

نموذج وصف مختصر لمقرر

اسم المقرر: تدريب الجمباز		
رمز المقرر	467 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	343 بدن (الأسس العلمية والتطبيقية للجمباز)	
المقرر المتزامن	لا يوجد	
نوع المقرر	مقرر اختياري	
وصف مختصر للمقرر	يقدم للطالبة العاب تمهيدية لتدريب الجمباز، وتدرجات غرضية لتحسين الاداء الفني والمهاري، ومبادئ التدريب في الجمباز وانتقاء الناشئين، والتحليل الكيفي للمهارات والحركات الارضية باستخدام الاجهزة واكتشاف الاخطاء التدريبية المصاحبة للأداء، وسلوكيات المدربين وتقييم ادائهم. والتعرف على انواع الخطط التدريبية، والتخطيط لموسم رياضي وتوزيع الحمل التدريبي اثناء الموسم، وتطبيق خطط تدريبية قصيرة المدى.	