



توصيف مقرر طرق التدريب فى رياضة التخصص

جامعة: المنيا

كلية: التربية الرياضية

قسم: الرياضات المائية

توصيف المقرر طرق التدريب فى رياضة التخصص

1- بيانات المقرر	
الفرقة: الرابعة	أسم المقرر: طرق التدريب فى رياضة التخصص
الرمز الكودي: كود (708 ر.م)	عدد الوحدات الدراسية: نظري (1) عملي (2)
التخصص: (رياضات مائية)	
2- هدف المقرر:	1. يستخدم طرق التدريب 2. كيفية استخدام مكونات حمل التدريب 3. كيفية عمل الخطة التدريبية
3- المستهدف من تدريس المقرر:	
أ- المعلومات والمفاهيم	أ - 1 التعرف على الفورمة الرياضية أ - 2 التعرف على أسس التعلم الحركي أ - 3 التغذية والتقويم فى السباحة
ب- المهارات الذهنية:	ب - 1 يميز بين طرق التدريب الداخلى والخارجى ب - 2 تطبيقات عملية للأداء الخطي ب - 3 يحلل الاخطاء فى الاداء ويبين طرق اصلاحها
ج- المهارات المهنية والعملية:	ج - 1 يصمم تمرين وادوات مناسبة للمبتدئين فى الرياضات المائية ج - 2 يشخص الاخطاء الفنية ويعمل على اصلاحها ج - 3 يستخدم الادوات والاجهزه المتاحة بكفاءة
د- المهارات العامة والقابلة للنقل:	د - 1 يستطيع جمع المعلومات من المصادر المختلفة (مراجع/دوريات/ابحاث/شبكة المعلومات الدولية) د - 2 يستطيع جمع المعلومات من المصادر المختلفة (مراجع/دوريات/ابحاث/شبكة المعلومات الدولية) د - 3 يدير الوقت بكفاءة

الموضوع	عدد الساعات	المحاضرة	تمارين / عملي
أنواع طرق التدريب	3	1	2
مراحل التدريب الرياضي	3	1	2
الفورمة الرياضية	3	1	2
مكونات حمل التدريب	3	1	2
الخطة التدريبية	3	1	2
الأحمال	3	1	2
أسس التعلم الحركي	3	1	2
مبادئ التدريب الرياضي	3	1	2
طرق التعلم	3	1	2
تأثير طرق التدريب الداخلي والخارجي على اللاعب	3	1	2
مميزات وعيوب طرق التدريب	3	1	2
الوحدة التدريبية	3	1	2
طرق التدريب المستويات العليا	3	1	2
التعب والاستشفاء	3	1	2
التغذية والتقويم في السباحة	3	1	2
4- محتوى المقرر:			
محاضرات	•	مناقشته والحوار	•
الممارسه و المران	•		•
5- أساليب التعليم والتعلم			
6- تقييم الطلاب:			
أعمال السنة	•		
الاختبارات العملية	•		
الاختبارات النظرية	•		
أعمال السنة	•	اختبار الأسبوع السادس، الأسبوع الثاني عشر، تكليفات طول العام.	
الاختبارات العملية	•	الأسبوع الرابع عشر	
الاختبارات النظرية	•	الأسبوع الخامس عشر	
أعمال السنة	•	30	
الاختبارات العملية	•	30	
الاختبارات النظرية	•	40	
ج- توزيع الدرجات			
7- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:			
أ- مذكرات			
ب- كتب ملزمة			



	ج- كتب مقترحة
	د- دوريات علمية أو نشرات:

رئيس القسم: أ.د/ خالد حسن توفيق

أستاذ المادة: أ.م.د/ محمد حمدي خفاجي

