

جامعة محمد خيضر بسكرة.
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
محاور مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

السنة الثانية ماستر : التدريب الرياضي

الدكتور : زموري بلقاسم

-المحور الأول: الاعداد المهاري والخططي في التدريب الرياضي

-الاعداد المهاري.

-الاعداد الخططي.

-المحور الثاني: الاعداد النفسي لتحسين الأداء الرياضي.

-طرق الاعداد النفسي لتحسين قدرة الأداء البدني.

-طرق الاعداد النفسي لتحسين مسار التعلم المهاري.

-المحور الثالث : العوامل المؤثرة في الأداء الحركي.

-أهمية التسخين.

-أهمية الاستشفاء.

-التغذية الرياضية.

-المحور الرابع : التدريب والصحة للوقاية من إصابات القلب .

-التدريب والصحة.

-تدريب القوة العضلية في اطار حفظ الصحة.

-تدريب المرونة العضلية في اطار حفظ الصحة.