



نموذج رقم (١٢)

جامعة / أكاديمية: الزقازيق

كلية / التربية الرياضية للبنين

قسم: نظريات وتطبيقات رياضات المضرب

توصيف مقرر تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص

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

١ - بيانات المقرر				
الفرقة: الرابعة الفصل الدراسي: الأول		اسم المقرر: تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص		الرمز الكودي: ٨٠٠٧ م
ساعتان	عملي	١ ساعة	نظري	عدد الوحدات الدراسية: ٣ ساعات
التخصص: تدريب				
٢ - هدف المقرر: - تطبيق وسائل التقييم المختلفة لمتابعة وتقييم برامج التدريب للرياضيين والتأكد من تحقيق اهدافها وكذلك التفاعل النشط والايجابي مع بيئة المجتمع المحيطة بالعمل في تطبيقات طرق تدريب رياضات التخصص.				
٣ - المستهدف من تدريس المقرر:				
بعد الانتهاء من تدريس المقرر يكون الطالب قادرا على أن :- أ-١ يذكر خصائص و واجبات التدريب الرياضي. أ-٢ يشرح مفاهيم و واجبات التدريب الرياضي. أ-٣ يذكر أمثلة لطرق التدريب الخاصة برياضات المضرب.				أ-المعلومات والمفاهيم:
بعد الانتهاء من تدريس المقرر يكون الطالب قادرا على أن:- ب-١ يصنف الاحمال التدريبية باستخدام اسلوب التدريب الفترتي منخفض الشدة وتشكيلها لالعب المضرب. ب-٢ يحلل الاحمال التدريبية باستخدام اسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة وتشكيلها لالعب المضرب ب-٣ يستنتج المهارات الخطئية الهجومية.				ب-المهارات الذهنية:
بعد الانتهاء من تدريس المقرر يكون الطالب قادرا على أن:- ج-١ يطبق كيفية تقنين برنامج تدريبي. ج-٢ ينشئ برنامج تدريبي.				ج-المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:



ج-٣- يوضح نظريات الاستشفاء - مراحل الاستشفاء - انواع الاستشفاء.				
- بعد الانتهاء من تدريس المقرر يكون الطالب قادرا على أن:- د-١- يشارك فى مجموعات أساليب التكنولوجيا الحديثة والتعلم الذاتي للتعرف على ما هو جديد فى علم طرق تدريب رياضات التخصص. د-٢- يتواصل مع مهارات الحاسب الالى فى مجال تدريب رياضات التخصص. د-٣- يتعاون مع الأفراد لتحقيق أهداف تدريبية محددة.		د-المهارات العامة:		
٤-محتوى المقرر:				
الموضوع	عدد الساعات	نظري	عملي	الاسابيع
مراجعة على خصائص ومفاهيم وواجبات التدريب الرياضي.	٦	2	4	1-2
طرق التدريب الخاصه (التدريب الدائري) رياضات المضرب.	٦	2	4	3-4
الاحمال التدريبيه باستخدام اسلوب التدريب الفترى مرتفع - منخفض الشدة وتشكيلها لالعب المضرب.	٦	2	4	5-6
المهارات الخططية الهجومية.	٦	2	4	7-8
كيفية تقنين برنامج تدريبي - تصميم وتطبيق برنامج تدريبي.	١٢	4	8	9-11
الوحدات التدريبية - الوحدات الاسبوعية - خطط التدريب السنوية+(امتحان تطبيقي)	٩	3	6	12-13
المجموع	٤٥	15	30	13
٥-١-محاضرات نظرية		٥-٢- تدريب عملي		
٥-٣- أنشطة فصلية		٥-٢- التعلم الذاتي		
٥-٢- تكاليفات				
٦-١ محاضرات إضافية.				
٦-٢ لقاءات فى الساعات المكتبية لأعضاء هيئة التدريس				
٧-تقويم الطالب:				
أ-الأساليب المستخدمة		ب- التوقيت		ج- توزيع الدرجات
٣	٥	طول الفصل الدراسي		١٠
حوار				



رسالة الكلية Mission
تلتزم الكلية بتفريق طالبي متميزين في سوق العمل محليا وإقليميا من خلال برامج تعليمية متطورة وبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .

Site : fopem.zu.edu.eg/ --wehdtgaoda.htm



E-mail : qmu.phem_zu@yahoo.com

رؤية الكلية Vision

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

Tel.: & Fax 055-2323028



		ومناقشة	
١٠	خلال العام الدراسي	أوراق دراسية	
		تحريري	
٢٠	الأسبوع (الثاني عشر)	تطبيقي	
١٠	(نهاية الفصل الدراسي الأول)	الامتحان التطبيقي النهائي	
٥٠	(نهاية الفصل الدراسي الأول)	الامتحان التحريري النهائي	
١٠٠		المجموع	
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:			
	مذكرة القسم	أ-مذكرات	
	لا توجد	ب-كتب ملزمة	
	عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .	ج-كتب مقترحة	
	• مجلة بحوث التربية الرياضية WWW.olympic.org www.iwf.net www.ittf.com http://www.atptennis.com/en	د-دوريات علمية أو منشورات ... إلخ	

التوقيع:

التوقيع:

اسم أستاذ المادة: أ.د/مجدى احمد شوقى

رئيس مجلس القسم العلمي: أ.د/ حبيب رضا حبيب

التاريخ: ٢ / ٨ / ٢٠٢٣ م