

## نموذج ( هـ )

### Module Short Description مختصر توصيف المقرر

<b>Course Name:</b> Principles of Training for Sports Performance and Health	مبادئ التدريب للأداء الرياضي والصحة	<b>اسم المقرر:</b>
<b>Course Code:</b> EP 324	فجب ٣٢٤	<b>رقم المقرر ورمزه:</b>
<b>Pre-requisites:</b> Exercise Physiology (EP 211) Functional Anatomy (BMB 204)	- فسيولوجيا الجهد البدني فجب ٢١١ - التشريح الوظيفي مسك ٢٠٤	<b>المتطلب السابق للمقرر:</b>
<b>Course language:</b> Mainly Arabic language and English language only for introducing the course terminologies.	اللغة العربية مع تقديم مصطلحات المقرر بالانجليزية	<b>لغة تدريس المقرر:</b>
<b>Course level:</b> 5 <sup>th</sup> level	الخامس	<b>مستوى المقرر:</b>
<b>Credit hours:</b> 2 hours	٢ ساعة	<b>الساعات المعتمدة:</b>

### Module Description

### وصف المقرر :

<p>This course is an introductory course for training principles for athletic performance and health. It aims to investigate the relationship between the principles of training and athletic performance and health. It also seeks to provide knowledge of key principles of training and how to develop physical performance and its impact on health. In addition, the course aims to provide training sessions in order to improve skills in measuring and evaluating fitness elements and performance by using available training technology. Moreover, the course aims to enable students to prepare and develop training programs for sports and health purposes.</p>	<p>هذا المقرر كمدخل لمبادئ التدريب المتعلقة بالأداء الرياضي وكذلك المتعلقة بالصحة يبحث العلاقة بين مبادئ التدريب والأداء الرياضي والصحة ويسعى إلى تزويد الطالب بالمعرفة الخاصة بأهم المراكز الأساسية التي تقوم عليها عملية التدريب وكيفية تحسين الأداء البدني واثرها على الصحة، كما يهدف إلى تدريب الطالب على قياس عناصر اللياقة البدنية واستخدام التقنيات في التدريب وإعداد برامج التدريب طبقاً لمتطلبات الألعاب المختلفة والصحة.</p>
--	--

### Module Aims

### أهداف المقرر :

Identify the nature of sports training and its principles as well as its applications in sport and physical activity.	التعرف على ماهية التدريب الرياضي والمبادئ الأساسية له وتطبيقاته في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني.
Knowledge of how to improve physical performance and its impact on health.	الإلمام بأساليب تحسين الأداء البدني واثرها على الصحة.
Qualify students in how to use modern training technology for evaluation in order to improve sports performance.	تأهيل الطالب على استخدام تقنيات التدريب الحديثة لتقويم وتحسين الأداء الرياضي.
Understand the factors affecting physical performance and health.	إدراك العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي والصحة.
Understand the importance of the link between sport sciences and the methods of how to implement them on training programs.	فهم الطالب لأهمية الربط بين علوم الرياضة ذات العلاقة وأساليب توظيفها عند وضع وتطبيق برامج التدريب

### Learning outcomes:

On successful completion of this course, student should be able to:

### مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادراً على:

Understand and apply the principles of sports training in order to improve physical performance and health.	فهم وتطبيق مبادئ التدريب الرياضي من أجل تحسين مستوى الأداء والصحة.
Use modern training technologies for evaluation in order to improve sports performance.	استخدام اختبارات وتقنيات التدريب الحديثة لتقويم وتحسين الأداء الرياضي.
Control of the factors affecting physical performance and health.	التحكم بالعوامل المؤثرة على الأداء الرياضي والصحة.
Link between sport sciences and the methods of how to implement them on training programs.	الربط بين علوم الرياضة ذات العلاقة وأساليب توظيفها عند وضع وتطبيق برامج التدريب

### Text books & Resources

### الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
2004	Human Kinetics	Tomas Wilson & Jeff Falkel.	Sports Vision training for better performance.
2010	جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع	أ.د. هزاع الهزاع	موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني.

