



الكلية/ التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة /صلاح الدين / أربيل

المادة / علم التدريب الرياضي

كراسة المادة – (السنة 2)

اسم التدريسي / م.د. نارام خضر محمد

السنة الدراسية: 2024/2023

# كراسة المادة

## Course Book

1. اسم المادة	علم التدريب البدنية وعلوم الرياضة
2. التدريسي المسؤول	م.د. نارام خضر محمد
3. القسم/ الكلية	كلية التربية البدنية و العلوم الرياضة
4. معلومات الاتصال:	الايمل: / <a href="mailto:aram.mohammed@su.edu.krd">aram.mohammed@su.edu.krd</a> <a href="mailto:Aram.mohammed@gmail.com">Aram.mohammed@gmail.com</a> رقم الهاتف: 07504548844
5. الوحدات الدراسي (بالساعة) خلال الاسبوع	8 ساعة
6. عدد ساعات العمل	8 ساعة
7. رمز المادة (course code)	IG1TF
8. البروفائل الاكاديمي للتدريسي م.د.نارام خضر محمد	1- تخرجت في كلية التربية الرياضية سنة 2007-2008 تم قبولي في دراسة عليا الماجستير في (جامعة Caen- France) حصلت عل شهادة الماجستير سنة 2012 في مجال (علم التدريب) بعدها تم قبولي في الدراسات العليا (دكتوراه) في جامعة صلاح الدين سنة 2019 حصلت على شهادة الدكتوراه في اختصاص (علم التدريب- ساحة و الميدان ) اشرفت على بحوث طلاب المرحلة الرابعة من سنة 2013 ولغاية الآن . والان احد اعضاء هيئة التدريسي في كلية التربية الرياضية.
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	مفهوم , اهداف واهمية وواجبات ومجالات التدريب الرياضي / المدرب الرياضي// وسائل اختيار الرياضي/ مكونات التدريب الرياضي/ قواعد ومراحل التدريب الرياضي/ حمل التدريب الرياضي/ عناصر اللياقة البدنية/ الحمل الزائد
10. نبذة عامة عن المادة	<ul style="list-style-type: none"> <li>اهمية دراسة المادة: تكمن اهمية تدريس هذه المادة في التعرف على اساسيات التدريب الرياضي تم وفقاً لقطاعية مفردات علم التدريب الرياضي في كليات وأقسام التربية الرياضية والعمل على تعليم خفايا واسرار التدريب الرياضي للطلاب لأجل الوصول بهم إلى مستوى جيد في الجانب النظري وذلك بقصد الإستفادة منهم في جانب العملي في العملية التدريبية في المستقبل بعد التخرج من الجامعة والحصول على مهنة التدريب في مراكز الشباب والاكاديميات والمدارس الرياضة والاندية</li> <li>هذه المواد تم تلخيصها للطلاب وتم التطرق اليها في متن المواضيع التي يتم شرحها لهم</li> <li>تضمن معلومات كافية ومفهومة تضمن استحصال الوظائف المناسبة كل حسب رغبته.</li> </ul>
11. أهداف المادة:	<p>1- تعليم الطلاب اسس ومبادئ واهداف التدريب الرياضي بصورة عامة.</p> <p>2- الاجهزة والأدوات اللازمة في المحاضرات مثل Data show لعرض المحاضرات من الجانب النظري مع صور توضيحية. و عرض بعض الاجهزة و الادوات الخاصة بالتدريب مثل اثقال او الكرة الطبية و الخ.....</p>

<p>١٢. التزامات الطالب:</p> <p>1- مراجعة الكتب الخاصة بالتدريب الرياضي.</p> <p>2- الإطلاع على آخر التطورات الحاصلة في التدريب عبر شبكة المعلومات (الإنترنت).</p> <p>3- مناقشة المواضيع التي تحتاج الى توضيح أكثر من المدرس. (بين الطلاب والمدرس).</p> <p>4- تحضير التمارين مثل التمارين البدنية .</p>	
<p>١٣. طرق التدريس</p> <p>يتم استخدام أكثر من طريقة واسلوب في التدريس لمادة التدريب الرياضي وذلك لغرض فهم وإستيعاب المادة وهذا مايعمل عليه التدريسيون ، ويتم استخدام (الداتا شو /ياوربوينت/ اللوحة البيضاء/ مع بعض الاجهزة والادوات في الجانب العملي/ كتابة التقارير الخاصة بالتدريب الرياضي).</p>	
<p>١٤. نظام التقييم</p> <p>يتم تقييم الطلاب حسب الفعاليات :</p> <p>- امتحان نظري 15 درجة</p> <p>- تقارير ذات صلة بمفردات الدراسة 5 درجات</p> <p>- امتحان نظري 15 درجة</p> <p>- تطبيق عملي للتمارين البدنية 5 درجات</p>	
<p>١٥. نتائج تعلم الطالب:</p> <p>بعدما يتخرج الطلبة من الكلية يستفيدون مما تعلموه في هذه الفعاليات لأنهم في الحالة التوظيف في المدارس الاهلية يستخدمون ما تعلموه ويعلمون التلاميذ بشكل جيد. وأيضاً يستفيدون منه في العمل في القاعات التي تهتم بالجانب البدني والصحي وأيضاً العلاجي في حالة الإصابات لأن كل فعالية من هذه الفعالية من هذ الفعاليات قد يتعلم من خلاله الطلبة على أكثر من 3 او 4 تمارين بدنية مساعدة ومفيدة للجسد لغرض التعلم والإعداد البدني لها. وكل ذلك يعود بالنفع على الطلبة ليصبح أكثر نضجاً ومعرفة للتمارين البدنية.</p>	
<p>١٦. قائمة المراجع والكتب</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فاطمة عبد مالح و اخران؛ التدريب الرياضي،(عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ب.س)</li> <li>• عبدالرحمن زاهر؛ فسيولوجية التدريب الرياضي، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2011)</li> <li>• مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)</li> <li>• صفاءالدين طه محمد؛ منهج علم التدريب الدراسات الاولية، 2015.</li> <li>• سرهنك عبدالخالق؛ منهج علم التدريب الدراسات الاولية، 2016.</li> </ul>	
<p>١٧. المواضيع</p> <p>الاسبوع الأول:</p>	<p>اسم المحاضر</p> <p>اسم المحاضر</p> <p>م.د. نارام خضر محمد</p>
<p>تمهيد الطلاب لأسلوب المدرسين في المرحلة الثانية وكيفية إحتساب الدرجات وتوزيعها طوال السنة الدراسية، وأيضاً معرفة اهداف المادة والتعرف على الحقوق والواجبات التي على الطلبة الالتزام بها.</p>	

	<p>الأسبوع الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ مفهوم التدريب الرياضي</li><li>➤ اهداف التدريب الرياضي</li><li>➤ اهمية التدريب الرياضي</li></ul> <p>( مناقشة المواضيع مع الطلاب بشكل واضح وسهل مع ذكر بعض الامثلة لزيادة الفهم)</p> <p>الاسبوع الثالث:</p> <p>واجبات لتدريب الرياضي(التعليمية/التربوية/الصحية)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ مجالات التدريب الرياضي</li><li>- مجال الرياضة المدرسية</li><li>- مجال الرياضة الجماهيرية</li><li>- مجال الرياضة العلاجية</li><li>- مجال رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة</li><li>- مجال رياضة المستويات العليا</li></ul> <p>(مع ذكر الامثلة وخلق جو حوار ومناقشة بين الطلاب)</p> <p>الاسبوع الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ المدرب الرياضي</li><li>➤ واجبات المدرب الرياضي</li><li>➤ صفات المدرب الرياضي</li><li>➤ فلسفة المدرب الرياضي</li></ul> <p>(ذكر نماذج وامثلة لصفات وفلسفة المدربين العالميين)</p>
--	--

الاسبوع الخامس:

➤ الميثاق الاخلاقي للمدرب الرياضي

➤ انواع المدربين

1- حسب نوع الفعالية التي يتولى تقديمها(ذكر امثلة وعرض صور للمدربين)

2- من حيث التعامل مع اللاعبين(ذكر امثلة وعرض صور للمدربين)

3- من حيث الاستعداد العلمي والعملية (ذكر امثلة وعرض صور للمدربين)

الاسبوع السادس:

➤ شخصية الرياضي المتفوق ( ذكر شخصيات رياضية متفوقة والتكلم عن انجازاتهم ومواقفهم مع عرض صور لهم)

➤ مكونات الشخصية الرياضية

➤ العلاقة بين المدرب والرياضي

الاسبوع السابع :

➤ وسائل اختيار الرياضي

- القياسات الجسمية

- المقاييس الفسيولوجية

- القدرات البدنية والحركية

- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية

- الاستعداد للأداء الرياضي

- السن المناسب للاختبار

( طرح اسئلة لكل فقرة مع مناقشة الاجوبة بين الطلاب)

	<p><b>الاسبوع الثامن:</b></p> <p>➤ مكونات التدريب الرياضي</p> <p>- الاعداد البدني</p> <p>- الاعداد المهاري</p> <p>- الاعداد الخططي</p> <p>- الاعداد التربوي والنفسي</p> <p>(توضيح كل مكون مع امثلة سهلة ومفهومة)</p> <p><b>الاسبوع التاسع:</b></p> <p>➤ قواعد(اسس) التدريب الرياضي</p> <p>- قاعدة الاحماء والتهدئة</p> <p>- قاعدة الاعداد البدني ( العام والخاص)</p> <p>( طرح افكار واخذ آراء الطلاب ومناقشتها)</p> <p><b>الاسبوع العاشر:</b></p> <p>➤ قاعدة الانتظام</p> <p>➤ قاعدة الاستمرارية في التدريب</p> <p><b>الاسبوع الحادي عشر :</b></p> <p>➤ قاعدة الوضوح</p> <p>➤ قاعدة المقايسة</p> <p><b>الاسبوع الثاني عشر:</b></p> <p>➤ قاعدة المعرفة</p> <p>➤ قاعدة التدرج</p>
--	---

	<p>الاسبوع الثالث عشر:</p> <p>➤ قاعدة التكيف</p> <p>- التكيف الوظيفي</p> <p>- التكيف المورفولوجي</p> <p>الاسبوع الرابع عشر:</p> <p>امتحان نظري (من البداية الى الصفحة 13 مكونات التدريب الرياضي</p> <p>الاسبوع الخامس عشر:</p> <p>➤ مراحل التدريب الرياضي (المرحلة الاساسية/ المرحلة الخاصة/المرحلة العليا)</p> <p>الاسبوع السادس عشر:</p> <p>➤ حمل التدريب الرياضي</p> <p>➤ انواع حمل التدريب</p> <p>- الحمل الخارجي</p> <p>- الحمل الداخلي</p> <p>- الحمل النفسي</p> <p>- مكونات حمل التدريب (شدة - حجم - كثافة)</p> <p>الاسبوع السابع عشر:</p> <p>➤ طرق قياس الشدة</p> <p>➤ درجات الحمل التدريبي</p> <p>الاسبوع الثامن عشر:</p> <p>➤ الراحة الايجابية</p> <p>➤ الراحة السلبية</p>
--	--

	<p>➤ مفهوم الحمل الزائد</p> <p>الاسبوع التاسع عشر:</p> <p>➤ تأثير الحمل الزائد على اللاعبين</p> <p>➤ اسباب الحمل الزائد</p> <p>➤ اعراض الحمل الزائد</p> <p>➤ علاج الحمل الزائد</p> <p>الاسبوع العشرون:</p> <p>➤ عناصر اللياقة البدنية</p> <p>➤ القوة العضلية</p> <p>➤ انواع القوة العضلية</p> <p>الاسبوع الحادي والعشرون:</p> <p>➤ السرعة</p> <p>➤ انواع السرعة</p> <p>➤ التحمل</p> <p>➤ انواع التحمل</p> <p>الاسبوع الثاني والعشرون:</p> <p>➤ المرونة</p> <p>➤ الرشاقة</p> <p>➤ الدقة</p> <p>➤ التوافق العصبي العضلي</p> <p>الاسبوع الثالث والعشرون:</p>
--	---

	<p>➤ الخطط التدريبية</p> <p>الاسبوع الرابع والعشرون:</p> <p>➤ نظم انتاج الطاقة في المجال الرياضي</p> <p>➤ النظام الفوسفاتي الهوائي</p> <p>➤ نظام حامض اللاكتيك</p> <p>➤ النظام الهوائي الاوكسجيني</p> <p>الاسبوع الخامس والعشرون:</p> <p>(امتحان نظري من مكونات التدريب الرياضي الى نهاية نظم انتاج الطاقة)</p> <p>الاسبوع السادس والعشرون:</p> <p>(مراجعة عامة للمواضيع بشكل عام)</p>
	<p>18 الاختبارات</p> <p>س/ عدد (10) من مكونات الشخصية الرياضية) فقط ج/ 1- المثابرة والاصرار</p> <p>2- تركيب المهارات</p> <p>3- تطوير النتائج</p> <p>4- الذكاء الميداني</p> <p>5- الثقة بالنفس</p> <p>6- ذو اخلاق مثالي</p> <p>7- القدرة على التحليل</p> <p>8- التغذية الصحية المناسبة</p> <p>9- عدم تعاطي الممنوعات</p>

**2. الخيارات المتعدده:**

اختر الجواب الصحيح

- 1- من واجبات التدريب الرياضي:.....ب.....  
أ/ الواجبات الفنية ب/ الواجبات التعليمية ج/ الواجبات المهنية
- 2- من مجالات التدريب الرياضي:.....ج.....  
أ/ مجال رياضة المعوقين ب/ مجال الرياضة الجماهيرية ج/ (أ) و (ب) صحيحة
- 3- المدرب من حيث كيفية التعامل مع اللاعبين :.....أ.....  
أ/ مدرب موجة – مرشد ب/ مدرب تطبيقي ج/ مدرب محترف
- 4- من المقاييس الفسيولوجية:.....ب.....  
أ/ رمي الكرة الطبية ب/ السعة الحيوية ج/ قياس طول اللاعب
- 5- من واجبات المدرب الرياضي :.....ب.....  
أ/ مكافأة اللاعبين ب/ تخطيط عملية التدريب ج/ العقود مع اللاعبين