

## نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر:											
التدريب الرياضي / المرحلة الثانية											
٢. رمز المقرر											
SESS26F2011											
٣. الفصل / السنة											
٢٠٢٥-٢٠٢٦											
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف											
شباط / ٢٠٢٦											
٥. أشكال الحضور المتاحة											
حضوري / نظري											
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)											
٢ ساعة خلال الأسبوع / 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. الوليد سالم سلطان	alwaleed@uomosul.edu.iq										
أ.م.د. ادهام صالح محمود	coach36@uomosul.edu.iq										
٨. اهداف المقرر											
اهداف المادة الدراسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعلم الطلبة مادة علم التدريب الرياضي النظرية.</li> <li>- معرفة مفاهيم علم التدريب الرياضي النظرية.</li> <li>- امكانية تدريس الطلبة للدروس النظرية المقررة بعد تخرجهم من الكلية وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة، اذ سوف يتعلم الطلبة مختلف المهارات التدريسية .</li> <li>- تنمية وترقية المهارات والصفات الإدارية والتدريسية والنفسية التي ترفع من القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة.</li> </ul>										
٩. استراتيجيات التعليم والتعلم											
الاستراتيجية	<table border="1"> <tr> <td>طريقة التعليم</td> <td>طريقة التعلم</td> </tr> <tr> <td>١- طريقة المحاضرة</td> <td>١- الطريقة الجزئية</td> </tr> <tr> <td>٢- طريقة المحاضرة المطورة</td> <td>٢- الطريقة الكلية</td> </tr> <tr> <td>٣- طريقة التعلم المدمج</td> <td>٣- طريقة المحاولة والخطأ</td> </tr> <tr> <td>٤- طريقة التعليم الالكتروني</td> <td>٤- طريقة التعلم للتمكن</td> </tr> </table>	طريقة التعليم	طريقة التعلم	١- طريقة المحاضرة	١- الطريقة الجزئية	٢- طريقة المحاضرة المطورة	٢- الطريقة الكلية	٣- طريقة التعلم المدمج	٣- طريقة المحاولة والخطأ	٤- طريقة التعليم الالكتروني	٤- طريقة التعلم للتمكن
طريقة التعليم	طريقة التعلم										
١- طريقة المحاضرة	١- الطريقة الجزئية										
٢- طريقة المحاضرة المطورة	٢- الطريقة الكلية										
٣- طريقة التعلم المدمج	٣- طريقة المحاولة والخطأ										
٤- طريقة التعليم الالكتروني	٤- طريقة التعلم للتمكن										

رقم	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
١	2 ساعة	التدريب الرياضي	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	2 ساعة	المدرّب الرياضي	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	2 ساعة	الحمل التدريبي	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٤	2 ساعة	الشدة	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	2 ساعة	الحجم والراحة	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٦	2 ساعة		الفصل الاول / التدريب		
٧	2 ساعة	امتحان نظري الفصل الاول / ١			
٨	2 ساعة	العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي أساليب التحكم والنقاط الواجب مراعاتها عند التغيير بالحمل	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٩	2 ساعة	تشكيل الحمل ، وقواعد تشكيل الحمل ،اشكال التدرج، أخطاء التشكيل	الفصل الاول / التدريب		
١٠	2 ساعة	الحمل الزائد والتدريب الزائد	الفصل الاول / التدريب	التعليم المدمج	التقييم الفردي
١١	2 ساعة		الفصل الاول / التدريب		
١٢	2 ساعة	اللياقة البدنية	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٣	2 ساعة		الفصل الاول / التدريب		
١٤	2 ساعة	السرعة	الفصل الاول / التدريب	التعلم المدمج	التقييم الفردي
١٥	2 ساعة				

			امتحان نظري فصل الاول / ٢	2ساعة	عطلة نصف السنة
التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الثاني / التدريب	القوة العضلية	2ساعة	١٦
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	المطاولة	2ساعة	١٧
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	أنظمة انتاج الطاقة	2ساعة	١٨
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	تداخل أنظمة انتاج الطاقة والانظمة في الألعاب الجماعية	2ساعة	١٩
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	الاعداد الرياضي	2ساعة	٢٠
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	التوقف عن التدريب	2ساعة	٢١
التقييم الفردي	المحاضرة	الفصل الثاني / التدريب	انتقال اثر التدريب	2ساعة	٢٢
التقييم الفردي	التعليم المدمج	الفصل الثاني / التدريب	تخطيط التدريب الرياضي وانواعه	2ساعة	٢٣
			امتحان نظري فصل ثاني / ١	2ساعة	٢٤
التقييم الفردي	التعليم المدمج	الفصل الثالث / التدريب	التقسيمات الفترية للخطط التدريبية	2ساعة	٢٥
التقييم الفردي	التعليم المدمج	الفصل الثالث / التدريب	الوحدة التدريبية	2ساعة	٢٦
التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الثالث / التدريب	مخطط للمناهج التدريبية	2ساعة	٢٧
التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الثالث / التدريب	التضخم العضلي وانواعه	2ساعة	٢٨
			امتحان نظري فصل ثاني / ٢	2ساعة	٢٩
التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الرابع / التدريب	رياضة كمال الجسم	2ساعة	٣٠

#### ١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الآتي:

١. امتحان نصف الكورس ويكون من ( ٥٠ ) درجة ويقسم الى: ٢٥ر فصل ١ و ٢٥ر غص ٢

2. امتحان نهاية الكورس ويكون من ( ٥٠ ) درجة ويقسم الى: امتحان نهاية السنة

١٢. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	اساسيات التدريب الرياضي الزبيدي ,ايباد
المراجع الرئيسية (المصادر)	كتب التدريب الرياضي في المجال الرياضي
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)	هارا ، علاوي ، ماجليشو، بومبا
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	موقع الاكاديمية الرياضية. موقع كورة .



اسم وتوقيع رئيس القسم او الفرع

أ. د نوفل فاضل رشيد

اسم وتوقيع صاحب المقرر

أ. د محمود حمدون يونس



أ.م. د الوليد سالم سلطان



أ.م. د ادهام صالح محمود

