



نموذج رقم (١٢)

جامعة / أكاديمية: الزقازيق

كلية / معهد : التربية الرياضية للبنين

قسم : التدريب الرياضي وعلوم الحركة

توصيف مقرر تصميم برامج التدريب الرياضي

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

١- بيانات المقرر				
الفرقة: الرابعة الفصل الدراسي الثاني		اسم المقرر: تصميم برامج التدريب الرياضي		الرمز الكودي: ٥٠١١
	عملي	٢	نظري	عدد الوحدات الدراسية: (ساعتان)
التخصص: عام				
٢-هدف المقرر:				- التعرف علي كيفية تصميم البرامج التدريبية لكل من الاعداد البدني والمهاري والخططي و المعرفي والنفسي و الذهني . - تصميم البرامج التدريبية لفترات الموسم التدريبي و تصميم البرامج التدريبية لعمليات التكيف والاستشفاء.
٣-المستهدف من تدريس المقرر:				
أ-المعلومات والمفاهيم:				أ-١ يعرف مراحل تصميم البرامج التدريبية . أ-٢ يعدد مكونات الموسم التدريبي ومتطلبات كل مرحلة . أ-٣ يذكر تصميم برامج الإعداد . أ-٤ يشرح تصميم برامج القوة العضلية في مجال تخصصه. أ-٥ يحدد البرامج التدريبية لعمليات التكيف والاستشفاء.
ب-المهارات الذهنية:				ب-١ يقارن بين تصميم البرامج التدريبية لفترات الموسم التدريبي في مجال تخصصه. ب-٢ يميز برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفي . ب-٣ يستخلص البرامج التدريبية لعمليات التكيف والاستشفاء .

ج-المهارات المهنية الخاصة بالمقرر: ج-١ يستخدم برامج تدريبية لفترات الموسم التدريبي في مجال تخصصه. ج-٢ يعد البرامج التدريبية لعمليات التكيف والاستشفاء . ج-٣ يطبق برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفي.				
د-المهارات العامة: د١ - يعمل ضمن فريق في التطبيقات اثناء المحاضرة. د٢ - يتعاون مع الزملاء في انجاز التقارير والمذكرات وعرضها باستخدام وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة. د٣ - يعرض أساليب التعلم الذاتي في مجال التخصص عن طريق التكاليفات.				
٤-محتوى المقرر:				
م	الموضوع	رقم الاسبوع	عدد الساعات	(زمن) وقت التحضير
		ع		نظري تطبيقي
١	مدخل عن تصميم البرامج التدريبية	١	٢	٢
٢	تصميم برامج الإعداد البدني	٢-٣	٤	٤
٣	القوة العضلية التحمل	٤	٢	٢
٤	السرعة المرونة والرشاقة	٥	٢	٢
٥	تصميم برامج الإعداد المهاري + امتحان اعمال سنه شفوى و تحريري.	٦	٢	٢
٦	تصميم برامج الإعداد الخططي	٧	٢	٢
٧	تصميم برامج الإعداد الذهني	٨	٢	٢
٨	تصميم برامج الإعداد النفسي+ورقه دراسية + امتحان اعمال سنه شفوى و تحريري.	٩	٢	٢
٩	تصميم برامج الإعداد المعرفي + ورقة دراسية	١٠	٢	٢
١٠	تصميم البرامج التدريبية لفترات الموسم التدريبي - فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية + ورقه دراسية	١١-١٢	٤	٤



رسالة الكلية Mission

تلتزم الكلية بتخريج طالِب متميز ينافس في سوق العمل محلياً وإقليمياً 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 محلياً وإقليمياً ، 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

١١	تصميم البرامج التدريبية لعمليات التكيف والاستشفاء+ورقه دراسية + امتحان اعمال سنه شفوى و تحريري.	١٣	٢	٢																										
عدد الساعات الكلى																														
٥-أساليب التعليم والتعلم:	١-٥ محاضرات نظرية (استخدام أسلوب الإلقاء و الحوار) ٢-٥ أنشطة فصلية. ٣-٥ تكليفات (أوراق دراسية - تدريب ذاتى أو جماعى. ٤-٥ واجبات منزلية.																													
٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى الاحتياجات الخاصة	١-٦ محاضرات إضافية ٢-٦ لقاءات فى الساعات المكتبية مع عضو هيئة التدريس																													
٧-تقويم الطالب																														
<table><tr><td colspan="2">أ - الأساليب المستخدمة</td><td>ب - التوقيت</td><td>ج - توزيع الدرجات</td></tr><tr><td rowspan="3">السنه</td><td>أوراق دراسية</td><td>فى الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣)</td><td>١٠ درجات</td></tr><tr><td>تحريرى</td><td>فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)</td><td>٥ درجة</td></tr><tr><td>شفوى</td><td>فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)</td><td>٥ درجة</td></tr><tr><td colspan="2">الامتحان التحريرى النهائى</td><td>فى نهاية الفصل الدراسى</td><td>٧٠ درجة</td></tr><tr><td colspan="2">الامتحان الشفوى النهائى</td><td>فى نهاية الفصل الدراسى</td><td>١٠ درجة</td></tr><tr><td colspan="2">المجموع</td><td></td><td>١٠٠ درجة</td></tr></table>					أ - الأساليب المستخدمة		ب - التوقيت	ج - توزيع الدرجات	السنه	أوراق دراسية	فى الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣)	١٠ درجات	تحريرى	فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)	٥ درجة	شفوى	فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)	٥ درجة	الامتحان التحريرى النهائى		فى نهاية الفصل الدراسى	٧٠ درجة	الامتحان الشفوى النهائى		فى نهاية الفصل الدراسى	١٠ درجة	المجموع			١٠٠ درجة
أ - الأساليب المستخدمة		ب - التوقيت	ج - توزيع الدرجات																											
السنه	أوراق دراسية	فى الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣)	١٠ درجات																											
	تحريرى	فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)	٥ درجة																											
	شفوى	فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)	٥ درجة																											
الامتحان التحريرى النهائى		فى نهاية الفصل الدراسى	٧٠ درجة																											
الامتحان الشفوى النهائى		فى نهاية الفصل الدراسى	١٠ درجة																											
المجموع			١٠٠ درجة																											
٨-قائمة الكتب الدراسية والمراجع:																														
أ-مذكرات	* مصطفى عبد الحميد زكى (٢٠١٥ م) : تصميم برامج التدريب الرياضي ، مطبعة الزهراء ، الزقازيق.																													
ب-كتب ملزمة	لايوجد																													
ج-كتب مقترحة	* ريسان خريط (٢٠١٤ م) : المجموعة المختارة فى التدريب وفسولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة * محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٤ م) : الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب (خطوات نحو النجاح) ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .																													



رسالة الكلية Mission

تلتزم الكلية بتخريج طالبي متميزين ينافسون 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

WWW.iaaf.org WWW.olympic.org	د-دوريات علمية أو منشورات ... إلخ
---	--

● مجلة بحوث التربية الرياضية

التوقيع

التوقيع

أستاذ المادة : أ.د/ مصطفى عبد الحميد ذكي

رئيس مجلس القسم العلمي: أ.د/ أمجد زكريا