



B المواد العلمية للرخصة

| | عملي | نظري | نظري | عملي | إجمالي |
|--|------------------------|------|------|------|--------|
| Day 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| عطلة نهاية الأسبوع | | | | | |
| | عملي | نظري | نظري | عملي | إجمالي |
| Day 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| أسبوعين 30 ساعة من الرسوم البيانية والعروض التوضيحية | | | | | |
| | عملي | نظري | نظري | عملي | الكل |
| Day 11 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 13 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 14 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| عطلة نهاية الأسبوع | | | | | |
| | عملي | نظري | نظري | عملي | الكل |
| Day 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 17 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Day 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| عطلة نهاية الأسبوع | | | | | |
| Day 21 | مراسم الختام في الصباح | | | | |

| اليوم | عملي | نظري | نظري | عملي | إجمالي |
|----------------|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|--------|
| اليوم الأول | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>اللياقة البدنية</u> | <u>استراتيجيات الفريق قبل المباراة</u> | <u>أسلوب اللعب</u> | <u>تكتيك حارس المرمى</u> | |
| اليوم الثاني | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>ديناميكية المجموعة</u> | <u>علم التدريب الرياضي</u> | <u>مبادئ التعليم</u> | <u>الاتجاه التكتيكي</u> | |
| اليوم الثالث | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>التدريبات التخصصية الفردية للاعبين</u> | <u>منهجية التعليم والتدريب</u> | <u>تحليل المباراة</u> | <u>تدريب حارس المرمى</u> | |
| اليوم الرابع | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>التحمل</u> | <u>محددات بناء وحدة التدريب</u> | <u>عناصر الاداء</u> | <u>ديناميكية الفريق</u> | |
| اليوم الخامس | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>تحضير الفريق للمباراة</u> | <u>الاتصال للرياضيين</u> | <u>الهيكل التنظيمي لنادي كرة قدم</u> | <u>التكنيك في كرة القدم</u> | |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |

| اليوم | عملي | نظري | نظري | عملي | إجمالي |
|----------------|--|---|------------------------------|--------------------------------------|--------|
| اليوم السادس | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>كيف تحافظ على اللياقة البدنية طوال الموسم</u> | <u>برامج التدريب الرياضي</u> | <u>القيادة</u> | <u>تحضير لاعب كرة قدم</u> | |
| اليوم السابع | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>تدريب اللعبة 11 v 11</u> | <u>وحدة التدريب التخصصية</u> | <u>فسيولوجي</u> | <u>التدريبات اللاهوائية (السرعة)</u> | |
| اليوم الثامن | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>التمرير والاسناد للكرة</u> | <u>فاسفة التدريب</u> | <u>الإعداد والتخطيط</u> | <u>الإعداد الخططي</u> | |
| اليوم التاسع | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>نظم انتاج الطاقة</u> | <u>مهام الإداري</u> | <u>فلسفة التدريب الرياضي</u> | <u>الضغط</u> | |
| اليوم العاشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>فريق خلف الفريق</u> | <u>الاتجاهات الجديدة في قانون كرة القدم</u> | <u>قراءة المباراة</u> | <u>الإدارة الفنية</u> | |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |

| اليوم | عملي | نظري | نظري | عملي | إجمالي |
|------------------|-----------------------------|----------------------------------|--|--|--------|
| اليوم الحادي عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>الاتصال الفعال</u> | <u>الحالة الذهنية للاعبين</u> | <u>إصابات الملاعب</u> | <u>التأهيل البدني بعد الإصابة</u> | |
| | | | | | |
| اليوم الثاني عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>مهنة التدريب</u> | <u>إعلام رياضي</u> | <u>أهمية الاعداد البدني</u> | <u>تخطيط التدريب البدني خلال مرحلة الاعداد</u> | |
| | | | | | |
| اليوم الثالث عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>تاكتيك حارس المرمى</u> | <u>مؤشر تقييم المدرب</u> | <u>نظم انتاج الطاقة</u> | <u>التغذية للاستشفاء</u> | |
| | | | | | |
| اليوم الرابع عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>القيادة وإدارة الحدث</u> | <u>ماهية كرة القدم</u> | <u>التعامل مع الإجهاد والضغط الذهنية</u> | <u>تحليل مباراة وحل المشاكل</u> | |
| | | | | | |
| اليوم الخامس عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>الاحماء</u> | <u>فسيولوجيا التدريب الرياضي</u> | <u>متطلبات اللعب في أعلى مستوى</u> | <u>العاب تعليمية التاكتيكي</u> | |
| | | | | | |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |

| اليوم | عملي | نظري | نظري | عملي | إجمالي |
|-----------------------|---------------------------|--------------------|--|--------------------------|--------|
| اليوم السادس عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | <u>تاكتيك حارس المرمى</u> | <u>إعلام رياضي</u> | <u>حل المشكلات</u> <u>(تحليل الأخطاء)</u> | <u>التغذية للاستشفاء</u> | |
| اليوم السابع عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | تقييم قدم عملي | تقييم قدم شفهي | تقييم قانون نظري | تقييم قدم نظري | |
| اليوم الثامن عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | |
| اليوم التاسع عشر | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | |
| اليوم العشرون | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | تقييم قدم عملي | |
| إجمالي الساعات | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| اليوم الحادي والعشرون | مراسم الاختتام في الصباح | | | | |