توصيف المقرر الدراسي

تدريب رياضي النخبة

مسك 453

**توصيف عام للمقرر:** يسعى هذا المقررإلى تطوير فهم الطالب للربط بين الجوانب النظرية والتطبيقية لتدريب رياضي النخبة، بالإضافة إلى ذلك فهو يهدف إلى زيادة تطوير الكفاءات لرفع القدرة على تقييم وتقويم مستوي الأداء الرياضي والعناصر ذات الصلة بتدريب رياضي النخبة .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **قائمة الموضوعات** | **عدد الأسابيع** | **ساعات التدريس** |
| **فسيولوجيا التدريب الرياضي** | 2 | 4 |
| **التخطيط في التدريب الرياضي لمستويات النخبة** | 3 | 6 |
| **الفورمة الرياضية وخطوات بناء الخطة التدريبية لاعبي النخبة** | 2 | 4 |
| **الطاقة والتدريب الرياضي** | 2 | 4 |
| **الإيقاع الحيوي وتدريب رياضي النخبة** | 2 | 4 |
| **الانتقاء لرياضي النخبة** | 2 | 4 |
| **القياسات والأجهزة الحديثة لرياضي النخبة.** | 2 | 4 |

**د. منصور بن ناصر الصويان**