



وحدة ضمان الجودة والتطوير المستمر



الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد

نموذج رقم (١٣)

جامعة : مدينة السادات

كلية : التربية الرياضية

قسم : طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

توصيف مقرر علم التدريب الرياضي

(بنين/ بنات) فصل دراسي ممتد للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م

١- بيانات المقرر

الرمز الكودي : لا ينطبق	اسم المقرر: علم التدريب الرياضي	الفرقة/ المستوى : أولي - ماجستير
التخصص : عام	عدد الوحدات الدراسية الأسبوعية	عدد الساعات الأسبوعية
	٢ وحدة × ١ ساعة	نظري ٢ عملي

٢- هدف المقرر	١- إكساب الطلاب بالمعارف والمعلومات الخاصة بماهية علم التدريب الرياضي.. ٢- إمداد الطلاب بالأسس والقواعد العامة للتدريب الرياضي . ٣- معرفة مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة بمجال التخصص.
٣- المستهدف من المقرر:	
أ- المعلومات والمفاهيم	أ/١ يتعرف الطلاب علي قواعد علم التدريب الرياضي أ/٢ يتعرف الطلاب علي أنواع حمل التدريب ومستوياته المختلفة. أ/٣ يتعرف الطلاب علي أعراض ظاهرة الحمل الزائد وأسبابها وطرق علاجها.
ب- المهارات الذهنية	ب/١- يتصور تشكيل حمل التدريب. ب/٢- يميز بين مستويات شدة الأحمال التدريبية. ب/٣- يحدد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بتوع النشاط الرياضي.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر	ج/١- تحديد علاج حمل التدريب الزائد الذي يظهر علي بعض اللاعبين. ج/٢- القدرة علي تحديد مستوي حمل التدريب المناسب للاعبين ج/٣- تصميم وتنفيذ الوحدات التدريبية اليومية.
د- المهارات العامة	د/١- إدارة الوقت لتحقيق أقصى إستفادة . د/٢- إستخدام أدوات ووسائل الإتصال الفعال



وحدة ضمان الجودة والتطوير المستمر



د/٣ - تنمية التعاون والعمل الجماعي. د/٤ - التعلم الذاتي		
عدد الساعات	الموضوع	
٤	<u>الأسبوع ١ ، الأسبوع ٢</u> الجزء النظري ماهية علم التدريب الرياضي	
٤	<u>الأسبوع ٣ ، الأسبوع ٤</u> الجزء النظري ماهية علم التدريب الرياضي	
٦	<u>الأسبوع ٥ ، الأسبوع ٦ ، الأسبوع ٧</u> الجزء النظري أسس وقواعد التدريب الرياضي	
٦	<u>الأسبوع ٨ ، الأسبوع ٩ ، الأسبوع ١٠</u> الجزء النظري تابع أسس وقواعد التدريب الرياضي	
٦	<u>الأسبوع ١١ ، الأسبوع ١٢ ، الأسبوع ١٣</u> الجزء النظري حمل التدريب وأنواعه ومستوياته	
٦	<u>الأسبوع ١٤ ، الأسبوع ١٥ ، الأسبوع ١٦</u> الجزء النظري تابع حمل التدريب وأنواعه ومستوياته	
٦	<u>الأسبوع ١٧ ، الأسبوع ١٨ ، الأسبوع ١٩</u> الجزء النظري مكونات اللياقة البدنية	
٦	<u>الأسبوع ٢٠ ، الأسبوع ٢١ ، الأسبوع ٢٢</u> الجزء النظري تابع مكونات اللياقة البدنية	
٦	<u>الأسبوع ٢٣ ، الأسبوع ٢٤ ، الأسبوع ٢٥</u> الجزء النظري تابع مكونات اللياقة البدنية	
٦	<u>الأسبوع ٢٦ ، الأسبوع ٢٧ ، الأسبوع ٢٨</u> الجزء النظري ظاهرة حمل التدريب الزائد	
٤	<u>الأسبوع ٢٩ ، الأسبوع ٣٠</u> الجزء النظري ظاهرة حمل التدريب الزائد	
٦٠	إجمالي عدد الساعات	

٤ - محتوى المقرر



وحدة ضمان الجودة والتطوير المستمر



		- العرض الشفهي - الأوراق البحثية - حلقات نقاشية - التعلم الذاتي. - التعليم التبادلي		٥- أساليب التعليم والتعلم	
		- لا يوجد		٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة	
٧- تقويم الطلاب:					
ج- توزيع الدرجات		ب- التوقيت (الأسبوع)		أ- الأساليب المستخدمة	
أعمال السنة	١٠ درجة	الأسبوع : ١٧،٣		أوراق دراسية	أعمال السنة
	١٠ درجة	الأسبوع : ١٢ الأسبوع : ٢١		تقييم (تحريري)	
	١٠ درجة	خلال الفصل الدراسي		مناقشة وحوار	
٧٠ درجة		الفصل الدراسي الثاني		الامتحان التحريري النهائي	
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:					
علم التدريب الرياضي				أ- مذكرات	
التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق				ب- كتب ملزمة	
محمد حسن علوى : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط١٣ ، القاهرة ١٩٩٤ . محمد جابر بريقع؛ ايهاب فوزى البديوى :التدريب العرضى اسس- مفاهيم - تطبيقات ؛منشأة المعارف السكندرية ٢٠٠٤ . طلحة حسام الدين واخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى "القوة؛وتحمل القوة؛المرونة" القاهرة ؛مركز الكتاب لمنشر ١٩٩٧ .				ج- كتب مقترحة	
/http://www.mensfitness.com /http://www.jahti.org/training				أ- دوريات علمية أو نشرات. الخ	

رئيس القسم

أ.د/ مجدي محمود فهيم
التوقيع ()

منسق المادة

أ.د/ محمد محمد زكي
التوقيع ()

تاريخ اعتماد مجلس الكلية ٢٠١٦/٩/٢٠ م