



برنامج تدريبي للنخبة لمدربي الوثب
مركز التنمية الإقليمي - القاهرة

البرنامج الزمني من 5 الى 12 ديسمبر 2009

المحاضر	المكان	البرنامج	الوقت	
			إلى	من
السبت الموافق 2009/12/5				
الوصول وتسكين الدارسين في الغرف				
دراسة ذاتية		مراجعة الدراسات المنزلية		
فولك شاد		الميكانيكا العصبية للوثب	6	4
د/ حمدي عبد الرحيم فولك شاد / الجامعة		حفل الافتتاح	6.30	6.00
العشاء			7.00	
الأحد الموافق 2009/12/6				
إفطار			8.30	7.30
فولك شاد		المحاضرة الصباحية (1) تمريبات الوثب عملي	10.30	9.00
قهوة			11.00	10.30
أ.د/ عثمان رفعت		المحاضرة الصباحية (2) فهم علاقة المدرب باللاعب	12.30	11.00
غذاء			1.30	12.30
أ.د/ احمد ماهر		المحاضرة المسائية (1) إدارة المسار المهني للاعب	3.30	2.00
قهوة			4.00	3.30
فولك شاد		المحاضرة المسائية(2) ميكانيكا القفز بالزانة نظري	5.30	4.00
عشاء				7.00

		وقت الاستذكار	9.00	8.00
الأثنين الموافق 2009/12/7				
		إفطار	8.30	7.30
فولك شاد		المحاضرة الصباحية (1) تدريب القفز بالزانة - ملاحظات إرشادية ومناقشة فهم كيفية تأثير سلوك المدرب علي بيئة التدريب عملي	10.30	9.00
		قهوة	11.00	10.30
فولك شاد		المحاضرة الصباحية (2) برنامج دارت فيش Dartfish مبادئ الإرشاد باستخدام فيديو أثناء التدريب	12.30	11.00
		غذاء	1.30	12.30
أ.د/ عثمان رفعت أ.د/ محمد عبد الغني عثمان		المحاضرة المسائية(1) التخطيط لتحقيق إنجازات للنخبة	3.30	2.00
		قهوة	4.00	3.30
فولك شاد		المحاضرة المسائية (2) الميكانيكا الحيوية في بطولة العالم - الاتحاد الدولي لألعاب القوي - برلين 2009 ومناقشة حول لقفزات مختارة نظري	5.30	4.00
		عشاء		7.00
		وقت الاستذكار	9.00	8.00
الثلاثاء الموافق 2009/12/8				
		إفطار	8.30	7.30
فولك شاد		المحاضرة الصباحية(1) القفز بالزانة - الاتجاهات الحالية في التكنيك والتدريب عملي	10.30	9.00
		قهوة	11.00	10.30
فولك شاد		المحاضرة الصباحية (2) تدريب القفز بالزانة - ملاحظات إرشادية ومناقشة نظري	12.30	11.00
		غذاء	1.30	12.30
أ.د/عويس الجبالي		المحاضرة المسائية(1) فهم كيفية تأثير سلوك المدرب علي بيئة التدريب	3.30	2.00

قهوة		4.00	3.30
أ.د/ محمد العربي شمعون	المحاضرة المسائية (2) سيكولوجية المنافسة	5.30	4.00
عشاء			7.00
	وقت الاستذكار	9.00	8.00
الاربعاء الموافق 2009/12/9			
إفطار		8.30	7.30
د/فولفجانج ريتزدورف	المحاضرة الصباحية(1) تدريب اللاعبين ذو المستوى العالي	10.30	9.00
قهوة		11.00	10.30
أ.د/ قدرى بكري	المحاضرة الصباحية(2) الإصابات الناتجة عن الحمل الزائد للاعبى الوثب	12.30	11.00
غذاء		1.30	12.30
د/فولفجانج ريتزدورف	المحاضرة المسائية (1) الوثب العالي - الاتجاهات الفعلية	3.30	2.00
قهوة		4.00	3.30
د/فولفجانج ريتزدورف	المحاضرة المسائية (2) تدريب الوثب العالي، ملاحظات إرشادية ومناقشة	5.30	4.00
عشاء		6.30	5.30
	وقت الاستذكار	9.00	8.00
الخميس الموافق 2009/12/10			
إفطار		8.30	7.30
أ.د/محمد عبدالغني عثمان	المحاضرة الصباحية(1) التكيف علي تدريب القوة	10.30	9.00
قهوة		11.00	10.30
د/فولفجانج ريتزدورف	المحاضرة الصباحية(2) تدريب القوة للاعب الوثب	12.30	11.00
غذاء		1.30	12.30
د/فولفجانج ريتزدورف	المحاضرة المسائية (1) الوثب الطويل- الاتجاهات الفعلية	3.30	2.00
قهوة		4.00	3.30
د/فولفجانج ريتزدورف	المحاضرة المسائية (2) تدريب الوثب الطويل - ملاحظات إرشادية ومناقشة	5.30	4.00
عشاء			7.00

		وقت الاستذكار	9.00	8.00
الجمعة الموافق 2009/12/11				
		إفطار	8.30	7.30
أ.د/ ابوالعلا عبد الفتاح		المحاضرة الصباحية (1) الاستشفاء والتجدد	10.30	9.00
		قهوة	11.00	10.30
د/فولفجانج ريتزدورف		المحاضرة الصباحية(2) تخطيط الموسم	12.30	11.00
		غذاء	1.30	12.30
أ.د/ عزت الكاشف		المحاضرة المسائية(1) التقسيم الفترة (لفترات) التكيف علي التدريب	3.30	2.00
		قهوة	4.00	3.30
د/فولفجانج ريتزدورف		المحاضرة المسائية2 تدريب الوثب الثلاثي - ملاحظات إرشادية ومناقشة	5.30	4.00
		حفل عشاء، الختام، العروض ... الخ		7.30
السبت الموافق 2009/12/12				
		إفطار	8.30	7.30
د/فولفجانج ريتزدورف		الفترة الصباحية (1) مشروع متعدد التخصصات العروض	10.30	9.00
		قهوة	11.00	10.30
د/فولفجانج ريتزدورف		الفترة الصباحية(2) مشروع متعدد التخصصات العروض	12.30	11.15
		غذاء	1.30	12.30
د/حمدي عبد الرحيم د/فولفجانج ريتزدورف		الفترة المسائية(1) مشروع متعدد التخصصات العروض	3.00	2.00
		قهوة	3.15	3.00
د/فولفجانج ريتزدورف		الفترة المسائية (2) تقييم الدراسة	4.00	3.15