****

**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** |