

جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الحمدانية  
الكلية : التربية الحمدانية  
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة  
المرحلة : الرابعة  
اسم المحاضر الثلاثي :ستيفان ججو مارزينا  
اللقب العلمي : مدرس مساعد  
المؤهل العلمي : ماجستير  
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية

## جدول الدروس الاسبوعي

اسم المادة	علم التدريب الرياضي
مقرر الفصل	
اهداف المادة	تعليم الطلبة ماهية عناصر اللياقة البدنية وطرق تدريبها.
التفاصيل الاساسية للمادة	دراسة طرائق التدريب الرياضي لعناصر اللياقة البدنية
الكتب المنهجية	محاضرات مادة علم التدريب الرياضي اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الدكتور ضياء الطالب
المصادر الخارجية	كتاب منهجي علم التدريب الرياضي
تقديرات الفصل	
الفصل الدراسي الأول	مثلاً 20%
الامتحان اليومي مع التقارير والغيابات	مثلاً 5%
الفصل الدراسي الثاني	مثلاً 20%
الامتحان اليومي مع التقارير والغيابات	مثلاً 5%
الامتحان النهائي	مثلاً 50%
معلومات اضافية	50% نهائي مقسمة الى قسمين:- 50% نظري نهائي



الجامعة : الحمدانية  
الكلية : التربية الحمدانية  
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة  
المرحلة : الرابعة  
اسم المحاضر الثلاثي : ريفان سعيد ايشوع كولان  
اللقب العلمي : مدرس مساعد  
المؤهل العلمي : ماجستير  
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية

## جدول الدروس الاسبوعي

المنهج	
1.	مفهوم الحمل التدريبي وتعريفه ومكوناته
2.	مكونات الحمل التدريبي ودرجاته
3.	طرق تقييم الحمل التدريبي
4.	مفهوم الحمل الزائد واسبابه
5.	اعراض الحمل الزائد وعلاجه
6.	اهم العوامل المحددة لمستوى الانجاز
7.	مفهوم القوة العضلية واورجها
8.	طرق تطوير القوة العضلية
9.	اهم العوامل المؤثرة في القوة
10.	النقاط المراعاة في تطوير القوة بالاثقال
11.	مفهوم السرعة واقسامها
12.	طرق تطوير السرعة
13.	اهم النقاط المراعاة لتطوير السرعة
14.	مفهوم المطاولة وعلاقتها بالتعب
15.	اقسام المطاولة وفوائدها
16.	متطلبات المطاولة وطرق تطويرها
17.	المرونة
18.	الرشاقة
19.	النقاط المراعاة لتطوير اللياقة البدنية
20.	طرق قياس اللياقة البدنية
21.	طرائق التدريب
22.	اساليب التدريب
23.	تخطيط التدريب
24.	الخطة اليومية
25.	الخطة السنوية

توقيع العميد :

توقيع الاستاذ :