

## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر		
التدريب الرياضي		
2. رمز المقرر		
Mu1212001		
3. الفصل / السنة		
سنوي		
4. تاريخ إعداد هذا الوصف		
2025-9-21		
5. أشكال الحضور المتاحة		
اسبوعي		
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي)		
عدد الساعات : 60 عدد الوحدات : 4		
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي :		
الاسم: ا.م.د شيماء محمد ابوزيد	الآيميل : <a href="mailto:shimaa.mohamed.abuzaid@uomus.edu.iq">shimaa.mohamed.abuzaid@uomus.edu.iq</a>	
م.م حسين علي خضير	الآيميل : <a href="mailto:hussain.ali.khadir@uomus.edu.iq">hussain.ali.khadir@uomus.edu.iq</a>	
8. اهداف المقرر		
اهداف المادة الدراسية	1- أن يتعرف الطالب على مفهوم التدريب الرياضي . 2- أن يتعرف الطالب على قوانين ومبادئ التدريب الرياضي . 3- أن يتعرف الطالب مكونات الحمل التدريبي . 4- أن يتعرف الطالب على القابليات البيوحركية . 5- ان يتعرف الطالب على التخطيط في التدريب الرياضي 6- ان يتعرف الطالب على مراحل التدريب الرياضي	
9. استراتيجيات التعليم والتعلم		
الاستراتيجية	1. طريقة المحاضرة 2. طريقة المناقشة 3. العصف الذهني 4. التعلم التعاوني 5. التعلم القائم على حل المشكلات 6. التقنيات الحديثة في التعلم 7. التعلم المدمج 8. التعلم الفردي	
10. بنية المقرر		

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة	طريقة التعليم	طريقة التقييم
الاسبوع الاول	2	يفهم علم التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	المحاضرة	-اسئلة شفوية -تقرير
الاسبوع الثاني	2	يوضح علاقه التدريب بالعلوم الاخرى	التدريب الرياضي	المحاضرة والمناقشة	-امتحان يومي - مناقشات صفية
الاسبوع الثالث	2	مفهوم التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	العصف الذهني	-بطاقة الخروج -الملاحظة المباشرة
الاسبوع الرابع	2	يطبق اهداف وقواعد التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	التعلم المدمج	-طريقة حل -المشكلات
الاسبوع الخامس	2	يبين قوانين التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	المحاضرة – حل المشكلات	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع السادس	2	يستنتج واجبات التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	التقنيات الحديثة في التعلم	الاختبارات القصيرة
الاسبوع السابع	2	امتحان شهر اول نظري		المحاضرة والتعلم الفردى	مناقشات صفية
الاسبوع الثامن	2	يفهم الحمل التدريبي	الحمل التدريبي	التعلم الفردي	-اسئلة شفوية -تقرير
الاسبوع التاسع	2	يعدد مكونات الحمل التدريبي	الحمل التدريبي		
الاسبوع العاشر	2	يحلل اشكال الحمل التدريبي	الحمل التدريبي	المحاضرة – العصف الذهني	-بطاقة الخروج -الملاحظة المباشرة
الاسبوع الحادي	2	يحلل انظمه انتاج الطاقه	نظم انتاج الطاقة	المحاضرة – المناقشة	-طريقة حل المشكلات
الاسبوع الثاني عشر	2	يطبق الوحده التدريبيه	الوحدة التدريبية	التعلم التعاوني	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع الثالث عشر	2	يوظف الفورمه الرياضيه	الوحدة التدريبية	حل المشكلات	الاختبارات القصيرة
الاسبوع الرابع عشر	2	يعدد عناصر اللياقه البدنيه	عناصر اللياقة البدنية	المحاضرة – المناقشة	مناقشات صفية
الاسبوع الخامس عشر	2	امتحان نظري			
الاسبوع السادس عشر	2	يفهم التحمل	عناصر اللياقة البدنية		
الاسبوع السابع عشر	2	يطبق تدريبات التحمل	عناصر اللياقة البدنية		
الاسبوع الثامن عشر	2	يفهم القوه العضليه	عناصر اللياقة البدنية	المحاضرة – العصف الذهني	
الاسبوع التاسع عشر	2	يطبق تدريبات القوه العضليه	عناصر اللياقة البدنية	التعلم الفردي	-طريقة حل المشكلات
الاسبوع العشرون	2	يفهم السرعه	عناصر اللياقة البدنية	المناقشة – التعلم الفردى	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع واحد والعشرون	2	يطبق تدريبات السرعه	عناصر اللياقة البدنية	التعلم التعاوني	الاختبارات القصيرة

الاسبوع اثنان والعشرون	2	يفهم الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية	التعلم التعاوني	تقرير – مناقشات
الاسبوع الثالث والعشرون	2	يفهم المرونة	عناصر اللياقة البدنية	حل المشكلات	-اسئلة شفوية -تقرير
الاسبوع الرابع والعشرون	2	امتحان نظري			
الاسبوع الخامس والعشرون	2	يفهم التوازن	عناصر اللياقة البدنية	العصف الذهني	-بطاقة الخروج -الملاحظة المباشرة
الاسبوع السادس والعشرون	2	يفهم التوافق	عناصر اللياقة البدنية	المناقشة - التعلم المدمج	-طريقة حل المشكلات
الاسبوع السابع والعشرون	2	يطبق طرق واساليب التدريب	عناصر اللياقة البدنية	المحاضرة – المناقشة	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع الثامن والعشرون	2	يحلل التعب والاجهاد	عناصر اللياقة البدنية	التعلم القائم على حل المشكلات	الاختبارات القصيرة
الاسبوع التاسع والعشرون	2	مراجعته عامه		التعلم القائم على حل المشكلات	مناقشات صفية
الاسبوع الثلاثون	2	امتحان نظري			

## 11. تقييم المقرر

الفصل الاول  
امتحان الشهر الاول 10%  
امتحان الشهر الثاني 10%  
انشطة وتقارير 5%  
الفصل الثاني  
امتحان الشهر الاول 10%  
امتحان الشهر الثاني 10%  
انشطة وتقارير 5%  
1. الامتحان النهائي 50%

## 12. مصادر التعلم والتدريس

لا يوجد	الكتب المقررة المطلوبة ( المنهجية أن وجدت )
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ابو العلا احمد ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي القاهرة 2003</li> <li>- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا وتطبيقاتها في المجال الرياضي الموصل دار الحكمة 1995</li> <li>- طلحة جسام الدين : الاسس الوظيفية للتدريب الرياضي القاهرة دار الفكر العربي 1996</li> <li>- مؤيد عبد على الطائي : اسس الفسيولوجيا الرياضية العراق</li> <li>- سميعة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية بغداد 2008</li> </ul>	المراجع الرئيسية ( المصادر )
	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير .... )
شبكة الانترنت الدولية _ مواقع جميعها	المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت

## Course Description Form

<b>1. Course Name:</b>	
Sports Training	
<b>2. Course Code:</b>	
Mu1212001	
<b>3. Semester / Year:</b>	
Yearly	
<b>4. Description Preparation Date:</b>	
21/9/2025	
<b>5. Available Attendance Forms:</b>	
Weekly	
<b>6. Number of Credit Hours (Total) / Number of Units (Total)</b>	
• Total Hours: 60 - Number of Units: 4	
<b>7. Course administrator's name (mention all, if more than one name)</b>	
Name: DR / Shimaa Mohamed abuzaid Email: <a href="mailto:shimaa.mohamed.abuzaid@uomus.edu.iq">shimaa.mohamed.abuzaid@uomus.edu.iq</a> hussein.ali.khadir Email : <a href="mailto:hussein.ali.khadir@uomus.edu.iq">hussein.ali.khadir@uomus.edu.iq</a>	
<b>8. Course Objectives</b>	
<b>Course Objectives</b>	1– Giving a general idea about sports physiology 2– That the student gets to know the heart and sports training 3– The student will learn about myocardial nutrition 4– The student should learn about blood, its components, and the effect of sports activity on the blood 5– The student will be familiar with the components of the respiratory system and its main functions 6– For the student to recognize the impact of sports training in different environments 7– For the student to become familiar with energy production system 8– The student will learn about muscle fatigue and the physiological changes resulting from it 9– The student should become familiar with muscular recovery and the basic stages of recovery 10– For the student to become familiar with the muscular system, its accompanying changes, and functional adaptation
<b>9. Teaching and Learning Strategies</b>	

Strategy	1. Lecture Method 2. Discussion Method 3. Brainstorming 4. Cooperative Learning 5. Problem-Based Learning 6. Modern Learning Technologies 7. Blended Learning 8. Individual Learning				
Course Structure					
Week	Hours	Learning Outcomes / Topic	Unit Name	Teaching Method	Evaluation Method
Week 1	2	Introduction to Sports Training	Sports Training	Lecture	- Oral Questions- Report
Week 2	2	Relationship Between Training and Other Sciences	Sports Training	Lecture and Discussion	- Daily Quiz- Class Discussions
Week 3	2	Concept of Sports Training	Sports Training	Brainstorming	- Exit Card- Direct Observation
Week 4	2	Objectives and Rules of Sports Training	Sports Training	Blended Learning	- Problem-Solving Method
Week 5	2	Principles of Sports Training	Sports Training	Lecture – Problem Solving	- Student Presentations / Explanations
Week 6	2	Duties of the Sports Trainer	Sports Training	Modern Learning Technologies	- Short Tests
Week 7	2	First Theoretical Monthly Exam		Lecture and Individual Learning	- Class Discussions
Week 8	2	Training Load	Training Load	Individual Learning	- Oral Questions- Report
Week 9	2	Components of Training Load	Training Load		
Week 10	2	Forms of Training Load	Training Load	Lecture – Brainstorming	- Exit Card- Direct Observation
Week 11	2	Energy Production Systems	Energy Systems	Lecture – Discussion	- Problem-Solving Method
Week 12	2	Training Unit	Training Unit	Cooperative Learning	- Student Presentations / Explanations
Week 13	2	Sports Form (Performance Shape)	Training Unit	Problem Solving	- Short Tests
Week 14	2	Physical Fitness Components	Physical Fitness	Lecture – Discussion	- Class Discussions
Week 15	2	Theoretical Exam			
Week 16	2	Endurance	Physical Fitness		

Week 17	2	Endurance Training	Physical Fitness		
Week 18	2	Muscular Strength	Physical Fitness	Lecture – Brainstorming	
Week 19	2	Strength Training	Physical Fitness	Lecture – Individual Learning	- Problem-Solving Method
Week 20	2	Speed	Physical Fitness	Discussion – Individual Learning	- Student Presentations / Explanations
Week 21	2	Speed Training	Physical Fitness	Lecture – Cooperative Learning	- Short Tests
Week 22	2	Agility	Physical Fitness	Cooperative Learning	- Report – Discussion
Week 23	2	Flexibility	Physical Fitness	Problem Solving	- Oral Questions-Report
Week 24	2	Theoretical Exam			
Week 25	2	Balance	Physical Fitness	Lecture – Brainstorming	- Exit Card- Direct Observation
Week 26	2	Coordination	Physical Fitness	Discussion – Blended Learning	- Problem-Solving Method
Week 27	2	Methods and Styles of Training	Physical Fitness	Lecture – Discussion	- Student Presentations / Explanations
Week 28	2	Fatigue and Exhaustion	Physical Fitness	Problem-Based Learning	- Short Tests
Week 29	2	General Review		Problem-Based Learning	- Class Discussions
Week 30	2	Final Theoretical Exam			

## 10. Course Evaluation

### First Semester

- First Monthly Exam: **10%**
- Second Monthly Exam: **10%**
- Activities and Reports: **5%**

### Second Semester

- First Monthly Exam: **10%**
- Second Monthly Exam: **10%**
- Activities and Reports: **5%**

**Final Exam: 50%**

<b>11. Learning and Teaching Resources</b>	
<b>Required textbooks (curricular books, if any)</b>	
<b>Main references (sources)</b>	<p>-Abu Al-Ala Ahmed, Ahmed Nasr El-Din: Physiology of Physical Fitness, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo 2003.</p> <p>-Qasim Hassan Hussein: Physiology and its applications in the sports field, Mosul, Dar Al-Hekma 1995.</p> <p>Talha Jassam El-Din: Functional foundations of sports training, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1996.</p> <p>-Muayad Abdel Ali Al-Taie: Foundations of Sports Physiology, Iraq</p> <p>Samia Khalil Muhammad: Principles of Sports Physiology, Baghdad 2008</p>
<b>Recommended books and references (scientific journals, reports...)</b>	
<b>Electronic References, Websites</b>	<b>The country's Internet – all sites</b>