الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد



نموذج رقم (12)

جامعة: الزقازيق

كلية: التربية الرياضية بنات

قسم:المناهج وطرق التدريس والتدريب

مواصفات مقرر اسس التدريب الرياضي للفرقة الثالثة الفصل الدراسي الثاني 2013/ 2014

1. بيانات المقرر

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الرمز الكودى: | اسم المقرر: اسس التدريب الرياضى  | الفرقة/ المستوى: للفرقة الثالثة الفصل الدراسي الثاني |
| التخصص:عام | عدد الوحدات الدراسية: 4 ساعات  | نظرى |  عملى 4 ساعات |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. هدف المقرر
 | * اكساب الطالبة معارف عن المبادئ العامة لعلم التدريب(طرق الإعداد الخططي والنهاري والنفسي وطرق وأساليب التدريب الرياضي).
 |
| 1. المستهدف من المقرر: بنهاية تدريس المقرر تكون الطالبة قادرة على أن:
 |
| 1. المعلومات والمفاهيم
 | * 1. تشرح مهام المدرب الرياضي.
	2. تحدد أنواع المدربين وأعضاءه.
	3. تحدد المبادئ الأساسية لعلم التدريب وكيفية التخطيط للحمل الرياضي.
	4. تذكر طرق التدريب المختلفة في تطوير مكونات اللياقة البدنية
	5. تشرح كيفية تشكيل جمل التدريب
	6. تحدد مراحل الإعداد البدني
	7. تذكر أنواع خطط اللعب
	8. تحدد العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي

أ/9 تشرح المحددات الأساسية لعملية الانتقاء. |
| 1. المهارات الذهنية
 | 1. تقارن بين أنواع المدربين وكيفية اختيار الأفضل.
2. تفرق بين طرق التدريب وتوظيفها بما يتناسب ونوع النشاط.
3. تميز المبادئ الأساسية لعلم التدريب وكيفية التخطيط للحمل الرياضي.
4. تقترح الانتقاء بين اللاعبين وما يتناسب معهم من أنشطة.
5. تقارن بين أنواع الإعداد البدني
6. تميز مراحل الإعداد المهاري
7. تفرق بين الخطط الهجومية والدفاعية
8. تفرق بين الإعداد النفسي للوثب الطويل وكرة السلة.
 |
| ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر | ج/1 تستخدم انشطة التربية الرياضية في تنمية عناصر اللياقة البدنية |
| د- المهارات العامة | 1. تعمل ضمن فريق (ورش العمل ) لانجاز مهام محددة
2. تستخدم كل ما هو جديد من معلومات عن طريق شبكة المعلومات.
3. تتواصل مع الآخرين.
 |
| 1. محتوى المقرر
 | **الموضوع** | **عدد الساعات** |
| (علم التدريب) | 8 |
| (حمل التدريب) | 8 |
| (الإعداد البدنى) | 8 |
| (الإعداد المهارى) | 8 |
| (الإعداد الخططي)  | 8 |
| ( الاعداد النفسي ) | 2 |
| الانتقاء في المجال الرياضي | 2 |
| (علم التدريب) | 8 |
| 1. أساليب التعليم والتعلم
 | المحاضرة التعلم الذاتي تعلم تعاوني |
| 6-أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة | تم تحديد مواعيد جداول المتعثرات والساعات المكتبية |
| 7- تقويم الطلاب: |
| 1. الأساليب المستخدمة
 | 1. التوقيت
 | ج- توزيع الدرجات |
| اعمال السنة | اوراق دراسية  | الأسبوع 5-10 | 20 |
| تحريري | الأسبوع 11-15 | 20 |
| الامتحان التحريري النهائي | نهاية الفصل الدراسى يحدد من قبل مجلس الكلية | 60 |
| 8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع: |
| 1. مذكرات
 | مبادئ علم التدريب الرياضي  |
| 1. كتب ملزمة
 |  |
| 1. كتب مقترحة
 | 1. ذكي درويش ,نبيلة عبد الرحمن : الحواجز والموانع , دار المعارف
2. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر ط1
3. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظري وتطبيقات ط4
4. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط5 دار المعارف
5. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي الجديد نظريات وتطبيقات
6. كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين: التدريب الدائري دار الفكر العربي ط1
7. كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ,القاهرة دار الفكر العربي
8. ترجمة كمال عبد الحميد مراجعة محمد حسن علاوي تأليف هانز حيرت :كرة اليد دار المعارف ط4 القاهرة
9. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, ط7
10. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, ط9
11. محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي، ط10
12. محمد عادل رشدي : أسس التدريب الرياضي، ط1 الشركة العامة للنشر والتوزيع الإعلامي, طرابلس
13. محمد عثمان نجاتي : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 دار التعليم الكويت.
 |
| دوريات علمية أو نشرات ... الخ | دوريات كليات التربية الرياضية للإنتاج العلمي بالمكتبة .1. www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm
2. www.fpegalex.org/new/.../Bachaloria\_Shoabaa2.php
3. www.helwan.edu.eg/peboys/index.php?...
4. www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id...search...
5. www.moi.gov.kw/portal/vArabic/showPage.as
 |

أستاذ المادة: أ.د/ تهانى عبد العزيز رئيس القسم العلمى: أ.د/ تهانى عبد العزيز

التاريخ: 4 /8/ 2013

تم مراجعه التوصيفات واعاده اعتماده بتاريخ 7/ 10 / 2013