

الخطة الدراسية لبرنامج الدبلوم المهني في

تدريب واعداد مدربين اللياقة البدنية

الفصل الدراسي الاول:

عدد الساعات التدريبية	اسم المساق	الرقم
30	مبادئ التدريب الرياضي	-1
30	أسس ومفاهيم واتجاهات التدريب الرياضي	-2
30	أسس تدريب القوى	-3
30	اسس تدريب التحمل	-4
30	توجيه وتعديل مسار ومستوى الانجاز	-5
30	التطبيق العلمي في اندية اللياقة البدنية	-6
180	مجموع الساعات	

الفصل الدراسي الثاني:

عدد الساعات التدريبية	اسم المساق	الرقم
20	فلسفة التربية الرياضية	-1
40	قضايا ومشكلات معاصرة في النشاط الرياضي وعلاج بعض الامراض	-2
20	اللياقة القوامية والتدليك	-3
20	التربية الصحية في المجال الرياضي	-4
30	حركة الانسان - مستوياتها وخواصها وتطورها وأسس العمل العصبي العضلي	-5
20	التطور الحركي في المجال الرياضي والنمو الحسي الحركي	-6
30	التطبيق العملي في الاندية الرياضية لرياضة الفرق الجماعية	-7
180	مجموع الساعات	

وصف مساقات برنامج الدبلوم المهني في اعداد مدربي اللياقة البدنية

الفصل الاول

1- مبادئ التدريب الرياضية

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بالمبادئ الاساسية للتدريب الرياضي من حيث اهميته ومفهومه وخصائص التدريب الرياضي وواجبات المدرب وكذلك التعرف على حمل التدريب من مكوناته واهدافه وطرق التدريب للاعداد البدني والاعداد المهاري والاعداد الخططي كذلك التعرف على المبادئ الاساسية للتخطيط في التدريب من ناحية الاشكال الخططية وخطط التدريب القصيرة والطويلة المدى مروراً بخطة الوحدة التدريبية حتى الخطط السنوية.

2- أسس ومفاهيم واتجاهات التدريب الرياضي

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بالتحمل وانضمة الطاقة والقدرة والتحمل العضلي والقدرة والسرعة وزمن رد الفعل والمرونة والمدى الحركي والرشاقة وكذلك تعريف الطلبة بمفاهيم خاصة تتعلق بتطور المهارات الحركية ووظائف الجهاز العصبي وعلاقته بالعضلات والاعتبارات الاساسية في الاداء المهاري وكذلك سيتم التعرف في هذا المساق الى الاعتبارات التدريبية للبالغين والسيدات وكذلك التدريب في اماكن الضغط العالي والمنخفض وعلاقة التدريب والضغوط والتكيف بين النظرية والتطبيق اضافة الى الاجراءات المتعلقة بالاعداد والاداء والمناقسة.

3- أسس التدريب وفسولوجيا القوة

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة على موضوع تدريب وفسولوجيا القوة العضلية من خلال التعرض لمعلومات عن الفسيولوجيا الرياضية والاثار الناتجة عن عملية التدريب كذلك سيتم تعريف الطلبة بموضوع القوة العضلية واشكال ظهورها المختلفة وطرق قياسها من خلال الاختبارات الحركية بصفة عامة اضافة للجوانب المتعلقة بقياس القوة العضلية بصفة خاصة. وسيتم تناول الموضوع ذو الاهمية وهو قابلية القوة العضلية للتدريب مرتباً بطرق تدريب قدرات القوة المختلفة وكذلك التعرض لمشكلة تخطيط وتقسيم القوة الى فترات لعدم التعرض للاخطار والمشاكل التي يمكن ان تنشأ اثناء تدريب القوة العضلية واجراءات الوقاية منها وسيكون كذلك من الضروري التعرض لموضوع تدريب القوة اثناء مراحل الطفولة والصبا.

4- أسس التدريب وفسولوجيا التحمل

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بتعريف التحمل وتقسيماته من خلال الاسس الفسيولوجية والتشريحية لتدريب التحمل وقدرة انجاز التحمل وعلاقته بنوع تكوين الالياف العضلية وكذلك مصادر الطاقة اللازمة لعملية تبادل المواد التي تتم داخل العضلة وقدرة انجاز التحمل وعلاقته بمخزون الطاقة ونشاط الانزيمات والهرمونات داخل الخلية ، وسيتم التعرض باسهاب حول مستوى التحمل ومقاييس القلب والدورة الدموية وتأثير بعض العوامل البيئية الخاصة على مستوى التحمل وطرق تطوير التحمل اثناء السنة التدريبية والمنافسات وخصائص تدريب التحمل اثناء مراحل الطفولة ومرحلتي المدرسة المبكرة والمتأخرة واكتمال النضج الجنسي ونهايته.

5- توجيه وتعديل مسار ومستوى الانجاز

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بمستوى الانجاز الرياضي كنموذج لتوجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز والقواعد والطرق العامة لتوجيه المسار، كذلك التعرف على ميكانيكيات التكيف كظواهر هامة في عملية التدريب والمنافسات. كذلك سيتعرف الطلبة على تحديد الهدف المتوقع ووضع المعايير والتخطيط للتدريب والمنافسات واسلوب المتابعة كوسيلة لمسار مثالي لمستوى الانجاز والاسس الخاصة لطرق التسجيل والتدريب ومواصفات واسس المنافسة الرياضية.

6- التطبيق العملي في اندية اللياقة البدنية

يهدف هذا التطبيق العملي الى اكتساب الطلبة المهارة في التطبيق العملي الميداني وتطبيق ما تم تعلمه نظرياً وانتقاله الى اندية اللياقة البدنية وامكانية تطبيق تمارين على جميع الاجهزة الحديثة المستخدمة في هذه الاندية والراغبين بممارسة النشاط البدني وهو مجال تخصصه المستقبلي.

وصف مساقات برنامج الدبلوم المهني في اعداد مدربي اللياقة البدنية

الفصل الثاني

1- فلسفة التربية الرياضية

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بفلسفة التربية الرياضية كأحد العلوم التخصصية الحديثة كطبيعة ومقومات فلسفة التربية الرياضية وخصائصها كفلسفة للاقبال على ممارسة النشاط الرياضي وسيتم التعرض الى المذاهب الفلسفية مثل المثالية والطبيعية والواقعية والبراجماتية كذلك سيتم التعرض لفلسفة الترويح والمعسكرات والصحة والثقافة الرياضية وفلسفة نظرية الالعب الرياضية والالعب التقليدية والانشطة الرياضية.

2- قضايا ومشكلات معاصرة لفسولوجيا النشاط البدني

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بالنشاط البدني وعلاقته بعلاج بعض الامراض وكذلك التعرف على العوامل المؤثرة في الانجاز الرياضي والبدني وضبط الوزن وكيفية المحافظة عليه كذلك سيتم التعرض الى قضايا معاصرة في الطب الرياضي كفقر الدم والعقاقير المنشطة ولاصقات الانف وصناعة البطل الرياضي والبناء الجسمي لل وكذلك سيتم تعريف الطلبة الى التغذية والنشاط البدني كأحد الجوانب الرئيسية في تحسين الانجاز البدني والرياضي.

3- اللياقة القوامية والتدليك

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بتطور القوام في مراحل النمو المختلفة من الطفولة حتى الشخوخة كذلك التعرف على المبادئ الاساسية التي تساعد على سلامة القوام كذلك التعرف على التشوهات القوامية وطرق فحص القوام وقياس الانحرافات القوامية المختلفة وسيتم التعرض الى موضوع التدليك الرياضي وانواعه المختلفة والمساج الانعكاسي والعلاقة بين القدم والجسم وسيتم تعريف الطلبة عن نبذة عن البرامج العلاجية والتمارين العلاجية وتأثير الحركات العاملة وفوائدها اضافة الى التعرف على الحركات القسرية والعاملة.

4- التربية الصحية في المجال الرياضي

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بالمفاهيم العامة المتعلقة بالصحة والتربية الصحية واسس ومجالات واساليب التربية الصحية وبعض المشكلات الصحية وكيفية التعامل معها اضافة للتعرض لبعض الامراض المعدية واثراها على الصحة وكيفية اعداد برامج صحية ورياضية لذوي الاحتياجات الخاصة.

5- حركة الانسان - مستوياتها وخواصها وتطورها واسس العمل العصبي العضلي

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بمفهوم علم الحركة ومداخل دراسة حركة الانسان وتصنيف الحركات العامة ومستويات ومحاور الحركة ووصف خواص الحركة ودراسة السلوك الحركي اضافة للتعرض الى التطور الحركي عند الانسان منذ الميلاد وحتى سن الشيخوخة كذلك سيتم التعرض الى اسس العمل العصبي العضلي من حيث تنسيق العمل العضلي وخواص العضلة.

6- التطور الحركي في المجال الرياضي والنمو الحسي الحركي

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بعلم التشريح وعلاقته بالمجال الرياضي والمتضمن العلوم البيولوجية وعلم التشريح والتربية الرياضية ومستويات ومحاور الحركة في جسم الانسان والمصطلحات التشريحية والحركية وسيتم تعريف الطلب بانسجة الجسم والتشريح الوصفي للجهاز الحركي وتكوين العظام ونمو العظام واهمية الجهاز العظمي والتشريح الوصفي للجهاز العظمي المحوري والطرفي وسيتم تناول الجهاز العصبي المركزي والطرفي وارتباطها بمجال التربية البدنية والرياضية.

7- التطبيق العملي في الاندية الرياضية لرياضة الفرق الجماعية

يهدف هذا لتطبيق العملي الى اكتساب الطلبة المهارة التخصصية وتطبيق ما تم تعلمه على كيفية التعامل مع الطرق الرياضية وتطوير وتحسين القدرات البدنية المختلفة لجميع الفرق الرياضية مما يؤهله للقيام بالعمل في مجال تخصصه مستقبلاً وسيتم التطبيق على الفرق الرياضية للانشطة المختلفة (كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة).