

## الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي

### PHYSICAL PREPARATION AND WARM-UP IN SPORTS TRAINING

#### حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي" إلى تعليم الطلاب الأسس العلمية للإعداد البدني والتقنيات المختلفة للإحماء، بما يسهم في تحسين الأداء الرياضي وتقليل الإصابات. ترتكز المادة على مبادئ تطوير اللياقة البدنية، التحضير النفسي والجسدي قبل النشاط البدني، ودور الإحماء في تجهيز العضلات والأجهزة الحيوية للنشاط الرياضي.

#### وصف المادة:

تتناول المادة مفاهيم الإعداد البدني بمكوناته المختلفة مثل القوة، السرعة، المرونة، والتحمل، وكيفية تطويرها وفق برامج تدريبية فعالة. كما ترتكز على دراسة أنظمة الإحماء، أنواعها، وأهميتها في تحسين الأداء وتقليل فرص الإصابة. تشمل المادة أيضاً تقنيات تقييم اللياقة البدنية وخطط تحسين الجوانب البدنية للاعبين بما يتناسب مع طبيعة الرياضة ومستوى الأداء.

#### أهداف المقرر:

- تعريف الطالب بمفهوم الإعداد البدني ومكوناته الأساسية.
- دراسة أهمية الإحماء وأنواعه في التدريب الرياضي.
- تعلم طرق تصميم برامج الإعداد البدني المناسبة لمختلف الرياضات.
- فهم العلاقة بين الإعداد البدني وتقليل مخاطر الإصابات الرياضية.
- تعلم تقنيات تقييم اللياقة البدنية ووضع خطط لتحسينها.
- تعزيز وعي الطالب بأهمية التحضير الجسدي والنفسي للأداء الرياضي.

#### المخرجات المتوقعة:

- إمام الطالب بمفاهيم الإعداد البدني والإحماء في السياق الرياضي.
- القدرة على تصميم برامج تدريبية شاملة للإعداد البدني.
- فهم أهمية الإحماء واستخدام أنواعه المختلفة وفق النشاط الرياضي.
- تعزيز قدرة الطالب على تحليل وتقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
- تطبيق مبادئ الإعداد البدني لتحسين الأداء الرياضي وتقليل الإصابات.
- تطوير مهارات الطالب في الجمع بين الجوانب النظرية والعملية في التدريب الرياضي.