

Module Short Description

مختصر توصيف المقرر

<b>Course Name:</b> Theory and Practice of Resistance Training	نظريات وتطبيقات في تدريب الأثقال	<b>اسم المقرر:</b>
<b>Course Code:</b> EP 350	٣٥٠ فجب	<b>رقم المقرر ورمزه:</b>
<b>Pre-requisites:</b> Exercise Physiology (EP 211)	فسيولوجيا الجهد البدني فجب ٢١١	<b>المتطلب السابق المقرر:</b>
<b>Course language:</b> Mainly Arabic language and English language only for introducing the course terminologies.	اللغة العربية بالإضافة إلى المصطلحات باللغة الانجليزية	<b>لغة تدريس المقرر:</b>
<b>Course level:</b> 6 <sup>th</sup> level	السادس	<b>مستوى المقرر:</b>
<b>Credit hours:</b> 2 hours (1 hour theory + 2 hours practice)	٢ ساعة (١ نظري + ٢ عملي)	<b>الساعات المعتمدة:</b>

Module Description

وصف المقرر :

This course deals with the link between theoretical and applied aspects of resistance training for children and adults with considering the appropriate aims for each age group as well as fitness level including older people and people with chronic disease. It also focuses on the scientific aspects and concepts of resistance training for children and adults. In addition, this course aims to provide students with knowledge of designing a resistance training program based on the recommendations issued by the specialist international organizations with considering trainers' health status and fitness levels. It also focuses on the correct performance of resistance exercises for different body parts. It also seeks to introduce students to the types of devices and equipments should be available in weightlifting training hall and fitness studio with considering safety and security factors.	يتناول هذا المقرر الربط بين الجوانب النظرية والتطبيقية لتدريب القوة العضلية باستخدام الأثقال للأطفال والبالغين مع مراعاة الهدف المناسب لكل فئة بما في ذلك من لديهم أمراض مزمنة. كما يركز على النواحي العلمية والمفاهيم الرئيسية لتدريب القوة العضلية بالأثقال للأطفال والبالغين. بالإضافة إلى ذلك يهدف هذا المقرر إلى إلمام الطالب بكيفية تصميم برنامج تدريب بالأثقال للمستويات المختلفة وفق التوصيات الدولية لكل فئة، مع التركيز على الأوضاع الصحيحة وطرق أداء التمرينات لأجزاء الجسم المختلفة. كما يسعى هذا المقرر إلى تعريف الطالب بأنواع الأجهزة والأدوات الواجب توافرها بصالة تدريب الأثقال، بالإضافة إلى الإلمام بعوامل الأمن والسلامة عند إعداد وتنفيذ برامج تدريبات الأثقال لكل فئة.
--	--

Module Aims

اهداف المقرر :

Understanding the basic concepts of resistance training and the physiological and anatomical aspects related to growth and development	فهم وإدراك المفاهيم الأساسية لتدريب الأثقال والنواحي الفسيولوجية والتشريحية المرتبطة بالنمو والتطور
Application of basic training principles to the design of appropriate, safe and effective resistance training programs for children and adults with considering the appropriate training aims for each age group as well as fitness level including older people and people with chronic disease.	تطبيق مبادئ التدريب الأساسية بشكل صحيح لتصميم برامج تدريب بالأثقال للأطفال والبالغين مع مراعاة الهدف المناسب لكل فئة بما في ذلك من لديهم أمراض مزمنة بشكل آمن وفعال.
Knowledge of appropriate assessment and evaluation of levels of muscular strength.	معرفة كيفية التقييم والتقييم المناسب لمستوي القوة العضلية

**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 قادرا على:

Demonstrate knowledge and understanding of the essential coaching skills and concepts required to deliver a safe and effective training program for children and adults including older people and people with chronic disease.	فهم وإدراك لمفهوم ومهارات التدريب الأساسية لتقديم برنامج تدريبي آمن وفعال للأطفال والبالغين مع مراعاة الهدف المناسب لكل فئة بما في ذلك من لديهم أمراض مزمنة
Interpret and assess the implication of outcomes of practical sources and literature on professional practice in resistance training	تفسير وتقييم المعلومات التي يمكن الحصول عليها من المصادر العلمية على الممارسة المهنية في مجال تدريب الأثقال
Take responsibility for their own learning and continuing of personal and professional development	تحمل مسؤولية التعلم الذاتي والاستمرار في تنمية المهارات الشخصية والمهنية
Undertake fieldwork efficiently and with due regard to safety and risk assessment	العمل بكفاءة في الميدان مع الأخذ في الاعتبار معايير السلامة والمخاطر

**Text books & Resources**

**الكتاب المقرر والمراجع المساندة:**

اسم الكتاب (Book name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الناشر (Pub. Name)	سنة النشر (Pub. year)
تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار	محمد عبد الرحيم إسماعيل	منشأة المعارف بالإسكندرية	1998
Essentials of Strength Training and Conditioning 4th Edition	G.Gregory Haff and N. Travis triplett	NSCA -National Strength & Conditioning	2016

	Association		
2014	Oculus publisher inc	Michael Mattheus	-Thinner, leaner, stronger second edition
2005	Human Kinetics	Thomas R. Baechle	Weight Training - Steps to Success