



رسالة الكلية
تلتزم الكلية بتخريج طالب متميز يناسب 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
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 الرياضي وعلوم الحركة

توصيف مقرر محددات الانجاز في المجال الرياضي

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

١- بيانات المقرر				
الفرقة: الرابعة	اسم المقرر: محددات الانجاز في المجال الرياضي			الرمز الكودي: ٥٠١٠
الفصل الدراسي الثاني	عدد الوحدات الدراسية: (ساعتان)			التخصص: عام
نظري	٢	عملي		
٢-هدف المقرر:				<ul style="list-style-type: none"> - التعرف علي مفهوم الانجاز الرياضي . - التعرف علي مقومات الانجاز وتحديد العلاقة بين الموهبة والتفوق الرياضي والايقاعات الحيوية . - التعرف علي مراحل الاعداد طويل المدى بدافعية الانجاز والتفوق الرياضي.
٣-المستهدف من تدريس المقرر:				<p>أ-المعلومات والمفاهيم:</p> <ul style="list-style-type: none"> أ-١ يحدد مقومات الانجاز وافاق تطويره . أ-٢ يشرح الفرق بين التدريب في المرتفعات ، التدريب في الجو الحار ، التدريب اثناء الصيام والانجاز الرياضي. أ-٣ يصف مراحل الإعداد طويل المدى والانجاز الرياضي . أ-٤ يذكر العلاقة بين الموهبة والتفوق الرياضي والاكتشاف المبكر للموهوبين أ-٥ يعدد الفروق بين الانتباه و دافعية الانجاز والتفوق الرياضي . أ-٦ يعرف الايقاعات الحيوية واثرها في الانجاز الرياضي
ب-المهارات الذهنية:				<ul style="list-style-type: none"> ب-١ يقارن بين التدريب في المرتفعات ، التدريب في الجو الحار ، التدريب اثناء الصيام والانجاز الرياضي ب-٢ يوضح العلاقة بين الموهبة والتفوق الرياضي واكتشاف الموهوبين مبكرا . ب-٣ يحلل مجالات الانتباه في تحقيق الانجاز الرياضي ب-٤ يستنتج الايقاعات الحيوية واثرها في الانجاز الرياضي



ب- ٥ يقارن بين مراحل الإعداد طويل المدى والانجاز الرياضي			
ج-المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:			
ج-١ يطبق بمقاومات الانجاز وافاق تطويره . ج-٢ يوظف الفرق بين التدريب في المرتفعات ، التدريب في الجو الحار ، التدريب اثناء الصيام والانجاز الرياضي. ج-٣ يستخدم مراحل الإعداد طويل المدى والانجاز الرياضي . ج-٤ يبين العلاقة بين الموهبة والتفوق الرياضي والاكتشاف المبكر للموهوبين ج-٥ يربط بين الانتباه و دافعية الانجاز والتفوق الرياضي . ج-٦ يستخدم الايقاعات الحيوية واثرها في الانجاز الرياضي .			
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	عدد الساعات	(زمن) وقت التحضير نظري تطبيقي
١	مقومات الانجاز وافاق تطويره	٤	٤
٢	الاعداد طويل المدى والانجاز الرياضي	٤	٤
٣	الموهبة والتفوق الرياضي +امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنه	٤	٤
٤	الاكتشاف المبكر للموهوبين رياضيا والانجاز الرياضي	٤	٤
٥	دافعية الانجاز والتفوق + ورقة دراسية +امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنه.	٤	٤
٦	الانتباه والانجاز الرياضي + ورقة دراسية	٢	٢
٧	التدريب في المرتفعات ، التدريب في الجو الحار ، التدريب اثناء الصيام والانجاز الرياضي + ورقة دراسية	٢	٢
٨	الايقاعات الحيوية والانجاز الرياضي + ورقة دراسية +امتحان شفوي وتحريرى اعمال سنه.	٢	٢



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

عدد الساعات الكلى		٢٦	٢٦
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			
أ - الأساليب المستخدمة		ب - التوقيت	
أوراق دراسية		فى الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣)	
تحريرى		فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)	
شفوى		فى الأسبوع (٦، ٩، ١٣)	
الامتحان التحريرى النهائى		فى نهاية الفصل الدراسى	
الامتحان الشفوى النهائى		فى نهاية الفصل الدراسى	
المجموع		١٠٠ درجة	
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:			
أ-مذكرات		* مصطفى عبد الحميد زكي (٢٠١٥ م) : محددات الانجاز فى الانجاز الرياضى ، طبعة الزهراء، الزقازيق .	
ب-كتب ملزمة		لا يوجد	
ج-كتب مقترحة		* مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١ م) : التدريب الرياضى الحديث ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة * علي البيك ، عماد عباس ، محمد عبده (٢٠٠٩ م) : الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .	



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

WWW.iaaf.org WWW.olympic.org	د-دوريات علمية أو منشورات ... إلخ ●مجلة بحوث التربية الرياضية

التوقيع
التوقيع

أستاذ المادة : أ.د/ محمود محمد متولي
رئيس مجلس القسم العلمي: أ.د/ أمجد زكريا
تاريخ مجلس القسم : ٢٠٢٣/٩ م