



الجامعة المستنصرية
كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الخطة الدراسية للمساق
العام الدراسي 2025-2026 م



اسم التدريسي : ا.د ماهر احمد عاصي خلف العيساوي ا.م.د محمد غني حسين د . نعمت كريم مصطفى د. ديانا حسين	اسم المساق: علم التدريب الرياضي		1.	
	رمز المساق: SPB11TS224		2.	
اجمالي	عملي	نظري	الساعات المعتمدة: (3)	3.
			3	0
المرحلة الثانية / الفصل الرابع			المستوى والفصل الدراسي:	4.
I. وصف المساق: (Course description)				
II. المعلومات العامة عن المساق (المادة الدراسية): (Course information)				
يهدف مساق علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية الى تزويد الطلبة بالمفاهيم والمهارات في مجال التدريب الرياضي مع التركيز على مكونات الحمل التدريبي وفهم التدريب على وفق انظمة الطاقة والاعداد البدني وتدريب بعض القدرات البدنية والحركية فضلا عن التدريب لذوي الاحتياجات الخاصة .				
III. مخرجات تعلم المساق: (Course outcomes)				
فهم اسس وقواعد التدريب الرياضي والاحمال التدريبية واسس الاعداد الرياضي وتدريب بعض القدرات البدنية والحركية ، مع فهم اسس تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة				
IV. كتابة مواضيع المساق (النظري – العملي ان وجد) :				
الاسابيع / التاريخ	نظري	عملي		
1	مفهوم التدريب الرياضي الحديث واهدافه		2026/2/5-3	
2	المدرّب الرياضي الحديث		2026/2/12-10	
3	مكونات حمل التدريب		2026/2/ 19-17	
4	الحجم التدريبي وانواعه		2026/2/26-24	
5	التدريب على وفق(انظمة انتاج الطاقة)		2026/3/5-3	
6	امتحان الشهر الاول		2026/3/12-10	
7	المكونات الاساسية للتدريب الرياضي		2026/3/19-17	

اجازة عيد الفطر المبارك	2026/3 /26-24	8
مكونات الاعداد البدني (اللياقة البدنية)	2026/4/2-3/31	9
السرعة وانواعها وطرائق تدريبها	2026/4/9-7	10
التحمل العضلي واساليب تدريبيه	2026/4/16-14	11
المرونة والرشاقة والتوازن	2026/4/23-21	12
امتحان الشهر الثاني	2026/4/30-28	13
تأثير التدريب الرياضي في تركيب الجسم وانماطه	2026/5/7-5	14
التدريب لذوي الاحتياجات الخاصة (المفهوم واسس التدريب)	2026/5/14-12	15

V. الواجبات و المشاريع: تحضير تقرير مفصل عن واجب محدد في احدى المفردات مع تصميم برنامج تدريبي لفعالية محددة

1- امتحانات يومية (كوز)
2- امتحانات شهرية
3- مناقشة التقارير والمشاريع الخاصة بالبرامج التدريبية

VI. مصادر التعلم الاساسية:

- 1- ماهر احمد العيساوي ، عادل حامد عبيد: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، دار ومكتبة كلكاش، 2021
- 2- لؤي ساطع ، معد سلمان ، مصطفى حسن عبد الكريم: المدخل الى نظريات التدريب الرياضي، 2010م.
- 3- خالد حسن عوض التدريب الرياضي الحديث: نظريات وتطبيقات (2021)، دار اليازوري العلمية .

المصادر الساندة :

1- محمد رضا .التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي 2008

الامتحان النهائي	السعي		الفاعلية ومناقشة التقارير	الامتحانات اليومية	الامتحان الثاني	الامتحان الاول	الدرجات الامتحانية
	(نظري)	(40درجة)					
(60 درجة)	عملي نهائي	مجموع	(5درجة)	(5درجة)	(15درجة)	(15درجة)	100درجة
	-----	(40درجة)					

الملاحظات	الساعة	اليوم	الشعبة	قاعة المحاضرات
	8:30	الخميس	1ص	قاعة الفسلجة
	10:00	الخميس	2ص	قاعة الفسلجة
	10:00	الثلاثاء	3ص	قاعة الفسلجة



ا.د ماهر احمد عاصي خلف العيساوي

maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

د. ديانا حسين

Dianahussein@uomustansiriyah.edu.iq

وجود التدريس: (30 ساعة)

توقيع رئيس القسم :