



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

نموذج رقم (١٢)

جامعة / أكاديمية: الزقازيق

كلية / معهد : التربية الرياضية للبنين

قسم : التدريب الرياضي وعلوم الحركة

توصيف مقرر المبادئ العلمية لتخطيط الاحمال التدريبية

الفرقة الرابعة - الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

١- بيانات المقرر				
الفرقة: الرابعة		اسم المقرر: مبادئ تدريب الناشئين		الرمز الكودي:
الفصل الدراسي الثاني				٥٠٠٩
التخصص: عام	عدد الوحدات الدراسية: (ساعات)	نظري	٢	عملي
٢- هدف المقرر:				
- التعرف على المفاهيم المتعلقة بتخطيط التدريب الرياضي .				
- يحدد اهمية التدريب الرياضي وشروطه .				
- التعرف على خطة التدريب الرياضي ومحتواها و الاتجاهات في تطوير العملية التدريبية، وأليات التخطيط للتدريب الرياضي.				
٣- المستهدف من تدريس المقرر:				
أ-المعلومات والمفاهيم:		أ-١ يشرح حمل التدريب .		
		أ-٢ يعدد طرق تدريب وأساليب وبرامج تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية .		
		أ-٣ يذكر طرق تدريب وأساليب وبرامج تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية		
ب-المهارات الذهنية:		ب-١ يقارن الاتجاهات الحديثة في أساليب وطرق تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية للرياضيين.		
		ب-٢ يصنف برنامج التدريب خلال مراحل الموسم التدريبي .		
		ب-٣ يميز بين مكونات حمل التدريب.		



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

ج-المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:				ج- ١ يستخدم تصميم تطبيقي لبرنامج التدريب خلال مراحل الموسم التدريبي ج- ٢ يطبق طرق تدريب وأساليب وبرامج تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية ج- ٣ يبين الاتجاهات الحديثة في أساليب وطرق تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية للرياضيين.	
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- يعرض أساليب التعلم الذاتي في مجال التخصص عن طريق التكاليفات.	
٤-محتوى المقرر:					
م	الموضوع	رقم الاسبوع	عدد الساعات	التحضير (زمن) وقت	تطبيقي
١	حمل التدريب	٢-١	٤	٤	
٢	طرق تدريب وأساليب وبرامج تطوير القدرات اللاهوائية	٤-٣	٤	٤	
٣	طرق تدريب وأساليب وبرامج تطوير القدرات الهوائية + امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنه علي ما تم دراسته	٦-٥	٤	٤	
٤	تصميم تطبيقي لبرنامج التدريب خلال مراحل الموسم التدريبي + ورقه دراسية.	٨-٧	٤	٤	
٥	الاتجاهات الحديثة في أساليب وطرق تطوير القدرات اللاهوائية للرياضيين + ورقة دراسية + امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنه علي ما تم دراسته.	١٠-٩	٤	٤	
٦	الاتجاهات الحديثة في أساليب وطرق تطوير القدرات الهوائية للرياضيين + ورقة دراسية + امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنه علي ما تم دراسته.	١١-١٢-١٣	٦	٦	
عدد الساعات الكلى			٢٦	٢٦	
٥-أساليب التعليم والتعلم:				١-٥ محاضرات نظرية (استخدام أسلوب الإلقاء و الحوار) ٢-٥ أنشطة فصلية. ٣-٥ تكاليفات (أوراق دراسية - تدريب ذاتى أو جماعى). ٤-٥ واجبات منزلية.	
٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى				١-٦ محاضرات إضافية ٢-٦ لقاءات فى الساعات المكتبية مع عضو هيئة التدريس	



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

الاحتياجات الخاصة	
٧-تقويم الطالب	
ج - توزيع الدرجات	ب - التوقيت
١٠ درجات	في الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣)
٥ درجة	في الأسبوع (٦، ٩، ١٣)
٥ درجة	في الأسبوع (٦، ٩، ١٣)
٧٠ درجة	في نهاية الفصل الدراسي
١٠ درجة	في نهاية الفصل الدراسي
١٠٠ درجة	المجموع
٨-قائمة الكتب الدراسية والمراجع:	
أ-مذكرات	* قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة (٢٠١٥ م): المبادئ العلمية لتخطيط الاحمال التدريبيه ، مطبعة الزهراء ، الزقازيق .
ب-كتب ملزمة	لا يوجد
ج-كتب مقترحة	* علي البيك ، عماد عباس ، محمد عبده (٢٠٠٩ م) : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . * 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

..... التوقيع

أستاذ المادة : أ.د/ محمد أحمد عبده

..... التوقيع

رئيس مجلس القسم العلمي: أ.د/ أمجد زكريا

تاريخ مجلس القسم : ٢٠٢٣/٩ م