



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعاب الفرقيه

نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	
علم التدريب الرياضي	
2. رمز المقرر	
3. الفصل / السنة	
سنوي	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	
2023/9/ 17	
5. أشكال الحضور المتاحة	
حضورى ، الكتروني ، مدمج	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)	
60 ساعة	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
الاسم : أ.د نكتل مزاحم خليل الاميل: naktal79@tu.edu.iq	
8. اهداف المقرر	
أ- الاهداف المعرفية	1- فهم علم التدريب الرياضي 2- كيفية تطوير الجانب المعرفي للطلبة 3- تفعيل دور الطالب في التعامل مع زملائه الطلبة 4- تقييم اداء الطلبة على اساس ما تعلمه من معلومات
1- تطوير الجوانب المعرفية 2- تطوير الجوانب العلمية 3- امكانية تفعيل دور الطالب في الدرس 4- امكانية تفعيل دور القيادة ومشاركة زملاءه المعلومات	
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	المحاضرة ، المناقشة ، حل المشكلات ، التعليم الالكتروني
10. بنية المقرر	

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
الاول	2	تطوير الجوانب المعرفية	التدريب الرياضي المفهوم- الأهمية-النظام-الاهداف-الواجبات	امري	موضوعي
الثاني	2	تطوير الجوانب المعرفية	التدريب الرياضي المميزات-الاعداد الرياضي(البدني-المهاري-الخطي-الفكري-النفسي)	امري	موضوعي
الثالث	2	تطوير الجوانب المعرفية	حمل التدريب اشكال الحمل-مكونات الحمل(الشده-الحجم-الكثافة)	امري	موضوعي
الرابع	2	تطوير الجوانب المعرفية	1-الزمن كمؤشر لتوجيه الزمن 2-حساب الشدة عن طريق الزمن والمسافة 3-حساب الشدة بمقدار المقاومة 4-طريقة كارفونين	امري	موضوعي
الخامس	2	تطوير الجوانب المعرفية	حمل التدريب الحجم - الكثافة-العلاقة بين الشدة والحجم وفترات الراحة	امري	موضوعي
السادس	2	تطوير الجوانب المعرفية	الحمل الزائد (الاجهاد) مفهومة-تأثيره-اسبابه-اعراضه-علاجه	امري	موضوعي
السابع	2	اختبار 1	امتحان شهري نظري اول.	امري	موضوعي
الثامن	2	تطوير الجوانب المعرفية	قواعد التدريب الرياضي واسسه(الاعداد البدني-الانتظام-الاستمرارية-المقايضة-المعرفة)	امري	موضوعي
التاسع	2	تطوير الجوانب المعرفية	قاعدة الوضوح-التدرج-التنوع والتغيير-التكرار والإعادة-التدريب المستقل والجماعي-التكيف)	امري	موضوعي
العاشر	2	تطوير الجوانب العلمية	قاعدة الاستعداد لتدرب-الخصوصية-التدريب طويل المدى-ارتداد الحالة التدريبية-الاحماء والتهذنة	تعاوني	ذاتي
الحادي عشر	2	تطوير الجوانب المعرفية	مراحل التدريب الرياضي المرحلة الاساسية (البناء)- المرحلة الخاصة (التخصص)-المرحلة العليا (القمة)	تعاوني	ذاتي
الثاني عشر	2	تطوير الجوانب العلمية	التخطيط للدوائر التدريبية انواع الخطط التدريبية(الخطة التدريبية اليومية-الخطة التدريبية كل اسبوعين-خطة الدائرة التدريبية المتوسطة)	تعاوني	ذاتي
الثالث عشر	2	تطوير الجوانب العلمية	التخطيط للدوائر التدريبية خطة الدائرة التدريبية لمدة سنة كاملة-خطة تدريب بعيدة المدى(اولمبية)	امري	موضوعي
الرابع عشر	2	تطوير الجوانب المعرفية	الوحدة التدريبية اهدافها-اجزائها-انواعها-اشكالها	تعاوني	ذاتي
الخامس عشر	2	اختبار 2	امتحان نظري ثانٍ	امري	موضوعي
السادس عشر	2	تطوير الجوانب المعرفية	رياضة الارقام القياسية (شخصية الرياضي المتفوق-مكونات الشخصية)	تعاوني	ذاتي
السابع عشر	2	تطوير الجوانب العلمية	العلاقة بين المدرب والرياضي	تعاوني	ذاتي
الثامن عشر	2	تطوير الجوانب المعرفية	الحالة النفسية الحادة للرياضي-التدريب غير المرني-التدريب الذاتي	تعاوني	ذاتي
التاسع عشر	2	تطوير الجوانب المعرفية	الاختيار في التدريب الرياضي (مفهومة-اهميته-اهدافه-وسائل الاختيار الرياضي)	تعاوني	ذاتي

ذاتي	تعاوني	الاختيار في التدريب الرياضي (تكملة وسائل الاختيار الرياضي)	تطوير الجوانب السلوكية	2	العشرون
ذاتي	تعاوني	اللياقة البدنية(المفهوم-الاهداف-الاهمية- الانواع)	تطوير الجوانب السلوكية	2	الواحد والعشرون
ذاتي	تعاوني	مكونات اللياقة البدنية اولا- القوة العضلية(الاهمية-العوامل المؤثرة)انواع القوة العضلية)	تطوير الجوانب العلمية	2	الثاني والعشرون
موضوعي	امري	امتحان نظري ثالث	اختبار 3	2	الثالث والعشرون
موضوعي	امري	انواع الانقباض العضلي-تنمية القوة العضلية	تطوير الجوانب المعرفية	2	الرابع والعشرون
ذاتي	تعاوني	السرعة(المفهوم-الاهمية-العوامل المؤثرة في السرعة) انواع السرعة-طرق تنمية السرعة)	تطوير الجوانب العلمية	2	الخامس والعشرون
ذاتي	تعاوني	التحمل(المطاولة)(المفهوم-الاهمية-طرائق تنمية التحمل-انواع التحمل)	تطوير الجوانب العلمية	2	السادس والعشرون
ذاتي	تعاوني	المرونة(الاهمية-العوامل المؤثرة في المرونة- انواع المرونة) الرشاقة(المفهوم-الاهمية-العوامل المؤثرة- انواع الرشاقة-مكونات الرشاقة-تنمية الرشاقة)	تطوير الجوانب العلمية	2	السابع والعشرون
ذاتي	تعاوني	طرائق التدريب الرياضي(المستمر والفتري)	تطوير الجوانب المعرفية	2	الثامن والعشرون
ذاتي	تعاوني	التدريب التكراري-الفار تلك-المنافسات- الهوكسك-الدائري-المركب	تطوير الجوانب المعرفية	2	التاسع والعشرون
موضوعي	امري	امتحان نظري رابع	اختبار 4	2	الثلاثون

11. تقييم المقرر

الفصل الدراسي الاول : (نظري 25 %)

الفصل الدراسي الثاني : (نظري 20 %) (تقرير 5 %)

الامتحان النهائي : (نظري 50 %)

12. مصادر التعلم والتدريس

علم التدريب الرياضي للمرحلة الثانية	الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
(نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد المالكي ، 2009)	المراجع الرئيسية (المصادر)
محاضرات اضافية حول المستجدات في علم التدريب الرياضي الحديث	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)
محاضرات الكترونية	المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت