

نموذج وصف مختصر لمقرر

اسم المقرر: تدريب العاب القوى		
رمز المقرر	365 بدن	
الكلية	التربية	
القسم / البرنامج	علوم الرياضة البدنية / بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني	
السنة / المستوى	متطلب تخصص اختياري: في السنة الثالثة/ مستوى خامس، أو السنة الثالثة/ مستوى سادس، أو السنة الرابعة / مستوى سابع.	
عدد الوحدات المعتمدة	(2) ساعتان	
ساعات الاتصال	نظري: 1	عملي/تمارين: 2
لغة المقرر	العربية	
المتطلب السابق	بدن 242 ( الأسس العلمية والتطبيقية لألعاب القوى(2))	
المقرر المتزامن	لا يوجد	
نوع المقرر	مقرر اختياري	
وصف مختصر للمقرر	يقدم للطالبة العاب تمهيدية لتدريب العاب القوى، وتدريبات غرضية لتحسين الاداء الفني والمهاري، ومبادئ التدريب في السباحة وانتقاء الناشئين، والتحليل الكيفي للمسابقات المتنوعة والمهارات واكتشاف الاخطاء التدريبية المصاحبة للأداء، وسلوكيات المدربين وتقييم ادأؤهم. والتعرف على انواع الخطط التدريبية، والتخطيط لموسم رياضي وتوزيع الحمل التدريبي اثناء الموسم، وتطبيق خطط تدريبية قصيرة المدى.	