

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 التدريسي، وأنواع التدريب، والتكييف الفسيولوجي والنفسية الناتج عن التدريب، إضافة إلى دور التكنولوجيا الحديثة وأدوات القياس في تطوير الأداء. كما يشمل تطبيقات عملية في التدريب الميداني وتحليل الأداء للاعبين في مختلف المستويات.

أهداف المقرر:

- تعريف الطلبة بالمفاهيم والنظريات الحديثة في التدريب الرياضي.
- تمكين الطلبة من فهم أساس التخطيط والتنظيم للبرامج التدريبية.
- دراسة التكيفات الفسيولوجية والنفسية الناتجة عن التدريب.
- تطوير مهارات تصميم وتنفيذ وتقدير 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 أساس 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 التدريسي والدرج في تطوير الأداء.
3. التكيفات الفسيولوجية والنفسية الناتجة عن التدريب.
4. أساس تخطيط البرامج التدريبية السنوية والدولية.
5. طرق التدريب الحديثة (الوظيفي، الفوري، الدائري، العالي الشدة).
6. دور التغذية والاستشفاء في تعزيز الأداء الرياضي.
7. استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب والتحليل العرقي.
8. أساليب تقويم الأداء ومتابعة التقدم التدريسي.