



توصيف مقرر مبادئ تدريب الناشئين في رياضة التخصص

جامعة: المنيا

كلية: التربية الرياضية

قسم: الرياضات المائية

توصيف المقرر مبادئ تدريب الناشئين في رياضة التخصص

1- بيانات المقرر	
الرمز الكودي: كود (706 ر.م.)	أسم المقرر: مبادئ تدريب الناشئين في رياضة التخصص
التخصص: (رياضات مائية)	عدد الوحدات الدراسية: نظري (1) عملي (2)
2- هدف المقرر:	1. يستخدم قواعد تدريب الناشئين 2. كيفية التناغم مابين مكونات الحمل 3. يستخدم نظم انتاج الطاقة وعلاقتها بطرق التدريب
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 في السباحة
ب- المهارات الذهنية:	ب - 1 يميز بين الوحدة التدريبية والبرنامج التدريبي ب - 2 يستخدم مبادئ التدريب الرياضي ب - 3 يحلل الاخطاء في الاداء ويبين طرق اصلاحها
ج- المهارات المهنية والعملية:	ج - 1 يصمم تمرين وادوات مناسبة للمبتدئين في الرياضات المائية ج - 2 يشخص الاخطاء الفنية ويعمل علي اصلاحها ج - 3 يستخدم الادوات والاجهزه المتاحة بكفاءه
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

تمارين / عملي	المحاضرة	عدد الساعات	الموضوع		
2	1	2	ماهية والمفهوم العلمي والعملية للتدريب الرياضي	4- محتوى المقرر:	
		2	قواعد تدريب الناشئين		
2	1	2	نظريات التدريب الخاصة بالناشئين		
2	1	2	كيفية التناغم ما بين مكونات الحمل		
2	1	2	كيف تطبيق التهدئة القيمة للناشئ		
2	1	2	آلية اعداد البرنامج التدريبي		
2	1	2	آلية تطبيق الوحدة التدريبية		
2	1	2	نظم انتاج الطاقة وعلاقتها بطرق تدريب الناشئين في السباحة		
2	1	2	مستويات السرعة		
2	1	2	مستويات التحمل		
2	1	2	العتبة الفارقة اللاهوائية		
2	1	2	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين		
2	1	2	طرق التدريب المناسبة للناشئ		
2	1	2	مبادئ التدريب الرياضي		
2	1	2	سيكولوجية النمو للناشئين		
2	1	2	ترتيب عناصر اللياقة البدنية		
2	1	2	البرنامج التدريبي داخل الوحدة التدريبية		
2	1	2	محتويات الوحدة التدريبية للناشئ		
			<ul style="list-style-type: none"> محاضرات الممارسه و المران 		5- أساليب التعليم والتعلم
					6- تقييم الطلاب:
			<ul style="list-style-type: none"> أعمال السنة الاختبارات الشفوية الاختبارات النظرية 	أ- الاساليب المستخدمة	
اختبار الأسبوع السادس، الأسبوع الثاني عشر، تكاليفات طول العام.			<ul style="list-style-type: none"> أعمال السنة 	ب- التوقيت	
الأسبوع الرابع عشر			<ul style="list-style-type: none"> الاختبارات الشفوية 	ج- توزيع الدرجات	
الأسبوع الخامس عشر			<ul style="list-style-type: none"> الاختبارات النظرية 		
20			<ul style="list-style-type: none"> أعمال السنة 		
10			<ul style="list-style-type: none"> الاختبارات الشفوية 		
70			<ul style="list-style-type: none"> الاختبارات النظرية 		
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: د/ أحمد عارف

