****

**القسم : التربية الرياضية**

**الكلية: كلية التربية البدنية و علوم الرياضية.**

**الجامعة : صلاح الدين / اربيل**

**المادة : علم التدريب الرياضي.**

**كراسة المادة (3).**

**اسم التدريسي: ا.د. جميل خضر علي**

**السنة الدراسية: 2017- 2018**

**Jameel.ali.@su.edu.krd.**

**كراسة المادة**

**Course Book**

|  |  |
| --- | --- |
| **التدريب الرياضي** | **1. اسم المادة** |
| **ثروفيسور د. جميل خدر علي** | **2. التدريسي المسؤول** |
| **الالعب الجماعية** | **3. القسم/ الكلية** |
| **الايميل: . Jameel.ali.@su.edu.krd****رقم الهاتف (اختياري):07504487102** | **4. معلومات الاتصال:**  |
| **على سبيل المثال: النظري 2**  | **5. الوحدات الدراسیە (بالساعة) خلال الاسبوع** |
| **(مدى توفر التدريسي للطلبة خلال الاسبوع) (8) ساعات** | **6. عدد ساعات العمل** |
|  | **7. رمز المادة (course code)** |
| **بروفيسور د. جميل خدر علي** **المواليد : 1957****الحالة الاجتماعية : متزوج****بكالوريوس التربية الرياضية جامعة الموصل 1981-1982.****ماجستير التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين اربيل 1998-1999****دكتوراه : في اختصاص علم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اربيل 2001- 2002.****معون العميد للشوؤن العلمية 2005 – 2006****بوست : دكتوراه بريطانيا 2012****رئيس قسم الالعاب الجماعية 2007.****ممثل التدريسيين 2005- 2008.****عميد كلية التربية الاساس/ جامعة سوران 2008 – 2014****رئيس قسم التربية الرياضية 2008 -2014.****شهادة تدريبية دولية لاعداد البدني مملكة البحرين 2005.****عضو اتحاد لكليات التربية البدنية في الوطن العربي2008 -2012.****عضو لجنة الترقيات المركزية جامعة سوران 2008 – 2012** | **٨. البروفايل الاكاديمي للتدريسي** |
| * **مفهوم التدريب الرياضي.**
* **واجبات التدريب الرياضي.**
* **خصائص التدريب الرياضي.**
* **فوائد التدريب الرياضي.**
* **مجالات التدريب الرياضي.**
* **الاعداد البدني.**
* **انواع الاعداد البدني.**
* **عناصر الاعداد البدني.**
* **حمل التدريب الرياضي.**
* **مفهومالتدريب الرياضي.**
* **متطلبات حمل التدريب الرياضي.**
* **انواع حمل التدريب الرياضي.**
* **مبادي تشكيل حمل التدريب الرياضي.**
* **مكونات حمل التدريب الرياضي.**
* **درجات حمل التدريب الرياضي.**
* **طرق قياس شدة التمرين.**
* **كيفية تحديد النطاق المستهدف من معدل ضربات القلب.**
* **الحجم التدريبي و كيفية قياسه.**
* **الراحة ( الكثافة).**
* **انواع الراحة.**
* **الحمل الزائد.**
* **اعراض حمل الزائد.**
* **اسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد.**
* **علاج ظاهرة حمل الزائد.**
* **التعب.**
* **فوائد التعب.**
* **تشخيص التعب.**
* **الاجهاد الرياضي.**
* **اعراض الاجهاد الرياضي.**
* **طرق علاج الاجهاد.**
 | **٩. المفردات الرئيسية للمادة Keywords** |