



IFMAE

INTERNATIONAL FEDERATION FOR MARTIAL ARTS EDUCATION

CERTIFIED MARTIAL ARTS INSTRUCTOR (CMAI)

دورة إعداد مدربي ومدربات رياضات الفنون القتالية





IFMAE

INTERNATIONAL FEDERATION FOR MARTIAL ARTS EDUCATION



CERTIFIED MARTIAL ARTS INSTRUCTOR (CMAI)

دورة إعداد مدربي ومدربات رياضات الفنون القتالية

أهداف الدورة:

- إعداد مدرّب مؤهل وفق المعايير الدولية للتدريب.
- إكساب تقنيات وأساليب تدريب متنوعة تناسب مختلف المستويات.
- إكساب أسس التدريب الاحترافي (تخطيط، شرح، متابعة وتقييم).
- تعليم طرق التدرّج في تدريب المهارات الحركية والقتالية.
- تطوير مهارات التخطيط للبرامج التدريبية وإدارة الحصص.
- تعزيز الجانب النفسي: بناء الثقة، التحفيز، وضبط الانفعالات.
- التمكين من تصميم برامج تدريبية متنوعة.
- التزويد بأدوات التقييم والمتابعة لضمان تقدم المتدربين.
- التعرف على مبادئ السلامة والوقاية من الإصابات.
- فتح آفاق مهنية جديدة للعمل كمدرّب 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 استمارة التسجيل

٢٠٪ تخفيض للمجموعات (+ ٣ اشخاص)

للمزيد من التفاصيل: 36668390

دورة إعداد مدربي ومدربات رياضات 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

- التايكواندو
- الكيك بوكسنج
- الكاراتيه
- المواي تاي
- الجودو
- الحيوحتسو
- الملاكمة
- الساندا
- المصارعة
- الفنون القتالية المختلطة

المحور الثالث: الاعداد 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

دورة إعداد مدربي ومدربات رياضات 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
- تقنين حمل التدريب
- الموسم التدريبي لرياضات الفنون القتالية
- فترة الاعداد العام
- فترة الاعداد الخاص
- فترة ما قبل المنافسات
- الفترة الانتقالية

المحور الثامن: طرق التدريب الرياضي لرياضات الفنون القتالية

- طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة
- طريقة التدريب الفكري 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

دورة إعداد مدربي ومدربات رياضات الفنون القتالية

ملاحظات:

- الرسوم المدفوعة غير قابلة للاسترجاع أو التحويل إلى لاعب أو مشارك آخر.
- يتعيّن على جميع المشاركين الحضور بالملابس الرياضية خلال أيام الدورة.
- آخر موعد للتسجيل: يوم الاثنين ١٢ نوفمبر.
- للمزيد من التفاصيل: 36668390

بعد اجتياز هذه الدورة، تفتح أمامك الفرصة لتحقيق طموحك والانطلاق في عالم التدريب الاحترافي. كن شريكًا مع مركز البناء وابدأ مشروعك الخاص بفتح أكاديميتك للفنون القتالية، لتصبح جزءًا من منظومة مركز البناء الرائدة في تدريب الفنون القتالية.

دورة إعداد مدربي ومدربات رياضات الفنون القتالية

استمارة التسجيل

الأسم بالكامل:

تاريخ الميلاد:

الجنسية:

الوظيفة:

رقم الموبايل:

البريد الإلكتروني:

العنوان:

هل لديك اي خبرة في الفنون القتالية؟

ملاحظات - ان وجدت

تاريخ التسجيل ____ / ____ / ____

التوقيع _____