

نموذج (هـ)

مختصر توصيف المقرر Module Short Description

Course Name: Strength Training and Conditioning	تدريبات التقوية والتهيئة البدنية	اسم المقرر:
Course Code: BMB 355	355 مسك	رقم المقرر ورمزه:
Pre-requisites: Principles of Coaching	مبادئ التدريب الرياضي 223 مسك	المتطلب السابق للمقرر:
Course language: Mainly Arabic language and English language only for introducing the course terminologies.	اللغة العربية مع تقديم مصطلحات المقرر بالانجليزية	لغة تدريس المقرر:
Course level: 5 th level	الخامس	مستوى المقرر:
Credit hours: 3 hours	3 ساعة	الساعات المعتمدة:

Module Description

وصف المقرر :

It seeks to develop the students' understanding of the connection between the theoretical and practical aspects of the physical training and physical training exercises, using modern tools and methods. It also focuses on the scientific concepts related to physical fitness training and training for athletes. In addition to learning how to design and implement training programs for different levels in this area and supervision, with a focus on the importance of taking into account the correct conditions and ways of performing exercises for different parts of the body. The course also aims to introduce the student to the types of equipment and tools that the trainer may need in this field, as well as to take into consideration the security and safety factors.	يسعى إلى تطوير فهم الطالب للربط بين الجوانب النظرية والتطبيقية لتدريبات التقوية والتهيئة البدنية ، باستخدام الأدوات والأساليب الحديثة. كما يركز على المفاهيم العلمية المتعلقة بتدريبات التقوية والتهيئة البدنية للرياضيين. بالإضافة إلى الإلمام بكيفية تصميم و تنفيذ برامج تدريبية للمستويات المختلفة في هذا المجال والإشراف عليها، مع التركيز على أهمية مراعاة الأوضاع الصحيحة وطرق أداء التمرينات لأجزاء الجسم المختلفة. كما يسعى هذا المقرر إلى تعريف الطالب بأنواع الأجهزة والأدوات التي قد يحتاجها المدرب في هذا المجال بالإضافة إلى مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
--	--

Module Aims

أهداف المقرر :

The application of the training principles as a basis for training exercises and physical fitness of the players correctly, safely and effectively.	تطبيق مبادئ التدريب كأساس لتدريبات التقوية البدنية للاعبين بشكل صحيح وآمن وفعال.
familiarity with the types and methods of strengthening exercises and physical configuration and taking into account the correct conditions and ways to perform exercises for different parts of the body.	الإلمام بأنواع وأساليب تدريبات التقوية والتهيئة البدنية ومراعاة الأوضاع الصحيحة وطرق أداء التمرينات لأجزاء الجسم المختلفة.
seeks to introduce the student to the types of equipment and tools that the trainer may need in this field.	يسعى هذا المقرر إلى تعريف الطالب بأنواع الأجهزة والأدوات التي قد يحتاجها المدرب في هذا المجال.

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:

Defines the concept of training for induction and physical strengthening	يحدد مفهوم لتدريب التهيئة والتقوية البدنية.
Explains the information acquired in the field of specialization to be used in developing the design of the programs for the players to strengthen and physical fitness	يفسر المعلومات المكتسبة في مجال التخصص للاستفادة منها في تطوير عملية تصميم البرامج الخاصة باللاعبين للتقوية والتهيئة البدنية
Take responsibility for completing the educational tasks to achieve the objectives of the course	يتحمل المسؤولية في انجاز المهام التعليمية لتحقيق اهداف المقرر

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
2012	دار الفكر العربي	أبو العلا عبد الفتاح	• التدريب الرياضي المعاصر

