

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		
حضور / نظري		
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)		
٢ ساعة خلال الأسبوع / ٤ وحدات		
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)		
أ. د محمود حمدون يونس أ.م.د. الوليد سالم سلطان أ.م.د. ادهام صالح محمود	mahmood.h.y@uomosul.edu.iq alwaleed@uomosul.edu.iq coach36@uomosul.edu.iq	
٨. أهداف المقرر		
- تعلم الطلبة مادة علم التدريب الرياضي النظرية. - معرفة مفاهيم علم التدريب الرياضي النظرية. - إمكانية تدريس الطلبة للدروس النظرية المقررة بعد تخرجهم من الكلية وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ سوف يتعلم الطلبة مختلف المهارات التدريسية . - تنمية وترقية المهارات والصفات الإدارية والتدريسية والنفسية التي ترفع من القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة.		أهداف المادة الدراسية
٩. استراتيجيات التعليم والتعلم		
طريقة التعليم ١- طريقة المحاضرة ٢- طريقة المحاضرة المطورة ٣- طريقة التعلم المدمج ٤- طريقة التعليم الالكتروني	طريقة التعلم ١- الطريقة الجزئية ٢- الطريقة الكلية ٣- طريقة المحاولة والخطأ ٤- طريقة التعلم للتمكن	الاستراتيجية

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

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

١١. تقييم المقرر

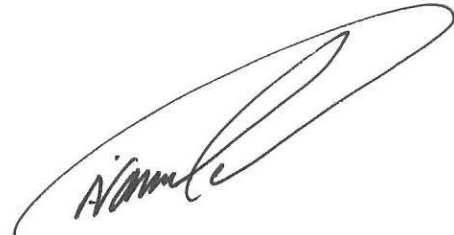
توزع الدرجة على النحو الاتي:

1. امتحان نصف الكورس ويكون من (٥٠) درجة ويقسم الى: ٢٥ فصل ١ و ٢٥ 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 ,اياد
المراجع الرئيسة (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

