

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 التدريبي، قوانين التدرج والتكيف، أساليب التدريب، ومراحل التخطيط للتدريب السنوي. كما يركز على أهمية الإعداد البدني والمهاري والنفسي، ودور التغذية والراحة في تحسين الأداء الرياضي. يهدف المقرر إلى تزويد الطلبة بالمعرفة الأساسية والمهارات التطبيقية لتصميم وتنفيذ برامج تدريبية متكاملة وفق أسس علمية حديثة.

أهداف المقرر:

- تعريف الطلبة بمفاهيم ومبادئ التدريب الرياضي.
- التعرف على أسس الحمل التدريبي وطرق التدرج والتكيف.
- تنمية القدرة على تصميم برامج تدريبية متكاملة.
- إبراز أهمية الجوانب البدنية والمهارية والنفسية في التدريب.
- تدريب الطلبة على استخدام الأساليب العلمية الحديثة في التدريب الرياضي.

المخرجات المتوقعة:

- استيعاب المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي.
- القدرة على تحليل وتقييم 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.