

مقرر مبادئ التدريب الرياضي ( مسك ٢٢٣ )

بيانات عامة:

أستاذ المقرر	د. أمل يوسف
البريد الإلكتروني	<a href="mailto:amyoussef@ksu.edu.sa">amyoussef@ksu.edu.sa</a>
المستوى	بكالوريوس
الساعات المكتبية	الاثنين من ١١-١٢ ، الأحد ١١ - ١٢
رقم المكتب	مبنى (٣٠) الدور الارضي

وصف المقرر: مبادئ التدريب الرياضي ( مسك ٢٢٣ )

الساعات المعتمدة	ثلاث ساعات
تعريف ووصف المقرر	يتناول هذا المقرر مفهوم أهمية و خصائص واجبات التدريب الرياضي و المدرب الرياضي ودراسة ماهية حمل التدريب ( مفهومه مكوناته أنواعه درجاته - طرق التحكم و التقييم و التشكيل) الحمل الزائد ( أسبابه - أعراضه - علاجه ) و التعرف على مبادئ التدريب ، و على دورات حمل العملية التدريبية و ماهية اللياقة البدنية و مكوناتها و طرق تدريب و تنمية القدرات البدنية و التعرف على مفهوم و مراحل الاعداد المهاري و الخططي .
المراجع	١- علاوي , محمد حسن(١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة . ٢- عبد الفتاح ، أبو العلا (٢٠١٢): التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي، القاهرة. ٣- حماد، مفتي ابراهيم (٢٠٠٦): التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي القاهرة .

متطلبات المقرر وتوزيع الدرجات :

م	المتطلب	الدرجة	الموعد
١	المشاركة و التفاعل	١٠ درجات	طوال الفصل الدراسي
٢	تقديم بحث Power Point - Word لأحد مفردات المقرر.	١٠ درجة	
٣	اختبار فصلي اول	٢٠ درجة	
٤	اختبار فصلي ثاني	٢٠ درجة	
٥	اختبار نهائي	٤٠ درجة	

## توزيع مفردات المقرر:

الأسبوع	مفردات المقرر
الأول	مقدمة وتعارف بالمقرر .
الثاني	عرض الخطة الدراسية .
الثالث	التدريب الرياضي (المفهوم - الأهمية - الخصائص - الواجبات).
الرابع	أستراتيجية التدريب الرياضي الحديث - المدرب الرياضي (دور - صفات - واجبات)
الخامس	حمل التدريب الرياضي (مفهوم - أنواع - مكونات - درجات - كيفية التحكم - التقييم )
السادس	الحمل الزائد ( أسبابه - أعراضه - علاجه )
السابع	مبادئ التدريب الرياضي .
الثامن	اختبار فصلي .
التاسع	دورات حمل العملية التدريبية .
العاشر	الاعداد المهاري .
الحادي عشر	الاعداد الخططي .
الثاني عشر	ماهية اللياقة البدنية ومكوناتها و طرق تدريب وتنمية القدرات البدنية .
الثالث عشر	
الرابع عشر	عرض الانشطة التطبيقية

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والتقدم  
د/ أمل يوسف