



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
الفرقة الرابعة
مادة طرق تدريب رياضات التخصص

كيفية صياغة الوحدة التدريبية

إعداد :

دكتور / محمد جودة قنديل

٠٠٢/٠١٢٢٤١٥٤٥٤١

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

إختلف العديد من العلماء وأختلفت المراجع

حول تقسيم الوحدة التدريبية ما بين الأجزاء المتعارف عليها

أو إدخال بعض التعديلات عليها سواء في الشكل أو المضمون

فهناك البعض إتفق علي تشكيل الوحدة بالشكل التقليدي المكون من

(الإحماء - الإعداد البدني - الجزء الرئيسي - الختام)

والبعض الآخر راي التطوير وإدخال بعض الأجزاء الأخرى مثل

(المجموعة التمهيدية - المجموعة التعويضية)

في الملف هذا سنتعرض لكافة الاشكال فهيا بنا :

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

النموذج الأول

الوحدة المكونة من جزء واحد

وهو الجزء الخاص بالمجموعة الأساسية فقط

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

النموذج الثاني

الوحدة المكونة من جزئين

المجموعة الأساسية ١

المجموعة الأساسية ٢

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

النموذج الثالث

الوحدة المكونة من ثلاث مجموعات

الإحماء

المجموعة الأساسية

التهدئة

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

النموذج الرابع

الوحدة المكونة من أربع أجزاء

الإحماء

المجموعة الأساسية ١

المجموعة الأساسية ٢

التهدئة

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

النموذج الخامس

الوحدة المكونة من خمس أجزاء

الإحماء

الجزء التمهيدي

المجموعة الأساسية ١

المجموعة الأساسية ٢

التهدة

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

النموذج السادس

الوحدة المكونة من ستة أجزاء

الإحماء

الجزء التمهيدي ١

المجموعة الأساسية ١

الجزء التمهيدي ٢

المجموعة الأساسية ٢

التهدئة

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

النموذج السابع

الوحدة المكونة من سبعة أجزاء

الإحماء

الجزء التمهيدي ١

المجموعة الأساسية ١

الجزء التمهيدي ٢

المجموعة الأساسية ٢

الجزء التقويمي

التهدة

Learn Today .. Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

المادة العلمية تحت مسئولية أستاذ المقرر
ودون ادني مسئولية علي الكلية أو الجامعة

إنتهت المحاضرة وتمنياتي لكم بدوام التوفيق
د/ محمد جودة قنديل

Learn Today ... Achieve Tomorrow