

منهاج مادة علم التدريب الرياضي للسنة الدراسية

2023 - 2024

**بەش: خوێندنی باڵا**

**كۆلیژ:پەروەردەی جەستەیی وزانستە وەرزشیەكان**

**زانكۆ:سەلاحەدین -هەولێر**

**بابەت: مەشقزانی وەرزشی**

**پەرتوكی كۆرس بووك: دبلۆمی باڵا**

**ناوی مامۆستا: پ.ی.د.قهار علی أحمد**

**ساڵی خوێندن: 2023 - 2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **دبلۆمی باڵا** | |  | **1. ناوى كۆرس** | |
| **پ.ی.د. قهار علی احمد** | |  | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس** | |
| **خوێندنی باڵا/ كۆلیژی پەروەردەی جەستەیی وزانستە وەرزشیەكان** | |  | **3. بەش/ کۆلێژ** | |
| [**Qahahr.ahmed@su.edu.krd**](mailto:Qahahr.ahmed@su.edu.krd)  **07504536769** | |  | **4. پەیوەندی** | |
| **2,5 كاتژمير** | |  | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** | |
| **2,5 كاتژمير** | |  | **6. ژمارەی کارکردن** | |
|  | |  | **7. کۆدی کۆرس** | |
| تم قبولي في كلية التربية الرياضية للسنة الدراسية2001-2002 وبنظام(الإجازة الدراسية/معلم مجاز) ومن خلال فترة الدراسة في الكلية تمكنت من الحصول على الترتيب الاول للسنوات الدراسية الاربعة تخرجت سنة 2004-2005 وبعد مرور سنة تم نقلي من وزارة التربية الى وزارة التلعيم العالي والبحث العلمي عملت كمعيد في الكلية وبعد مرور سنة وفي 2007 تم قبولي في دراسة الماجستير وفي سنة 2009 حصلت عل شهادة الماجستير ويتقدير جيدجداً في إختصاص الإدارة والتنظيم الرياضي /العاب الساحةوالميدان وبعد ذلك درست في المرحلة والاولى والثانية مادة العاب الساحةوالميدان ومادة المشاهدة والتطبيق لطلاب المرحلة الثالثة وفي هذه الفترة تسلمت منصب مقرر فرع الالعاب الفردية من 2010 ولغاية2011. بعدها تم قبولي في الدراسات العليا (دكتوراه) سنة 2011 وفي سنة 2014 حصلت على شهادة الدكتوراه وفي فترة من 2007 ولغاية 2011 شاركت في المخيم الكشفي السنوي لطلاب كلية التربية الرياضية في منطقة شيره سوار وكنت مساعدا لمدرب منتخب جامعة صلاح الدين لألعاب الساحةوالميدان سنة 2013 وحصلنا على نتائج متميزة، ومن2008 ولغاية 2016 قمت بترجمة أكثر من (50)ملخصاً إلى اللغة الكردية للبحوث العلمية في التربية الرياضية، اشرفت على بحوث طلاب المرحلة الرابعة من سنة 2011 ولغاية الآن. | |  | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** | |
| **المدرب الرياضي- الوحدة التدريبية – الحمل التدريبي – طرائق وأساليب التدريب.** | |  | **9. وشە سەرەکیەکان** | |
| بریتیە لەو بابەتانەی مەشق زانی كە درێژەپێدەری خوێندنی بەكالۆریۆسە وئامادەكاریە بۆ چوونە ناو خوێندنی ماستەر و خۆی بابەتەكانی مەشق زانی گشتگیرە لەدبلۆمی باڵا و بنەما سەرەتاییەكانی مەشق زانیە. | **10 . ناوەرۆکی گشتی کۆرس:** | | | |
| پێدانی زانیاری وبابەتی تازە و نۆێ و تێروتەسەلە بە قوتابیان بە ئامانجی دەستخستنی باگراوندێكی باش لە بابەتەكانی مەشق زانی و ئاشناكردنیان بەو بابەتانەی كە لە قۆناغەكانی تری خوێندن وەریان نەگرتووە. | **11. ئامانجەکانی کۆرس:** | | | |
| - ئامادەكردنی بابەتێكی پەیوەندیدار بە مەشق زانی لەلابەن قوتابی و خستنەڕووی بەشێوەی پرێزنتەیشن و شرۆڤەكردنی لەلایەن مامۆستا وقوتابیانی تر.  - ئامادەكردنی ڕاپۆرتێكی زانستی لەسەر بابەتێكی مەشق زانی كە مامۆستای بابەت دەیدات بە قوتابیان. | **12. ئەرکەکانی قوتابی** | | | |
| ڕێگەی هاوبەش لە نێوان مامۆستا وقوتابی لە خستنەڕووی بابەتەكان و بەشداری پێكردنی زیاتری قوتابیان بۆ گفتوگۆ و بیركردنەوە لە ناوەڕۆكی بابەتەكان. | **13. ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه:** | | | |
| - تاقیكردنەوەی تیۆری.  - (Quiz)  - ڕاپۆرت  **-** پێشكەش كردنی سمینار(پاوەرپۆینت) | **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن:** | | | |
| پێویستە سەرەتا ئەوە بزانین كە بابەتی مەشق زانی بابەتێكی كارا وگرنگە لە بواری وەرزش وسەرجەم یاری وچالاكیەكان لە مەشق زانیەوە دەست پێ دەكەن بە ئامانجی گەیشتن بەو پلانەی كە داڕێژراوە لەلایەنی پەیوەندیدار وهەموو ئەمانەش خزمەت گەیاندنە بە كەسی وەرزشوان و ئامادەكردنیەتی بەشێوەیەكی زانستی وتەندروست بۆ ئەو جۆرە یاری و چالاكیەی كە پسپۆرە تیایدا، خستنەڕووی بابەتەكانی ئەم كۆرسەی خوێندن وەك بابەتی مەشق زانی گرنگی خۆی هەیە چونكە لێرەوە ئارەزوومەندانی ئەم پسپۆریە لەم قۆناغەی خوێندن خۆیان دەبیننەوە تاكو بتوانن بەردەوامی بدەن بە وەرگرتنی ڕێچكەی مەشقی وەرزشی و بە زانستی كردنی پرۆسەی مەشقدانەوەی تیپ ویاریزانان لە یارییە تیمی و تاكەكان ، لەكۆتایی پێویستە بڵێین گرنگی دان بەم زانستە بایەخی خۆی دەبێ لە داهاتوو دا بۆ گەیشتن بە وەی ئەكادیمیانە كاری مەشقكردن پیادەبكرێ. | **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون**  **ئەمە لە ١٠٠ وشە کەمتر نەبێت** | | | |
| * فاطمة عبد مالح و اخران؛ التدريب الرياضي،(عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ب.س) * عبدالرحمن زاهر؛ فسيولوجية التدريب الرياضي،ط1،(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2011) * مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة،ط1،( القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) * ماجد علی التمیمی، التدریب الریاضی الحدیث، ط1 ، مطبعة النخیل ،( بغداد، 2009) | **16 . لیستی سەرچاوە** | | | |
|  | **17. بابەتەکان** | | | |
| **ناوی مامۆستای وانەبێژ** | **ناونيشانى بابەتەكان** | **ناوى هەفتەكان** | | ژ |
| المدرب الریاضی |  | هەفتەى 1 | | 1 |
| حمل التدریب الریاضی |  | هەفتەى 2 | | 2 |
| العوامل المؤثرة فی حمل التدریب |  | هەفتەى 3 | | 3 |
| الحمل الزائد |  | هەفتەى 4 | | 4 |
| الإعداد الریاضی |  | هەفتەى 5 | | 5 |
| أسالیب طریقة التدریب المستمر |  | هەفتەى 6 | | 6 |
| طریقة التدریب الفتری |  | هەفتەى 7 | | 7 |
| طریقة التدریب التكراری |  | هەفتەى 8 | | 8 |
| تاقیكردنەوەی مید تێرم |  | هەفتەى 9 | | 9 |
| طریقة تدریب المنافسات |  | هەفتەى 10 | | 10 |
| طریقة تدریب الدائری |  | هەفتەى 11 | | 11 |
| تخطیط الفترات التدریبیة |  | هەفتەى12 | | 12 |
| أسس تدریب الناشئین |  | هەفتەى13 | | 13 |
| تكوین الوحدات التدریبیة |  | هەفتەى14 | | 14 |
| تاقیكردنەوەی كۆتایی كۆرس |  | هەفتەى15 | | 15 |
|  | **19. تاقيكردنةوةكان:**  **1- تكلم عن اڵاعداد الریاضی بالتفصیل ،ثم اذكر أمثلە فی تخصصك الریاضی أثناء شرح مكونات الإعداد.**  **2- المدرب الجید بماذا تمیزه عن الاخرین تكلم عنه من ذكر أمثله مناسبة.**  **3- اذكر طرق و أسالیب التدریب ، ثم تكلم عن كل مایتعلق بطریقە تدریب المنافسات.** | | | |
|  | **20. تێبینی تر** | | | |
|  | **21. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ڵ** | | | |

**پەرتووکی کۆرس**

**Course Book**