



(برنامج الرخصة "C")

((("License program "C"))))

إجمالي	عملي	نظري	نظري	عملي	
8	2	2	2	2	اليوم الأول
8	2	2	2	2	اليوم الثاني
8	2	2	2	2	اليوم الثالث
8	2	2	2	2	اليوم الرابع
8	2	2	2	2	اليوم الخامس
40	10	10	10	10	إجمالي الساعات

عطلة نهاية الأسبوع

	Practical	Theory	Theory	Practical	Total
اليوم السادس	2	2	2	2	8
اليوم السابع	2	2	2	2	8
اليوم الثامن	2	2	2	2	8
اليوم التاسع	2	2	2	2	8
اليوم العاشر	2	2	2	2	8
إجمالي الساعات	10	10	10	10	40

أسبوع من الرسوم التوضيحية والعروض التقديمية مع فريق خاص أو فريق آخر من الشباب

	عملي	نظري	نظري	عملي	إجمالي
اليوم الحادي عشر	2	2	2	2	8
اليوم الثاني عشر	2	2	2	2	8
اليوم الثالث عشر	2	2	2	2	8
اليوم الرابع عشر	2	2	2	2	8
اليوم الخامس عشر	2	2	2	2	8
إجمالي الساعات	10	10	10	10	40

Day 16

مراسم الختام في الصباح

اليوم	عملي	نظري	نظري	عملي	إجمالي
اليوم الأول	2	2	2	2	8
	<u>التدريب المكاني</u>	<u>بناء وتنظيم الفريق</u>	<u>علم التدريب الرياضي</u>	<u>الاداء وانخفاض المستوى</u>	
اليوم الثاني	2	2	2	2	8
	<u>المهارات الفردية</u>	<u>مبادئ حراسة المرمى</u>	<u>مراحل تطور اللاعب</u>	<u>تحضير لاعب كرة قدم</u>	
اليوم الثالث	2	2	2	2	8
	<u>مجموعة التكتيكات</u>	<u>فلسفة كرة القدم</u>	<u>أسس القيادة</u>	<u>عناصر الاداء</u>	
اليوم الرابع	2	2	2	2	8
	<u>تدريبات التحمل الاساسية</u>	<u>مبادئ التدريب</u>	<u>كيف يتعلم البرعم</u>	<u>الاستشفاء</u>	
اليوم الخامس	2	2	2	2	8
	<u>المرونة</u>	<u>منهجية التعليم والتدريب</u>	<u>المدرّب</u>	<u>تحمل السرعة</u>	
إجمالي الساعات	10	10	10	10	40

اليوم	عملي	نظري	نظري	عملي	إجمالي
اليوم السادس	2	2	2	2	8
	<u>الاستشفاء</u>	<u>القيادة</u>	<u>التخطيط</u>	<u>القوة</u>	
اليوم السابع	2	2	2	2	8
	<u>التدريب الأساسية والتصرف بالكرة</u>	<u>تخطيط المنافسات</u>	<u>تحليل المباراة</u>	<u>تحليل المباراة وحل المشاكل</u>	
اليوم الثامن	2	2	2	2	8
	<u>الممارسات الفنية والتكتيكية</u>	<u>فلسفة التدريب الرياضي</u>	<u>الاسعافات الأولية</u>	<u>التخطيط في التدريب الرياضي</u>	
اليوم التاسع	2	2	2	2	8
	<u>الملعب العادل</u>	<u>قوانين اللعبة</u>	<u>كيفية الوقاية من الاصابات</u>	<u>إصابات</u>	
اليوم العاشر	2	2	2	2	8
	<u>التصويب</u>	<u>الاعلام الرياضي</u>	<u>تغذية</u>	<u>مصادر الطاقة وأهمية السوائل</u>	
إجمالي الساعات	10	10	10	10	40

اليوم	عملي	نظري	نظري	عملي	إجمالي
اليوم الحادي عشر	2	2	2	2	8
	<u>طرق التدريب</u>	<u>أثار المنشطات</u>	<u>فسيولوجي</u>	<u>التدريب الهوائي واللاهوائي</u>	
اليوم الثاني عشر	2	2	2	2	8
	<u>مفهوم وحدة التدريب</u>	<u>القيادة الفنية</u>	<u>مبادئ التدريب في اللعبة</u>	<u>علم التدريب الرياضي</u>	
اليوم الثالث عشر	2	2	2	2	8
	<u>تقييم قدم عملي</u>	<u>تقييم قانون نظري</u>	<u>تقييم قدم شفهي</u>	<u>تقييم قدم نظري</u>	
اليوم الرابع عشر	2	2	2	2	8
	<u>تقييم قدم عملي</u>	<u>تقييم قدم عملي</u>	<u>تقييم قدم عملي</u>	<u>تقييم قدم عملي</u>	
اليوم الخامس عشر	2	2	2	2	8
	<u>تقييم قدم عملي</u>	<u>تقييم قدم عملي</u>	<u>تقييم قدم عملي</u>	<u>تقييم قدم عملي</u>	
إجمالي الساعات	10	10	10	10	40
اليوم السادس عشر	مراسم الختام في الصباح				