

نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر:	
التدريب الرياضي / المرحلة الرابعة	
٢. رمز المقرر	
SESS26G4021 / SESS26F4021	
٣. الفصل / السنة	
٢٠٢٥-٢٠٢٦	
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف	
شباط / ٢٠٢٦	
٥. أشكال الحضور المتاحة	
حضورى / نظري	
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)	
٢ ساعة خلال الأسبوع	
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
أ.د.ياسر منير طه البقال yassersport.al_kareem@uomosul.edu.iq	
أ.م.د. معن عبد الكريم الحيايى maana.al_kareem@uomosul.edu.iq	
م.د. براء طارق الجواري Baraa.aljwaye87@uomosul.edu.iq	
٨. أهداف المقرر	
- تعلم الطلبة مادة علم التدريب الرياضي النظرية . - معرفة مفاهيم علم التدريب الرياضي النظرية . - 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 . - تنمية وترقية المهارات والصفات الإدارية والتدريسية والنفسية التي ترفع من القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة .	اهداف المادة الدراسية

٩. استراتيجيات التعليم والتعلم

طريقة التعلم	طريقة التعليم	الاستراتيجية
١ - الطريقة الجزئية	١ - طريقة المحاضرة	
٢ - الطريقة الكلية	٢ - طريقة المحاضرة المطورة	
٣ - طريقة المحاولة والخطأ	٣ - طريقة التعلم المدمج	
٤ - طريقة التعلم للتمكن	٤ - طريقة التعليم الإلكتروني	

١٠. بنية المقرر

ت	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
١	2 ساعة	مفهوم الحمل التدريبي ومميزاته وانواعه واهميته	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	2 ساعة	درجات الحمل التدريبي	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	2 ساعة	مبادئ التدريب الرياضي (الاحماء, التحميل الزائد, التكيف, التدرج, الاستجابة الفردية)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٤	2 ساعة	مبدأ التنوع والتغيير , الاستعداد , الخصوصية , الاستمرارية , التهذنة)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	2 ساعة	الطرق والأساليب الحديثة للتدريب الرياضي (مفهوم الطريقة وكيفية اختيارها, طرق التدريب (التكراري, الفتري, الحمل المستمر , الاختبار والمنافسة)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٦	2 ساعة	أساليب التدريب الحديثة (أسلوب التدريب البليومتري - تعريفه - الية العمل - شروطه - استخداماته - مبادئه - عيوبه - امثلة)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي

٧	2ساعة	أسلوب التدريب البالستي(مفهومه شروطه - أهدافه - مبادئه -تقسيماته وانواعه-امثلة)	الفصل الأول	المحاضرة	التقييم الجماعي
٨	2ساعة	امتحان نظري فصل ١ لرقم ١			
٩	2ساعة	أسلوب التدريب الدائري ،أسلوب الالتدريب المتباين ،أسلوب التدريب الضاغط	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٠	2ساعة	التدريب في الوسط المائي	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الفردي
١١	2ساعة	التدريب في الأوساط الرملية	الفصل الاول / التدريب		
١٢	2ساعة	أنظمة انتاج الطاقة مع تطبيقات وامثلة تطبيقية	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٣	2ساعة	اللياقة البدنية مفهومها وانواعها	الفصل الاول / التدريب		
١٤	2ساعة	طرق قياس اللياقة البدنية	الفصل الاول / التدريب	التعلم المدمج	التقييم الفردي
١٥	٢ ساعة	امتحان نظري فصل الاول / ٢			
	عطلة نصف السنة				
١٦	2ساعة	حقائق وارشادات علمية في التدريب البدني:	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
١٧	2ساعة	حقائق وارشادات حول التدريب المهاري	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٨	2ساعة	حقائق وارشادات حول التدريب الخططي	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٩	2ساعة	استعادة الشفاء بعد التمرين	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي

٢٠	2 ساعة	تدريبات الاثقال باستخدام انواع مختلفة من الانقباضات العضلية	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٢١	2 ساعة	التعويض الزائد	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
٢٢	2 ساعة	التخطيط الرياضي الحديث للمستويات الرياضية المختلفة	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة	التقييم الفردي
٢٣	2 ساعة	الدورات التدريبية:	الفصل الثاني / التدريب	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٤	2 ساعة	امتحان نظري فصل ثاني / رقم ١			
٢٥	2 ساعة	مكونات الموسم التدريبي (فترات او مراحل التدريب)	الفصل الثاني / التدريب	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٦	2 ساعة	الخطط اليومية (الوحدة التدريبية اليومية)	الفصل الثاني / التدريب	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٧	2 ساعة	التدريب الرياضي لغرض الصحة	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٨	2 ساعة	التدريب الرياضي لانقاص الوزن	الفصل الثاني / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٩	2 ساعة	امتحان نظري فصل ثاني / رقم ٢			
٣٠	2 ساعة	مراجعة عامة			

١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الاتي:

1. امتحان نصف الكورس ويكون من (٥٠) درجة ويقسم الى: ٢٥ درجة فصل ١ و ٢٥ درجة فصل ٢
2. امتحان نهاية الكورس ويكون من (٥٠) درجة ويقسم الى: امتحان نهاية السنة

١٢. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	البقال ,ياسر منير (٢٠٢٢) علم التدريب الرياضي لكليات واقسام التربية البدنية
المراجع الرئيسية (المصادر)	كتب التوعيلوم اللييطضي في اليمجلال ظليليطضي
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)	الحجار والتكريتي ٢٠٠٥ الاعداد البدني للنساء بومبا ٢٠١٤ , البقال ,ياسر منير ٢٠٢٥ طرق وأساليب التدريب الرياضي الحديثة بين المفهوم والتطبيق
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	موقع الاكاديمية الرياضية العراقية .موقع كورة

اسم وتوقيع رئيس القسم او الفرع

أ. د. نوفل فاضل رشيد



اسم وتوقيع صاحب المقرر

أ. د ياسر منير طه البقال

ا.م. د معن عبد الكريم الحياي

م.د براء طارق حمدون الجواري