



# IFMAE

INTERNATIONAL FEDERATION FOR MARTIAL ARTS EDUCATION

**CERTIFIED MARTIAL ARTS INSTRUCTOR (CMAI)**

**دورة إعداد مدربي**

**ومدربات رياضات**

**الفنون القتالية**





## CERTIFIED MARTIAL ARTS INSTRUCTOR (CMAI)

# دورة إعداد مدرب و مدربات رياضات الفنون القتالية

### أهداف الدورة:

- إعداد مدرب مؤهل وفق المعايير الدولية للتدريب.
- إكساب تقنيات وأساليب تدريب متنوعة تناسب مختلف المستويات.
- إكساب أساس التدريب الاحترافي (تخطيط، شرح، متابعة وتقدير).
- تعليم طرق التدرج في تدريب المهارات الحركية والقتالية.
- تطوير مهارات التخطيط للبرامج التدريبية وإدارة الدفع.
- تعزيز الجانب النفسي: بناء الثقة، التحفيز، وضبط الانفعالات.
- التمكين من تصميم برامج تدريبية متنوعة.
- التزويد بأدوات التقديم والمتابعة لضمان تقدم المتدربين.
- التعرف على مبادئ السلامة والوقاية من الإصابات.
- فتح آفاق مهنية جديدة للعمل كمدرب في مجال الفنون القتالية.



### تفاصيل الدورة:

- التاريخ: من ١٦ - ١٩ نوفمبر
- التوقيت: من ٥ إلى ٨ مساءً
- الفئة: رجال و سيدات ٢١+ سنة
- لغة الدورة: العربية
- تدريب نظري وعملي
- يحصل المتدرب على شهادة ورخصة
- الموقع: نادي المنامة الرياضي - الجفير

**رسوم الدورة ٧٥ دينار بحريني**

للتسجيل يرجى دفع الرسوم بنفت باي 36668390 وارسال نسخة من رصيد الدفع و صورة من البطاقة الشخصية وملء استماراة التسجيل

**٢٠٪ تخفيض للمجموعات (+ ٣ اشخاص)**

للمزيد من التفاصيل: 36668390



**IFMAE**  
INTERNATIONAL FEDERATION FOR MARTIAL ARTS EDUCATION



# دورة إعداد مدرب ورياضات الفنون القتالية

## المحور الأول: مدرب الفنون القتالية

- خصائص مدرب الفنون القتالية
- أدوار مدرب الفنون القتالية
- مهام مدرب الفنون القتالية
- واجبات مدرب الفنون القتالية
- أهداف مدرب الفنون القتالية
- المبادئ الأساسية لوضع الأهداف الرياضية في رياضات الفنون القتالية

## المحور الثاني: المهارات الأساسية لرياضات الفنون القتالية

- التايكوندو
- الكيك بوكسنج
- الكاراتيه
- المواي تاي
- الجودو
- الحيوهتسو
- الملاكمة
- الساندا
- المصارعة
- الفنون القتالية المختلطة

## المحور الثالث: الأعداد الخططي لرياضات الفنون القتالية

- الهجوم
- الدفاع
- الهجوم المضاد
- تحركات القدمين

## المحور الرابع: طرق تعليم مهارات رياضات الفنون القتالية

- تعليم المهارات بالطريقة الجزئية
- تعليم المهارات بالطريقة الكلية
- تعليم المهارات بالطريقة الكلية الجزئية
- تعليم المهارات بالطريقة الجزئية الكلية



**IFMAE**  
INTERNATIONAL FEDERATION FOR MARTIAL ARTS EDUCATION



## دورة إعداد مدرب ورياضي لرياضات الفنون القتالية

### المحور الخامس: قياس فاعلية الأداء لرياضات الفنون القتالية

- قياس فاعلية الأداء الهجومي
- قياس فاعلية الأداء الدفاعي
- قياس فاعلية الأداء المهاري ككل
- قياس الفاعلية البدنية
- قياس الفاعلية النفسية والانفعالية
- قياس الفاعلية التكتيكية (الخططية)

### المحور السادس: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة برياضات الفنون القتالية

- القوة المميزة بالسرعة
- السرعة الحركية
- المرونة
- الرشاقة
- التوازن

### المحور السابع: الأحمال التدريبية لرياضات الفنون القتالية

- مكونات حمل التدريب
- درجات حمل التدريب
- تقنيات حمل التدريب
- الموسم التدريبي لرياضات الفنون القتالية
  - فترة العدد العام
  - فترة العدد الخاص
  - فترة ما قبل المنافسات
  - الفترة الانتقالية

### المحور الثامن: طرق التدريب الرياضي لرياضات الفنون القتالية

- طريقة التدريب الفوري منخفض الشدة
- طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة
- طريقة التدريب التكراري

### المحور التاسع: تقييم الحالة البدنية باستخدام الاختبارات البدنية

- قياس القوة المميزة بالسرعة
- قياس السرعة الحركية
- قياس الرشاقة
- قياس المرونة
- قياس التوازن



**IFMAE**  
INTERNATIONAL FEDERATION FOR MARTIAL ARTS EDUCATION



## دورة إعداد مدرب ورياضي في الفنون القتالية

### ملاحظات:

- الرسوم المدفوعة غير قابلة للاسترجاع أو التحويل إلى لاعب أو مشارك آخر.
- يتبع على جميع المشاركين الحضور بالملابس الرياضية خلال أيام الدورة.
- آخر موعد للتسجيل: يوم الاثنين ٢٦ نوفمبر.
- للمزيد من التفاصيل: ٣٦٦٦٨٣٩٠

بعد اجتياز هذه الدورة، تفتح أمامك الفرصة لتحقيق طموحك والانطلاق في عالم التدريب الاحترافي. كن شريكاً مع مركز البناء وأبدأ مشروعك الخاص بفتح أكاديميك للفنون القتالية، ليصبح جزءاً من منظومة مركز البناء الرائدة في تدريب الفنون القتالية.



**IFMAE**  
INTERNATIONAL FEDERATION FOR MARTIAL ARTS EDUCATION



## دورة إعداد مدربين ومدربات رياضيات الفنون القتالية

### استمارة التسجيل

الأسم بالكامل:

تاريخ الميلاد:

الجنسية:

الوظيفة:

رقم الموبايل:

البريد الإلكتروني:

هل لديك أي خبرة في الفنون القتالية؟

ملحوظات - ان وجدت

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ تاریخ التسجيل

\_\_\_\_ التوقيع