



الجامعة : الحمدانية  
الكلية : التربية الحمدانية  
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة  
المرحلة : الثانية  
اسم المحاضر الثلاثي : ربيع حازم سليمان  
اللقب العلمي : م دكتور  
المؤهل العلمي : دكتوراه  
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية

## علم التدريب –المرحلة الثانية

| المنهج                      |  |
|-----------------------------|--|
| 1. التدريب الرياضي - مفهومه |  |
| 2. اهدافه ووجباته           |  |
| 3. المصادر المميزة للتدريب  |  |
| 4. عناصر اللياقة البدنية    |  |
| 5. القوة العضلية            |  |
| 6. انواع الانقباضات العضلية |  |
| 7. العوامل المؤثرة بالقوة   |  |
| 8. السرعة - مفهومها انواعها |  |
| 9. المطاولة                 |  |
| 10. المرونة والرشاقة        |  |
| 11. الحمل التدريبي          |  |
| 12. درجات الحمل             |  |
| 13. مقاييس الصفات البدنية   |  |
| 14. مراجعة عامة             |  |
| 15. قواعد التدريب           |  |
| 16. مبادئ التدريب           |  |
| 17. التدرج                  |  |
| 18. التكيف                  |  |
| 19. التهديد                 |  |
| 20. التنويع والتغيير        |  |
| 21. تخطيط التدريب           |  |

|                  |     |
|------------------|-----|
| الخطة السنوية    | 22. |
| الوحدة التدريبية | 23. |
| المدرّب الرياضي  | 24. |
| طرائق التدريب    | 25. |
| الحمل الزائد     | 26. |