



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)			
1. اسم المساق: علم التدريب الرياضي	اسم التدريسي : ا.د ماهر احمد عاصي خلف العيساوي ا.م.د محمد غني حسين د . نعمت كريم مصطفى د. ديانا حسين		
3. الساعات المعتمدة: (3)	نظري	عملي	اجمالي
	3	0	3
4. المستوى والفصل الدراسي:	المرحلة الثانية / الفصل الرابع		
II. وصف المساق: (Course description)			
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	2025/1/ 23-19	مفهوم التدريب الرياضي الحديث واهدافه	
2	2025/1/ 30-26	المدرّب الرياضي الحديث	
3	2025/2/ 6-2	مكونات حمل التدريب	
4	2025/2/13 -9	الحجم التدريبي وانواعه	
5	2025/2/20 -16	التدريب على وفق(انظمة انتاج الطاقة)	
6	2025/2/27 -23	امتحان الشهر الاول	
7	2025/3/6 -2	المكونات الاساسية للتدريب الرياضي	
8	2025/3 /13-9	مكونات الاعداد البدني (اللياقة البدنية)	
9	2025/3/ 20-16	السرعة وانواعها وطرائق تدريبها	

10	2025/3/27 -23	التحمل العضلي واساليب تدريبيه	
11	2025/4/3 -3/30	عيد الفطر المبارك	
12	2025/4/10-6	المرونة والرشاقة والتوازن	
13	2025/4 /17 -13	امتحان الشهر الثاني	
14	2025/4/ 24-20	تركيب الجسم وانماطه	
15	2025/5/1 – 4/27	التدريب لذوي الاحتياجات الخاصة (المفهوم واسس التدريب)	

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

الدرجات الامتحانية	الامتحان الاول		الامتحان الثاني	الامتحانات اليومية	الفاعلية ومناقشة التقارير	السعي		الامتحان النهائي (نظري)
	(15درجة)					(40درجة)		
100درجة	(15درجة)		(15درجة)	(5درجة)	(5درجة)	مجموع		(60 درجة)
	-----					(40درجة)		
قاعة المحاضرات		الشعبة	اليوم		الساعة		الملاحظات	
قاعة		1ص	الخميس		11:30			
قاعة		2ص	الخميس		10:00			
قاعة 1		3ص	الاثنين		11:30			
قاعة 1		4ص	الاثنين		10:00			
قاعة		5 ص	الاحد		11:30			
قاعة		6 ص	الاحد		10:00			
قاعة 1		1 مساني	الثلاثاء		15:00			



د. نعمت كريم مصطفى

د. ديانا حسين

Dianahusseini@uomustansiriyah.edu.iq

ا.د. ماهر احمد عاصي خلف العيساوي:
maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

ا.م.د. محمد غني حسين

وجود التدريس: (30 ساعة)

توقيع رئيس القسم: