

نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر	
التدريب الرياضي / المرحلة الرابعة	
٢. رمز المقرر	
SESS25G4021	
٣. الفصل / السنة	
٢٠٢٥ - ٢٠٢٤	
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف	
٢٠٢٥ / ٦ / ٣	
٥. أشكال الحضور المتاحة	
حضورى / نظري	
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)	
٢ ساعة خلال الاسبوع / ٤ وحدات	
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
أ. د. محمود حمدون يونس ، أ. م. د. معن عبد الكريم جاسم ، أ. م. د. عمار محمد خليل	
٨. أهداف المقرر	
أ- الاهداف المعرفية ١- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ملمين (بحمل التدريب، ومبادئ التدريب ، والصفات البدنية ، وطرائق التدريب ، أساليب التدريب ، وتخطيط التدريب ، ورياضة كمال الاجسام) . ٢- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على ربط جميع المواضيع الخاصة بالتدريب الرياضي. ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر ب ١ - ان يكون الطلبة لدية القدرة على التفكير والملاحظة وتسخير الجوانب النظرية بالجانب العملي في كيفية تطبيق التمرينات والمناهج التدريبية. ج- الاهداف الوجدانية والقيمية ج ١- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي. ج ٢- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة. ج ٣- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس.	اهداف المادة الدراسية

ج٤- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار.

٩. استراتيجيات التعليم والتعلم

- استخدام الاسلوب التقليدي عن طريق تلقين الطلبة واستخدام الصبورة والوسائل المساعدة الداتا شو ووسائل الايضاح فضلاً عن تطبيقات عملية للمادة النظرية
- = البرامج الارشادية
- الورش الاكاديمية
- الدورات التخصصية

الاستراتيجية

١٠. بنية المقرر:

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
١	٢ ساعة	شرح الحمل التدريبي - تعريفه - مميزاته أهمية حمل التدريب - العوامل التي تحدد اتجاه الحمل - انواع الحمل التدريبي - هدف الحمل - درجات الحمل	الحمل التدريبي	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	٢ ساعة	شرح مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، الراحة ، الكثافة) - علاقة مكونات الحمل ببعضها - اساليب التحكم بدرجة الحمل	الحمل التدريبي	المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	٢ ساعة	شرح مبادئ التدريب - مبدأ التدرج - التحميل الزائد - ظاهرة الحمل الزائد (اعراضه اسبابه الوقاية والعلاج) - التكيف	مبادئ التدريب الرياضي	المحاضرة	التقييم الجماعي
٤	٢ ساعة	شرح مبدأ الاحماء - التهيئة - التنوع والتغيير - الاستعداد	مبادئ التدريب الرياضي	المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	٢ ساعة	شرح الخصوصية - الاستمرارية - الاستجابة الفردية للتدريب	مبادئ التدريب الرياضي	المحاضرة	التقييم الجماعي
٦	٢ ساعة	شرح انظمة انتاج الطاقة (النظام الفوسفاجيني - اللاكتاتي - الاوكسجيني) - مميزات كل نظام من الانظمة	انظمة انتاج الطاقة	المحاضرة	التقييم الجماعي
٧	٢ ساعة	امتحان نظري الفصل الاول / ١			
٨	٢ ساعة	شرح اللياقة البدنية - اهميتها - عناصرها انواعها - كيفية قياس اللياقة البدنية الطرق الحديثة لقياسها	اللياقة البدنية	المحاضرة	التقييم الجماعي
٩	٢ ساعة	شرح مكونات عناصر اللياقة البدنية - القوة العضلية - انواعها العوامل المؤثرة فيها - اختبارات	مكونات اللياقة البدنية القوة	المحاضرة	التقييم الجماعي
١٠	٢ ساعة	شرح السرعة - اقسامها - انواع رد الفعل - العوامل المؤثرة في السرعة - اختبارات السرعة	مكونات اللياقة البدنية السرعة	المحاضرة	التقييم الجماعي
١١	٢ ساعة	شرح المطاولة العامة - اقسامها - فوائدها - اختبارات	مكونات اللياقة البدنية المطاولة	المحاضرة	التقييم الجماعي
١٢	٢ ساعة	شرح التعب والانهك - انواع التعب	التعب والانهك	المحاضرة	التقييم الجماعي

التقييم الجماعي	المحاضرة		في الحياة العامة والمجال الرياضي		
التقييم الجماعي	المحاضرة	مكونات اللياقة البدنية	شرح المرونة - مدى العضلة - العوامل التي تحدد مدى الحركي للمفصل - أنواع المرونة - العوامل المؤثرة فيها - تطوير المرونة - اهمية المرونة - اختبارات	٢ ساعة	١٣
التقييم الجماعي	المحاضرة	مكونات اللياقة البدنية	شرح التوافق - تعريفه - أنواعه - اهمية التوافق - العوامل المؤثرة فيه - طرق تنميته	٢ ساعة	١٤
امتحان نظري فصل الاول / ٢				٢ ساعة	١٥
عطلة نصف السنة					
التقييم الجماعي	المحاضرة	مكونات اللياقة البدنية	الدقة - تعريفها - أهميتها - العوامل المؤثرة فيها - طرق تنميتها التوازن (ماهيتها - أهميته - أنواعه - العوامل المؤثرة فيه)	٢ ساعة	١٦
التقييم الجماعي	المحاضرة	طرائق واساليب التدريب الرياضي	شرح مفهوم طرق التدريب - العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب - تحديد طرق واساليب التدريب - طريقة التدريب التكراري (تعريفها - أهدافها ومميزاتها)	٢ ساعة	١٧
التقييم الجماعي	المحاضرة	طريقة التدريب الفكري	شرح طريقة التدريب الفكري - مميزاتها - أنواعها وتقسيماتها - مميزاتها	٢ ساعة	١٨
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	طريقة الحمل المستمر	شرح طريقة الحمل المستمر - تعريفها - مميزاتها - تأثيراته على اجهزة واعضاء الجسم - علاقة مكونات الحمل الخاصة بالتدريب المستمر	٢ ساعة	١٩
التقييم الجماعي	المحاضرة	طرائق وأساليب التدريب الرياضي	طريقة الاختبار والمنافسة (تعريفها - مميزاتها) - اسلوب التدريب البالستي - اشكال التدريب البالستي - اهمية استخدام التدريب البالستي	٢ ساعة	٢٠
التقييم الجماعي	المحاضرة	أساليب التدريب الرياضي البالستي	شرح مراحل الحركة البالستية - فوائد التدريب البالستي - شروط استخدام التدريب البالستي - اسس التدريب البالستي	٢ ساعة	٢١

٢٢	٢ ساعة	شرح أسلوب التدريب الدائري - تعريفه - انواع تدريبات البليومتري - مميزات التدريب البليومتري - عيوب التدريب البليومتري - المبادئ التي يجب اتباعها عند التخطيط لبرنامج تدريبات البليومتري - الفرق بين التدريبات الباليستية والبليومترية	أساليب التدريب الرياضي الدائري والبليومتري	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٢	٢ ساعة	امتحان نظري فصل ثاني / ١			
٢٥	٢ ساعة	شرح التخطيط الرياضي الحديث للمستويات المختلفة - مفهومه - اسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي - انواع التخطيط	تخطيط التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٦	٢ ساعة	شرح التخطيط طويل المدى تعريفه - اهميته - الاسس الواجب مراعاتها عند استخدامه	تخطيط طويل المدى	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٧	٢ ساعة	شرح التخطيط متوسط المدى - التخطيط قصير المدى - الدورات التدريبية (الدورة التدريبية الصغرى - تعريفها - العوامل المؤثرة في تركيب الدورة الصغيرة)	تخطيط متوسط المدى	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٨	٢ ساعة	شرح الدورة التدريبية المتوسطة - الدورة التدريبية الكبرى.	تخطيط التدريب الدورات التدريبية	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٩	٢ ساعة	شرح التقسيم الفكري للخطة السنوية - مكونات الموسم التدريبي (فترات او مراحل التدريب) - فترة الاعداد العام ماهيتها - اقسامها - اهداف ومميزات كل قسم	تخطيط التدريب الخطة السنوية	المحاضرة	التقييم الجماعي
		شرح رياضة بناء الاجسام	بناء الاجسام	المحاضرة	التقييم الجماعي
٣٠	٢ ساعة	امتحان نظري فصل ثاني / ٢			

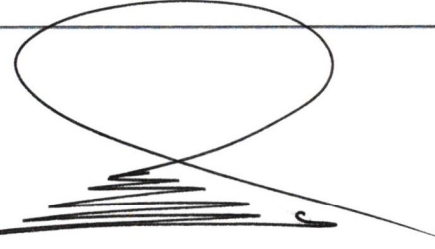
١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الآتي:

1. امتحان الفصل الدراسي الأول ويكون من (٢٥) درجة .
2. امتحان الفصل الدراسي الثاني ويكون من (٢٥) درجة .
3. امتحان نهاية العام الدراسي ويكون من (٥٠) درجة

١٢. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	= ملزمة معدة من قبل مدرس المادة أ. د ياسر منير طه علي النبال
المراجع الرئيسية (المصادر)	علم التدريب الرياضي لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٢٢ أ. د ياسر منير طه
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)	- كتب التدريب الرياضي في المجال الرياضي
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	



اسم وتوقيع رئيس القسم او الفرع

أ. د علي حسين محمد



اسم وتوقيع صاحب المقرر

أ. د محمود حمدون يونس

أ. م. د معن عبد الكريم

أ. د عمار محمد خليل

