

مقرر تدريب ميداني

الفرقة الثالثة – طالبات
الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٠م

مقدمة

- تعريف التدريب الميداني .
- أهمية التدريب الميداني .

المدرّب الرياضي

- من هو المدرّب الرياضي ومهارات التدريب .
- خصائص ومميزات المدرّب الرياضي الناجح .
- السمات الشخصية للمدرّب الرياضي الناجح .
- أدوار المدرّب الرياضي وأشكال المدرّبين .

التعليم والتدريب

- تطبيقات أساليب وطرق التعليم .
- تطبيقات أساليب وطرق التدريب .



تكنولوجيا التدريب

- الوسائل المعينة (ماهيتها & كيفية تقنيها) .

الانتقاء

- الإنتقاء فى رياضة الكاراتيه .
- إنتقاء لاعب الكاراتيه .

إعداد لاعب الكاراتيه

- إعداد لاعب الكاراتيه بدنياً .
- إعداد لاعب الكاراتيه مهارياً .
- إعداد لاعب الكاراتيه خططياً .
- إعداد لاعب الكاراتيه نفسياً .



تخطيط

- التخطيط والأعمال التدريبية .
- فترات الموسم الرياضي .
- خطوات وضع الخطة التدريبية .
- أنواع الوحدات التدريبية .

اللاعب

- إستمارة قيد لاعب .
- مبادئ لاعب الكاراتيه .