

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: جامعة الموصل

الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم القسم: العلوم الرياضية

المرحلة: الرابعة

اسم المحاضر الثلاثي: د. اياد محمد عبد الله

معن عبد الكريم جاسم محمد الحيالي

اللقب العلمي: استاذ / استاذ مساعد

معن عبد الكريم جاسم محمد الحيالي					الاسم
maankareem@yahoo.com					البريد الالكتروني
التدريب الرياضي					اسم المادة
سنوي / فصلي					مقرر الفصل
الارتقاء بالمستوى العلمي للطلبة بمادة التدريب الرياضي.					اهداف المادة
تعليم المباديء الاساسية واساسيات التدريب الرياضي					التفاصيل الاساسية للمادة
علم التدريب الرياضي / محمد حسن علاوي					الكتب المنهجية
الشبكة المعلوماتية للانترنت					المصادر الخارجية
الدرجة النهائية	الامتحان النهائي	السعي	الفصل الدراسي الثاني	الفصل الدراسي الاول	تقديرات الفصل
		%٥٠	%٢٥	% ٢٥	
					معلومات اضافية

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: جامعة الموصل

الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم القسم: العلوم الرياضية

المرحلة: الرابعة

اسم المحاضر الثلاثي: د. معن عبد الكريم جاسم محمد الحياي

اللقب العلمي: استاذ مساعد

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول الدروس الاسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١	الاسبوع الاول	الحمل التدريبي	الحمل الداخلي والخارجي	
٢	الاسبوع الثاني	مكونات الحمل التدريبي	الشدة، الحجم، الراحة	
٣	الاسبوع الثالث	درجات الحمل التدريبي	القصوي، المتوسط، البسيط	
٤	الاسبوع الرابع	طرائق التحكم بدرجات الحمل	بالشدة، بالحجم، بالراحة	
٥	الاسبوع الخامس	العلاقة بين مكونات الحمل	علاقات الشدة والحجم، الشدة والراحة	
٦	الاسبوع السادس	الحمل الزائد	مفهومه، اسبابه، علاجه	
٧	الاسبوع السابع	العوامل المحددة للانجاز	مباشرة، غير مباشرة	
٨	الاسبوع الثامن	اللياقة البدنية	اهميتها، مكوناتها	
٩	الاسبوع التاسع	القوة العضلية	مفهومها، تعريفها، انواعها	
١٠	الاسبوع العاشر	طرائق تطوير القوة العضلية	بالاثقال، البليومتري	
١١	الاسبوع الحادي عشر	التدريب الدائري	مفهومه، شروطه	
١٢	الاسبوع الثاني عشر	العوامل المؤثرة بالقوة العضلية	المقطع العرضي، نوع الالياف	
١٣	الاسبوع الثالث عشر	امتحان فصلي	امتحان الفصل الاول	الامتحان الاول
١٤	الاسبوع الرابع عشر	السرعة	مفهومها، اقسامها، اساليب تدريبها	
١٥	الاسبوع الخامس عشر	العوامل المؤثرة بالسرعة	القوة، التوافق	
١٦	الاسبوع السادس عشر	امتحان فصلي		الامتحان الثاني

عطلة نصف السنة

	مفهومها، أقسامها ، فوائدها	المطاولة	الاسبوع السابع عشر	١٧
	العامة، الخاصة	انواع المطاولة	الاسبوع الثامن عشر	١٨
	مفهومه، انواعه	التعب	الاسبوع التاسع عشر	١٩
	الشدة، الطريق المستخدمة	طرائق تطوير المطاولة	الاسبوع العشرون	٢٠
	مفهومها، انواعها	المرونة	الاسبوع الواحد والعشرون	٢١
	مفهومها، العوامل	الرشاقة	الاسبوع الثاني والعشرون	٢٢
	اهم النقاط	تطوير عناصر اللياقة البدنية	الاسبوع الثالث والعشرون	٢٣
	الكلية، الجزئية	طرائق قياس اللياقة البدنية	الاسبوع الرابع والعشرون	٢٤
	التكراري، الفكري، المستمر	طرائق التدريب الرياضي	الاسبوع الخامس والعشرون	٢٥
	الخطة اليومية، السنوية	تخطيط التدريب الرياضي	الاسبوع السادس والعشرون	٢٦
	انواعها، أقسامها	الوحدات التدريبية	الاسبوع السابع والعشرون	٢٧
الامتحان الاول		امتحان الفصل الثاني	الاسبوع الثامن والعشرون	٢٨
	فوائدها	التهدئة	الاسبوع التاسع والعشرون	٢٩
	الاعداد العام، لخاص، المنافسات	الخطة السنوية	الاسبوع الثلاثون	٣٠
مراجعة المادة		اعادة للمادة العلمية	الاسبوع الواحد والثلاثون	٣١
الامتحان الثاني		امتحان الفصل الثاني	الاسبوع الاثنان والثلاثون	٣٢

توقيع مدرسي المادة :

توقيع العميد :

ا.د اباد محمد عبد الله
ا.م.د معن عبد الكريم

ا.د ضياء قاسم الخياط

