

توصيف مختصر لمقرر Module Short Description

Course Name: Practical applications in individual sports	اسم المقرر: تطبيقات في الرياضات الفردية
Course Code: BMB 302	رقم المقرر ورمزه: 302 مسك
Pre-requisites: Principles of Coaching BMB 323	المتطلب السابق للمقرر: مبادئ التدريب الرياضي 223 مسك
Course language: Arabic	لغة تدريس المقرر: اللغة العربية
Course level: Sixth Semester	مستوى المقرر: السادس
Credit hours: 2	الساعات المعتمدة: 2

Module Description

وصف المقرر :

The course covers the practical applications of the models from the warm-up and General and Special Physical preparation and setup for your individual sports competitions and the nature of the activity and style of the muscle work for individual sports and appropriate performance – enhancing tools help.	يتناول هذا المقرر تطبيقات عملية لنماذج من برامج الاحماء والاعداد البدني العام والخاص والاعداد للمنافسات الخاص بالرياضات الفردية وطبيعة النشاط واسلوب العمل العضلي للرياضات الفردية والادوات المساعدة الملازمة لتحسين الأداء.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Module Aims

أهداف المقرر :

Scheduled aims to equip students with the fundamentals and guideline principles applied on the process for the training of individual sports the most fundamental pillars upon which the training process .	يهدف المقرر إلى تزويد الطالب بالأسس والمبادئ التطبيقية الخاصة بعملية تدريب الرياضات الفردية وأهم المبادئ الأساسية التي تقوم عليها عملية التدريب .
Qualifying the student to fulfillment practical sports of the theory by using practical applications for all training programs.	تأهيل الطالب للتنفيذ التطبيقي للجوانب النظرية باستخدام التطبيقات العملية لكافة برامج التدريب .
Giving student the implementation of applied aspects of the theory by using practical applications for all training programs	إكساب الطالب الخلفية العملية لأسس إعداد برامج التدريب طبقا لمتطلبات اللعبة الرياضية من عناصر اللياقة البدنية .

Learning outcomes:

مخرجات التعلم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

The student determines the foundations and principles of applied on the process for the training of individual sports	يحدد الطالب الاسس والمبادئ التطبيقية الخاصة بعملية تدريب الرياضات الفردية
Students recognize the nature of the muscle work for individual sports	يتعرف الطالب على طبيعة العمل العضلي للرياضات الفردية .
Warm up special programs designed for individual sports.	يصمم برامج الاحماء الخاصة بالرياضات الفردية .
It is planning to prepare programs for individual sports competitions.	يخطط برامج الاعداد لمنافسات الرياضات الفردية .

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
2005	دار الفكر العربي	مفتي إبراهيم حماد	التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة
	دار المعارف	علي البيك	تخطيط التدريب الرياضي
2014	Human kinetics .USA	David joyce , Daniel fewindon	High – performance training for sports.