



موضوعات المقالات البحثية للمقررات الدراسية
الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
بموافقة مجلس الكلية بجلستها الطارئة
رقم (٣٠٢) بتاريخ ٢٠٢٠/٥/٦م

موضوعات الفرقة الثالثة

❖ **شعبة التدريب الرياضي :**

١- مقرر أسس انتقاء الناشئين

- **الموضوع الأول:** أهمية العوامل البيولوجية والجوانب النفسية لاختيار وانتقاء الناشئين فى الرياضات المختلفة.
- **الموضوع الثاني:** الإجراءات التطبيقية وشروط تنفيذها لتحقيق أهداف مرحلتي برنامج الإنتقاء الجيد .
- **الموضوع الثالث:** الموهبة وعلاقتها بالتفوق الرياضى وخصائص الموهوبين ، ودور الاسره والمدرسة فى رعايتها وتوجيه الموهبين رياضيا .
- **الموضوع الرابع:** خصائص النمو المختلفة للناشئين فى المراحل السنية من ٦-١٨ سنه .
- **الموضوع الخامس:** المحددات والاختبارات الخاصة بانتقاء الناشئين المميزين فى احدى الرياضات (الفردية .. الجماعية) .

٢- مقرر (التقويم والقياس فى التربية الرياضية) (نظريات _ تطبيقات)

- **الموضوع الأول:** القدرات البدنية التاليه (الرشاقة - التوازن - السرعة - المرونة - القوة العضلية بأنواعها - اللياقة الدورية التنفسية) .
- **الموضوع الثاني:** اختبارات المهارات الرياضية (تكون حسب ما هو موجود فى توصيف المقررات او التخصص الذى يرغب فيه الطالب) .
- **الموضوع الثالث:** اللياقة الحركية واختباراتها .
- **الموضوع الرابع:** اختبارات بوب ميرس المتعددة .
- **الموضوع الخامس:** القياسات الجسمية (الانثروبومترية) .
- **الموضوع السادس:** اختبارات قياس الجهد البدنى بأنواعها .
- **الموضوع السابع:** بعض النماذج للاختبارات النفسية .

٣- مقرر اللياقة البدنية (نظريات- تطبيقات)

- **الموضوع الأول:** التدريب بالإنقال .
- **الموضوع الثاني:** تدريبات القوة العضلية والتحمل العضلى .
- **الموضوع الثالث:** مركز تدريب اللياقة البدنية وادارتها .
- **الموضوع الرابع:** تأثير العوامل البيئية على الأداء الرياضى .
- **الموضوع الخامس:** الاستشفاء (الاسترخاء) من المجهود البدنى .
- **الموضوع السادس:** منظومة الأعمال الاداريه .
- **الموضوع السابع:** الانشطة الاداريه المرتبطة بالتدريب الرياضى .
- **الموضوع الثامن:** مجالات عمل شعبه الاداره الرياضية .



٤- مقرر علم التدريب الرياضي (٢)

- الموضوع الأول: دراسته تحليلية لفلسفة ونظرية التدريب الرياضي من خلال ...

- اتجاهات التدريب الرياضي .
- مداخل التدريب الرياضي (البناء العضلي- الوظيفي- النفسى-العقلى-التغذية) .
- الموضوع الثانى: دراسة مقارنة بين طرق التدريب البدنى والوظيفى .
- الموضوع الثالث: طرق توجيهه وتقنين شدة حمل بدنى فى نشاط تخصصى .
- توضيح طرق وأساليب الممكنة لتطويره وفقاً لتشكيل الحمل المناسب للارتقاء به .
- نماذج لتدريب أُنقال أو مقاومه .
- نماذج لتدريب سرعات .
- نماذج لتدريب تحمل .
- وفقاً للعنصر البدنى المختار .

- الموضوع الرابع: دراسة تأثير التدريب البليومتري على تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة فى مجال تخصصك .

- التحكم فى درجة حمل التدريب من خلال التغير فى شدة التمرينات المستخدمة .
- التحكم فى درجة الحمل من خلال التغير فى الحجم .
- نماذج تدريبيّة .

- الموضوع الخامس: تصميم نماذج تدريب مختلفة باستخدام أساليب التدريب الهوائية واللاهوائية للارتقاء بالمستوى فى النشاط التخصصى .

٥- مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (كرة قدم)

- الموضوع الأول: طرق اللعب فى كره القدم .
- الموضوع الثانى: العاب المباريات المصغرة فى كره القدم .
- الموضوع الثالث: خطط اللعب فى كره القدم .
- الموضوع الرابع: تحليل المباريات فى كره القدم .
- الموضوع الخامس: مراكز اللاعبين فى كره القدم .
- (المواصفات البدنية والمهارية للاعبى المراكز المختلفة – واجبات المراكز الهجومية والدفاعية) .

٦- مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (إسكواش)

- اختر احد هذه المهارات وتكلم عنها بالتفصيل:
- الموضوع الأول: الضربات الطائرة .
- الموضوع الثانى: الضربات الجانبية .
- الموضوع الثالث: الضربات المرفوعة .
- الموضوع الرابع: الضربات المسقطّة .
- الموضوع الخامس: الضربات المقتولتة .



٧- مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (جمباز)

- الموضوع الأول: جمباز البطولات من حيث:

أ- ماهيته .
ب- مميزاته .
ج- اجهزته .

- الموضوع الثاني: طبيعه ومتطلبات العمل علي اجهزه (جمباز الرجال ، جمباز السيدات) مع الاسترشاد بشرح

مهارة تطبيقيه علي احد الاجهزه لكلا من اجهزه الرجال واجهزه السيدات .

- الموضوع الثالث: المهارات الحركية الأساسية والاكروباتيه المحفزة للقدرة على الإنجاز في رياضة الجمباز.

- الموضوع الرابع: من المبادئ والاسس التربوية لتعليم وتدريب رياضه الجمباز :

أ- طرق وأساليب تعليم وتدريب المهارات الحركيه في رياضه الجمباز .

ب- مراحل التعلم الحركي في رياضه الجمباز .

- الموضوع الخامس: مبادئ التدريب الرياضي في رياضه الجمباز.

٨- مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (سباحة)

- الموضوع الأول: التحليل الوصفي ، والخطوات التعليمية لسباحي (الصدر) .

- الموضوع الثاني: تغذية السباحين خلال المراحل المختلفة للخطة التدريبية .

- الموضوع الثالث: طرق التدريب الحديث في رياضة السباحة .

- الموضوع الرابع: المبادئ الخمسة لتحليل الأداء المهاري

- الموضوع الخامس: مراحل تكوين الخطة السنوية للسباحين .

٩- مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (ملاكمة)

- الموضوع الأول: الاعداد البدني العام والخاصة للملاكمين

- الموضوع الثاني: الاعداد المهاري للملاكمين (وقفه استعداد اللكمات بأنواعها . وسائل الدفاع)

- الموضوع الثالث: الاعداد الغذائي للملاكمين .

- الموضوع الرابع: طرق انقاص الوزن للملاكمين .

- الموضوع الخامس: استعراض مواد القانون من ١- ١٥ ماده .

١٠- مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (جودو)

- الموضوع الأول: فنون ومهارات رياضة الجودو . من خلال المحورين التاليين:

• مهارات الرمي من أعلى في رياضة الجودو (الوحدة التعليمية الثانية) مع توضيح مراحل الأداء الفني لكل مهارة والخطوات التعليمية لها والتقسيم الفني لكل مهارة مع التوضيح بالصور والرسومات كلما أمكن .

• مهارات اللعب الأرضي تثبيت وخنق وكسريوكو شيهو جتامييه - جياكو جوجي جيمي - أودي جتامييه) من خلال توضيح مراحل الأداء الفني لكل مهارة والتقسيم الفني لها مع التوضيح بالصور والرسومات كلما أمكن .

- الموضوع الثاني: الإعداد البدني في رياضة الجودو . من خلال:

• مكونات اللياقة البدنية في رياضة الجودو (تعريف وأنواع وطرق تنمية) .

- الموضوع الثالث: حمل التدريب في رياضة الجودو . من خلال المحاور التالية:

• (شدة الحمل - حجم الحمل - كثافة الحمل) مع التوضيح بأمثلة .

• طرق تنمية القدرات البدنية .



- الموضوع الرابع: الوحدة التدريبيية فى رياضة الجودو من خلال:

- أنواع الوحدات التدريبيية.
- نموذج لوحدة تدريبيية فى رياضة الجودو.
- الموضوع الخامس: متطلبات الإعداد المهارى فى رياضة الجودو.
- الموضوع السادس: قانون رياضة الجودو. من خلال مواد القانون التالية:
- مادة ١ منطقة المباريات ومساحة الملعب. - مادة ٢ الأدوات والأجهزة.
- مادة ٣ بدلة الجودو. - مادة ٤ النظافة.
- مادة ٥ الحكام والإداريين. - مادة ٨ الإشارات التحكيمية.
- مادة ١٠ زمن المباراة. - مادة ١١ الوقت الغير محتسب.
- مادة ١٣ زمن التثبيت الأرضى.

١١-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (رفع أثقال)

- الموضوع الأول: الجوانب الفنية للرفعات الكلاسيكية.
- الموضوع الثاني: الأدوات والاجهزه الخاصة برياضة رفع الاثقال.
- الموضوع الثالث: انتقاء الرباعيين.
- الموضوع الرابع: الاعداد البدنى للرباعيين.

١٢-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (تنس أرضي)

- الموضوع الأول: ضع تقسيمات للضربات المتقدمة فى رياضة التنس الارضى مع شرحها من حيث النواحي
(الفنية ،الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة - نماذج لبعض التدريبات المهاريه لكل ضربه نموذج
لاختبار مهارى لتقييم كل ضربه) .
- الموضوع الثاني: ثم تبنى احدى الضربات وقم ببناء وحده تدريبيية لتنمية تلك الضربة موضحا (الأهداف -
المحتوى - طرق التدريب - عدد اللاعبين - الادوات تقنيين الحمل - الإخراج) .

١٣-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (مسابقات الميدان والمضمار)

- الموضوع الأول: ٤٠٠ م / عدو.
- الموضوع الثاني: رمى الرمح.
- الموضوع الثالث: الوثب الثلاثى.
- الموضوع الرابع: ٤ × ٤٠٠ م / تتابع.
- على أن تحتوى اى ورقه بحثية فى الموضوعات السابقة على:

- (التعريف- الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية- الأخطاء الشائعة- القانون الخاص بكل مسابقة) .
- أهم الطرق الحديثة المستخدمة فى تقنين الأحمال التدريبيية الخاصة بتلك المسابقات الاسس
البيوميكانيكية الخاصة بسباقي الوثب الثلاثى ورمى الرمح.

١٤-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (كرة طائرة)

- الموضوع الأول: مهارة الارسال الامامى من أعلى.
- الموضوع الثاني: مهاره حائط الصد.
- الموضوع الثالث: الضرب الساحق.
- على أن تحتوى اى ورقه بحثية فى الموضوعات السابقة على :
التعريف (الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة - تدريبات تنميه المهارة) .
- الموضوع الرابع: القواعد الدولية لقانون الكره الطائرة للصالات من ماده ١٦ : ٢٨ .



١٥-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (تنس طاولة)

- الموضوع الأول: تمويل البطولات الرياضية مع وضع نماذج تطبيقية.
- الموضوع الثاني: البرامج الغذائية للاعبى تنس الطاولة.
- الموضوع الثالث: مجموعه من البرامج اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى تنس الطاولة.
- الموضوع الرابع: مجموعة من الخطط الدفاعية والهجومية للاعب تنس الطاولة.
- الموضوع الخامس: كلفت كرئيس اللجنة المنظمة لحدى البطولات فى تنس الطاولة ضع خطة لهذه البطولة.

١٦-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (كرة يد)

- الموضوع الأول: انتقاء ناشئ كره اليد .
- الموضوع الثاني: الأداءات الحركية الهجومية فى كره اليد .
- الموضوع الثالث: مراحل الخطة السنوية فى كره اليد .
- الموضوع الرابع: الطرق الحديثة المستخدمة فى تقنين حمل التدريب للاعبى كره اليد.

١٧-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (مبارزة)

- الموضوع الأول: تكلم عن القدرات البدنية والتوافقية والسماة الإرادية التى يجب توافرها لدى لاعب المبارزة
- الموضوع الثاني: تكلم عن الهجوم المركب مع ذكر عشرة مصطلحات من المصطلحات الخاصة برياضة المبارزة.
- الموضوع الثالث: تكلم عن انتقاء ناشئ رياضة المبارزة مع ذكر عشرة مصطلحات خاصة برياضة المبارزة.
- الموضوع الرابع: تكلم عن مواصفات ملعب المبارزة وأبعاده مع توضيحه بالرسم وماهى الجزاءات والانذارات الخاصة برياضة المبارزة التى يجازى بها اللاعب عند ارتكابته المخالفات وأنواعها مع ذكر عشرة مصطلحات خاصة برياضة المبارزة.

١٨-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (مصارعة)

- الموضوع الأول: الارهاق والتوزيع الخاطئ بكميات التدريب.
- الموضوع الثاني: إنقاص الوزن للمصارعين .
- الموضوع الثالث: التربية الصحية للمصارعين .
- الموضوع الرابع: بعض مواد قانون المصارعة.
- الموضوع الخامس: الجزء العملى (المصارعة الحرة) .
- (حركات الاجرس - السقطات - المصارعة الحرة من أسفل - المصارعة الحرة من أعلى).

١٩-مقرر إختياري تدريب رياضة التخصص (كاراتيه)

- الموضوع الأول: الاعداد النفسى للاعبى الكاراتيه .
- الموضوع الثاني: تقنين الوحدات التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه .
- الموضوع الثالث: تأثير التعديلات الأخيرة لقانون الكاراتيه من النواحي البدنية والمهارية والخطية على كل من اللاعب والمدرّب .
- الموضوع الرابع: التدريبات النوعية فى رياضة الكاراتيه.



٢٠- مقرر الحاسب الآلي

- الموضوع الأول: معمارية الحاسب .
- الموضوع الثاني: برامج تطبيقية فى المجال الرياضى .
- الموضوع الثالث: منطق الحاسب .
- الموضوع الرابع: لغة الفيچوال بيسك .
- الموضوع الخامس: النمذجة الحاسوبية .

٢١- مقرر فسيولوجيا الرياضة

- الموضوع الأول: قياس وتقويم كفاءة الجهاز الدورى :
 - عناصر الموضوع : (الاختبارات الميدانية - الاختبارات الميدانية العملية - الاختبارات العملية - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - طرق قياس النبض).
- الموضوع الثاني: الجهاز العصبى :
 - عناصر الموضوع : (خصائص الجهاز العصبى - أنواع الخلايا العصبية من حيث الشكل والوظيفة - مكونات الجهاز العصبى - وظائف الجهاز العصبى الذاتى - تأثير التدريب الرياضى على الجهاز العصبى).
- الموضوع الثالث: القياسات الفسيولوجية للجهاز التنفسى :
 - عناصر الموضوع : (تركيب الجهاز التنفسى - ميكانيكية التنفس العمليات الفسيولوجية فى التنفس - قياس السعة الحيوية - قياس السعة الحيوية السريعة - قياس قوة عضلات التنفس ومعدل سريان الدم - قياس الحجم الأقصى لسرعة سريان هواء التنفس - قياس سعة إنتشار الغازات من الرئة إلى الدم).