

التدريب الرياضي الحديث وتطبيقاته

MODERN SPORTS TRAINING AND ITS APPLICATIONS

وصف المقرر:

يهدف هذا المقرر إلى دراسة المفاهيم والأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث، مع التركيز على أحدث الاتجاهات في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية الفعالة التي تراعي الفروق الفردية وتخدم متطلبات الأداء الرياضي المتقدم. يتناول المقرر مبادئ الحمل التدريبي، وأنواع التدريب، والتكيف الفسيولوجي والنفسي الناتج عن التدريب، إضافة إلى دور التكنولوجيا الحديثة وأدوات القياس في تطوير الأداء. كما يشمل تطبيقات عملية في التدريب الميداني وتحليل الأداء للرياضيين في مختلف المستويات.

أهداف المقرر:

- تعريف الطلبة بالمفاهيم والنظريات الحديثة في التدريب الرياضي.
- تمكين الطلبة من فهم أسس التخطيط والتنظيم للبرامج التدريبية.
- دراسة التكيفات الفسيولوجية والنفسية الناتجة عن التدريب.
- تطوير مهارات تصميم وتنفيذ وتقويم البرامج التدريبية.
- توظيف التكنولوجيا الحديثة في تطوير الأداء الرياضي.

المخرجات المتوقعة:

- الإلمام بالمفاهيم العلمية الأساسية للتدريب الرياضي الحديث.
- القدرة على تخطيط وتنفيذ برامج تدريبية مبنية على أسس علمية.
- تحليل الأداء البدني والمهاري باستخدام الوسائل التقنية.
- فهم تأثير العوامل الفسيولوجية والنفسية على الاستجابة التدريبية.
- إعداد تقارير ومشروعات ميدانية متخصصة في التدريب الرياضي.

المحاور التفصيلية المقترحة:

1. مقدمة في مفاهيم وأهداف التدريب الرياضي الحديث.
2. مبادئ الحمل التدريبي والتدرج في تطوير الأداء.
3. التكيفات الفسيولوجية والنفسية الناتجة عن التدريب.
4. أسس تخطيط البرامج التدريبية السنوية والدورية.
5. طرق التدريب الحديثة (الوظيفي، الفتري، الدائري، العالي الشدة).
6. دور التغذية والاستشفاء في تعزيز الأداء الرياضي.
7. استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب والتحليل الحركي.
8. أساليب تقويم الأداء ومتابعة التقدم التدريبي.