

## نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر
التدريب الرياضي / المرحلة الرابعة
٢. رمز المقرر
SESS25G4021
٣. الفصل / السنة
٢٠٢٤ - ٢٠٢٥
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف
٢٠٢٥ / ٦ / ٣
٥. أشكال الحضور المتاحة
حضور / نظري
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)
٢ ساعة خلال الاسبوع / ٤ وحدات
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)
أ. د محمود حمدون يونس mahmood.h.y@uomosul.edu.iq أ. م. د. عمار محمد خليل dr.ammar.m@uomosul.edu.iq أ. م. د. معن عبد الكريم جاسم maana.al_kareem@uomosul.edu.iq
٨. أهداف المقرر

أ- الأهداف المعرفية	اهداف المادة الدراسية
أ١- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ملمين (بحمل التدريب، ومبادئ التدريب ، والصفات البدنية ، وطرائق التدريب ، أساليب التدريب ، وتخطيط التدريب ، ورياضة كمال الاجسام) .	
أ٢- 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	
ج١- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي.	
ج٢- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة.	
ج٣- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس.	

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 اهمية 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 - التهدئة - التنويع 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 - اختباراتها	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 - اختباراتها	مكونات اللياقة البدنية المطاولة	المحاضرة	التقييم الجماعي
١٢	٢ ساعة	شرح التعب والانهاك - انواع التعب	التعب والانهاك	المحاضرة	التقييم الجماعي

التقييم الجماعي	المحاضرة		في الحياة العامة والمجال الرياضي		
التقييم الجماعي	المحاضرة	مكونات اللياقة البدنية	شرح المرونة - مدى العضلة - العوامل التي تحدد المي الحركي للمفصل - انواع المرونة - العوامل المؤثرة فيها - تطوير المرونة - اهمية المرونة - اختبارات	٢ ساعة	١٣
التقييم الجماعي	المحاضرة	مكونات اللياقة البدنية	شرح التوافق - تعريفه - انواعه - اهمية التوافق - العوامل المؤثرة فيه - طرق تنمته	٢ ساعة	١٤
امتحان نظري فصل الاول / ٢				٢ ساعة	١٥
عطلة نصف السنة					
التقييم الجماعي	المحاضرة	مكونات اللياقة البدنية	الدقة - تعريفها - اهميتها - العوامل المؤثرة فيها - طرق تنميتها التوازن (ماهيته - اهميته - انواعه - 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 - اهدافها ومميزاتها)	٢ ساعة	١٧
التقييم الجماعي	المحاضرة	طريقة التدريب الفترتي	شرح طريقة التدريب الفترتي - مميزاتها - انواعها 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 واساليب 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

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

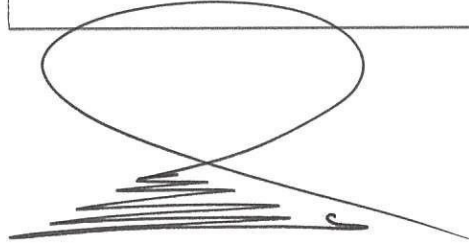
## ١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الاتي:

1. امتحان الفصل الدراسي الاول 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

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

أ. م. د براء طارق حمدون