



الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الخطة الدراسية للمساق 2024-2025 م



I. المعلومات العامة عن المساق (المادة الدراسية) : (Course information)				
اسم المساق: علم التدريب الرياضي		اسم التدريسي : ا.د ماهر احمد عاصي خلف العيساوي		
3.	الساعات المعتمدة: (2)	نظري	عملي	اجمالي
		2	0	2
المستوى والفصل الدراسي:		المرحلة الرابعة / الفصل السابع		
II. وصف المساق: (Course description)				
يهدف مساق علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة الى تزويد الطلبة بالمفاهيم والمهارات المتقدمة في مجال التدريب الرياضي مع التركيز على كيفية اعداد وتطبيق البرامج التدريبية بشكل علمي ومدرّس كما يتم التركيز على المعلومات الخاصة بتدريب الناشئين والاعمار الصغيرة وبرامج تطوير لياقتهم البدنية والتغذية المتوازنة ووسائل التدريب الحديثة.				
III. مخرجات تعلم المساق: (Course outcomes)				
فهم المفاهيم الاساسية في التدريب الرياضي وطرائق واساليب التدريب الرياضي ونظمه وكيفية التخطيط الرياضي للوحدات والدوائر التدريبية وتصميم الاحمال التدريبية خصوصا المتعلقة بالفئات العمرية وتطبيق بعض البرامج التدريبية				
IV. كتابة مواضيع المساق (النظري – العملي ان وجد) :				
الاسابيع / التاريخ		نظري		عملي
1	2024-9-17	التعريف بالتدريب الرياضي		
2	2024-9-24	طرائق التدريب الرياضي (المستمر، المتواتر(الفتري))		
3	2024-10-1	طريقة التدريب التكراري ونظام التدريب الدائري		
4	2024-10-8	اسلوبي تدريبات الهايبوكسيا والمرتفعات		
5	2024-10-15	التخطيط في المجال الرياضي والوحدات التدريبية (بناءها والتخطيط لها)		
6	2024-10-22	التخطيط للدوائر التدريبية (صغيرة ومتوسطة وكبيرة)		
7	2024-10-29	امتحان الشهر الاول		
8	2024-11-5	التعب العضلي وانواعه ومسبباته		
9	2024-11-12	تدريب الناشئين القدرات البدنية والحركية الخاصة بهم		

10	2024-11-19	برامج اللياقة البدنية		
11	2024-11-26	التغذية للرياضيين		
12	2024-12-3	الوسائل والاساليب الحديثة في التدريب الرياضي		
13	2024-12-10	امتحان الشهر الثاني		
14	2024-12-17	مناقشة التقارير		
15	2024-12-24	مناقشة التقارير		
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 كلكامش ، 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				
الدرجات	الامتحان الاول	الامتحان الثاني	الامتحانات	الفاعلية ومناقشة
الامتحانية			اليومية	التقارير
100درجة	(15درجة)	(15درجة)	(5درجة)	(5درجة)



م.م شهد مرزوك ا.د مصطفى حسن عبد الكريم ا.د ماهر احمد عاصي خلف العيساوي

توقيع التدريسي :

البريد الالكتروني للتدريسي :

maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

توقيع رئيس القسم :

وجود التدريسي : (30 ساعة)