوائية واللاهوائية. ج-٤ يستخدم تطبيقات نظم إنتاج الطاقة في التدريب الرياضي في مجال تخصصه		
د-المهارات العامة:		د ١- يعمل ضمن فريق في التطبيقات اثناء المحاضرة. د ٢- يتعاون مع الزملاء في انجاز التقارير والمذكرات وعرضها باستخدام وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة. د ٣- يشترك في أساليب التعلم الذاتي في مجال التخصص عن طريق التكاليفات.		
٤-محتوى المقرر:				
م	رقم الاسبوع	الموضوع	عدد الساعات	
			نظري	تطبيقي
١	١	مفهوم الاعداد الخططي - اهداف الاعداد الخططي - مراحل الاعداد الخططي - مفهوم الخطة - انواع الخطط - الاعداد الخططي في خطة التدريب السنوية	٢	٢
٢	٢	مفهوم الاعداد النفسي واهميته - انواع الاعداد النفسي	٢	٢
٣	٣	مفهوم الاعداد النفسي طويل المدى - المبادئ الهامة للاعداد النفسي طويل المدى - التخطيط والعمليات التطبيقية للاعداد النفسي طويل المدى - التوجيهات العامة التي يجب المدرب علي المدرب مراعاتها في غضون عملية الاعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الرياضية	٢	٢
٤	٤	مفهوم الاعداد النفسي قصير المدى - العمليات التطبيقية للاعداد النفسي طويل المدى - الاعداد النفسي في خطة التدريب السنوية	٢	٢
٥	٥	الطاقة في المجال الرياضي - تعريف الطاقة - مستويات استهلاك الطاقة - مصادر إنتاج الطاقة - نظم إنتاج الطاقة - خصائص أنظمة إنتاج الطاقة	٢	٢
٦	٦، ٧	نظام الطاقة المباشرة السريعة - نظام الطاقة قصير	٤	٤

[Type here]

[Type here]

[Type here]



رسالة الكلية Mission

تلتزم الكلية بتخريج طالب متميز ينافس في سوق العمل محليا وإقليميا من خلال برامج تعليمية متطورة وبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .



رؤية الكلية Vision

تحقيق الريادة بين كليات التربية الرياضية محليا وإقليميا . بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية



Site : fopem.zu.edu.eg/ -wehdtgaoda.htm E-mail : qmu.phem_zu@yahoo.com Tel. : & Fax 055-2323028

			المدى (الجلزمة اللاهوائية) - نظام الطاقة طويل المدى (الجلزمة الهوائية + ورقة دراسية + امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنة علي الموضوعات السابق دراستها.		
	٢	٢	القدرات الهوائية - القدرات اللاهوائية	٨	٧
	٦	٦	طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير النظام الفوسفاتي) الطاقة السريعة المفاجئة (+ ورقة دراسية + امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنة علي الموضوعات السابق دراستها.	١٠،٩ ١١٠	٨
	٤	٤	طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير نظام الجلزمة اللاهوائية	١٣،١٢	٩
	٤	٤	طرق تدريب واساليب وبرامج تطوير نظام الجلزمة الهوائية (النظام الهوائي) + ورقة دراسية + امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنة علي الموضوعات السابق دراستها.	١٤ ١٥٠	١٠
	٣٠	٣٠	عدد الساعات الكلى		
٥- أساليب التعليم والتعلم: ٥-١ محاضرات نظرية (استخدام أسلوب الإلقاء و الحوار) ٥-٢ أنشطة فصلية. ٥-٣ تكليفات (أوراق دراسية - تدريب ذاتى أو جماعى. ٥-٤ واجبات منزلية.					
٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى الاحتياجات الخاصة ٦-١ محاضرات إضافية ٦-٢ لقاءات فى الساعات المكتبية مع عضو هيئة التدريس					
٧- تقويم الطالب					
أ - الأساليب المستخدمة					
ج - توزيع الدرجات		ب - التوقيت		أعمال السنة	
١٠ درجات		فى الأسابيع (٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤)		أوراق دراسية	
٥ درجة		فى الأسبوع (٦، ٩، ١٥)		تحريرى	
٥ درجة		فى الأسبوع (٦، ٩، ١٥)		شفوي	
٧٠ درجة		فى نهاية الفصل الدراسى		الامتحان التحريرى النهائى	
١٠ درجة		فى نهاية الفصل الدراسى		الامتحان الشفوي النهائى	
١٠٠ درجة		المجموع			



رسالة الكلية Mission

تلتزم الكلية بتخريج طالب متميز ينافس في سوق العمل محليا واقليميا من خلال برامج تعليمية متطورة وبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .



رؤية الكلية Vision

تحقيق الريادة بين كليات التربية الرياضية محليا واقليميا . بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية



Site : fopem.zu.edu.eg/ --wehdtgaoda.htm E-mail : qmu.phem_zu@yahoo.com Tel.: & Fax 055-2323028

٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:

أ-مذكرات	* قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة (٢٠١٥ م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، مطبعة الزهراء ، الزقازيق .
ب-كتب ملزمة	لا يوجد
ج-كتب مقترحة	* مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١ م) : التدريب الرياضي الحديث ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة
	* ريسان خريبط (٢٠١٤ م) : المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
د-دوريات علمية أو منشورات ... إلخ	•مجلة بحوث التربية الرياضية WWW.iaaf.org WWW.olympic.org

أستاذ المادة : أ.د/ أمجد زكريا

التوقيع

: م.د/ مصطفى حسن طنطاوى

التوقيع

رئيس مجلس القسم العلمي: أ.د/ أمجد زكريا

التوقيع

تاريخ مجلس القسم : ٢٠٢٣/٩ م