

## أساسيات التدريب الرياضي

### FUNDAMENTALS OF SPORTS TRAINING

#### وصف المقرر:

يتناول هذا المقرر المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي، مع التركيز على تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية للرياضيين. يشمل المقرر دراسة مبادئ الحمل التدريسي، قوانين التدريب والتكييف، أساليب التدرج والتكييف، ومراحل التخطيط للتدريب السنوي. كما يركز على أهمية الإعداد البدني والمهاري والنفسية، ودور التغذية والراحة في تحسين الأداء الرياضي. يهدف المقرر إلى تزويد الطالبة بالمعرفة الأساسية والمهارات التطبيقية لتصميم وتنفيذ برامج تدريبية متكاملة وفق أسس علمية حديثة.

#### أهداف المقرر:

- تعريف الطالبة بمفاهيم ومبادئ التدريب الرياضي.
- التعرف على أساس الحمل التدريسي وطرق التدرج والتكييف.
- تنمية القدرة على تصميم برامج تدريبية متكاملة.
- إبراز أهمية الجوانب البدنية والمهارية والنفسية في التدريب.
- تدريب الطالبة على استخدام الأساليب العلمية الحديثة في التدريب الرياضي.

#### المخرجات المتوقعة:

- استيعاب المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي.
- القدرة على تحليل وتقدير برامج التدريب الرياضي.
- اكتساب مهارات تصميم خطط تدريبية تراعي الفروق الفردية.
- فهم العلاقة بين التدريب والتغذية والراحة لتحقيق أفضل أداء.
- إعداد بحوث أو تطبيقات عملية في مجال التدريب الرياضي.