

البرنامج: تدريب القوة

الأهداف

يتيح لك إعداد الهدف الحصول على فكرة كاملة عما تحاول تحقيقه في نهاية عملية التدريس والتعلم في هذه الدورة التدريبية. ولكن الهدف أهم بكثير: نشير إلى ما يجب عليك تحقيقه حتى تساهم هذه المعرفة في تحقيق أهداف تدريبك. لتحقيق هذه الأهداف، يجب عليك إكمال العملية المقترحة في جولة المراحل المختلفة للدورة التي يتم تقديمها إليك. لذلك إذا عملت بالطريقة الصحيحة فستصبح في وضع يسمح لك بتحقيق الأهداف التالية:

الهدف العام

اكتساب المعرفة حول تنمية القوة والتدريب في الرياضات الجماعية.

أهداف محددة

تعميق قواعد المعرفة حول تطوير القوة في الرياضات الجماعية التي تفكر في النماذج الجديدة.

تعلم كيفية إنشاء برنامج تدريبي ينطبق على موسم رياضي بناءً على وسائل التدريب المقترحة.

تعرف على مكونات جلسة تدريب القوة



الكفاءات

الكفاءات التي نأمل أن تنمّيها خلال جولة هذه الدورة هي:

الكفاءات العامة

العمل الجماعي والعمل التعاوني: القدرة على الاندماج مع الأقران لتحقيق الأهداف المشتركة وتضافر الجهود بين مجموعة الأداء العالي.

القدرة على التحليل / التفكير: القدرة على الدراسة بشكل منهجي للجوانب المختلفة للواقع أو الوضع، وإجراء تقييم لها.
الإبداع / الحلول المبتكرة القائمة على المعرفة: القدرة على تقديم حلول بديلة جديدة للمشاكل القائمة على أساس المعرفة الرسمية.

الكفاءة الخاصة

القدرة على تطوير وتحليل برامج تدريب القوة في الرياضات الجماعية.



المراجع

- بومبا، ت.أو (2006). دورية التدريب الرياضي (المجلد 24). الافتتاحية Paidotribo.
- كبا، د. (2000). تدريب قوة العضلات. مندوزا: دوبلجراف.
- كريم، دلبو جيه، وفليك، إس جيه (2010). كيفية تحسين تدريب القوة: تصميم تمارين الدورة الشهرية المتموجة. ArkanoBooks
- رايلي، ت. (2003). العلوم وكرة القدم. لندن ونيويورك: روتليدج.
- روبيز، دي دلبو (2005). تقوية ما بعد التنشيط وقابليتها العملية للتطبيق: مراجعة موجزة. J سترينغ كوند Res.2005 مايو؛ 19 (2) : 8-453.
- (Rodríguez، D.R & Tous، J. (2011). الوقاية من الإصابة في الرياضة. عموم أمريكا الطبية Ed.
- سيرو، لو، ف. (1990). تدريب القوة في كرة اليد. الأحمر: مجلة التدريب الرياضي، 4 (6)، 30-34.
- (Seirul-lo ، F. (2003). الأنظمة الديناميكية والأداء في الرياضات الجماعية. في اللقاء الأول للمجمع والرياضة. INEFC- برشلونة.
- سيغ، إم سي، وفيركوشانسكي ، واي (2004). تدريب سوبر (المجلد 24). الافتتاحية Paidotribo.
- توس، ج. (1999). اتجاهات جديدة في القوة وكمال الأجسام. برشلونة: 80-84 ، Ergo.



معايير المشاركة والموافقة

معايير المشاركة

- مراجعة محتويات الوسائط المتعددة لكل وحدة من الوحدات التي تشكل الدورة التدريبية.
- حلّ التقييمات الذاتية المعيّنة في كل وحدة.
- القيام بالأنشطة المقترحة، سواء كانت جماعية أو فردية.

إجراء الامتحان النهائي.

معايير الموافقة

للموافقة على المقرر، يتعين على الطالب تنفيذ (4) أنشطة مقترحة في المقرر واجتياز الاختبار النهائي. يجب أن يحصل الطالب على درجة نهائية بـ 70٪ أو أكثر. ستكون هذه العلامة هي المعدّل بين الأنشطة والامتحان النهائي.



جدول المواضيع

الدورة 1: مقدمة للقوة في الرياضات الجماعية. نموذجنا

الوحدة 1: المفاهيم الأساسية للقوة في الرياضات الجماعية

الموضوع 1.1.1 حدود المفاهيم العملية

الموضوع 1.1.2 تمتد - دورة تقصير وسرعة تطوير القوة

الموضوع 1.1.3 الجوانب الفسيولوجية لعمل العضلات

الموضوع 1.1.4 أهداف البرنامج التدريبي الصحيح

الوحدة 2: دور القوة من الناحية النظرية إلى العملية

الموضوع 1.2.1 مستويات خصائص القوة للرياضات الجماعية

الموضوع 1.2.2 تحليل حركات العضلات النموذجية للرياضات الجماعية

الموضوع 1.2.3 اللاعبين العاديون واللاعبون البدلاء. التغييرات طوال الموسم

الموضوع 1.2.4 دور المدرب والمدرب البدني

الدورة 2: الإعلام الدوري والتدريب

الوحدة 1: عملية التدريب

الموضوع 2.1.1 المفاهيم الأساسية للدورة

الموضوع 2.1.2 الفترة الخطية مقابل الفترة الخطية المتموجة

الموضوع 2.1.3 مستويات المنهج (مقتبس من سيرول لو، 1994)

الموضوع 2.1.4 مثال تطبيقي لمستويات النهج (كرة السلة)

الوحدة 2: وسائل التدريب

الموضوع 2.2.1 الآلات مقارنة بالوسائل المجانية

الموضوع 2.2.2 مشتقات رفع الأثقال

الموضوع 2.2.3 العمل اللامركزي

الموضوع 2.2.4 الوسائط غير المستقرة

الدورة 3: جدولة جلسة

الوحدة 1: تحليل المتغيرات المتضمنة في جدولة الجلسة

الموضوع 3.1.1 اختيار التمارين وترتيبها

الموضوع 3.1.2 الحجم

الموضوع 3.1.3 الحدّة

الموضوع 3.1.4 التردد وأوقات الراحة

الوحدة 2: مراقبة التدريب

الموضوع 3.2.3 التكنولوجيا المستعملة على مراقبة التدريب

الموضوع 3.2.2 ما هو المحور؟ اقتراح تدريبي

الموضوع 3.2.3 التسخين والتقوية ما بعد التنشيط

الموضوع 3.2.4 التعب والشفاء بعد جلسة أو مباراة

الدورة 4: القراءة التكميلية

الدورة 4: القراءة التكميلية