

نموذج وصف المقرر

| | | |
|--|--|--|
| 1 اسم المقرر | تدريب رياضي | |
| 2 رمز المقرر | MU1214009 | |
| 3 الفصل / السنة | سنوي | |
| 4 تاريخ إعداد هذا الوصف | 17/9/2023 | |
| 5 أشكال الحضور المتاحة | أسبوعي | |
| 6 عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي) | 60 ساعة | |
| 7 اسم مسؤول المقرر الدراسي : | الاسم: م.م/ حسين على خضير الإيميل: hussein.ali.khadir@uomus.edu.iq | |
| 8 اهداف المقرر | اهداف المادة الدراسية | |
| <p>أن يتعرف الطالب على مفهوم التدريب الرياضي . أن يتعرف الطالب على قوانين ومبادئ التدريب الرياضي . أن يتعرف الطالب مكونات الحمل التدريبي . أن يتعرف الطالب على التخطيط في التدريب الرياضي أن يتعرف الطالب على عناصر اللياقة البدنية أن يتعرف الطالب على القوة أن يتعرف الطالب على التحمل أن يتعرف الطالب على السرعة أن يتعرف الطالب على المرونة أن يتعرف الطالب على الرشاقة أن يتعرف الطالب على المستويات العليا</p> | | -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 -11 |
| 9 استراتيجيات التعليم والتعلم | الاستراتيجية 1. طريقة المحاضرة الشرح 2. عرض متعدد 3. نموذج 4. طريقة كلية وجزئية | |
| 10 بنية المقرر | | |

1 بنية المقرر

| الأسبوع | الساعات | مخرجات التعلم المطلوبة | اسم الوحدة او الموضوع | طريقة التعلم | طريقة التقييم |
|------------|---------|-----------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|
| الأسبوع 1 | 2 | يفهم علم التدريب الرياضي | مقدمة في علم النفس الرياضي | المحاضرة | -اسئلة شفهية -تقرير |
| الأسبوع 2 | 2 | يوضح علاقه التدريب بالآخر | مجالات علم النفس الرياضي | المحاضرة والمناقشة | -امتحان يومي - مناقشات صفية |
| الأسبوع 3 | 2 | مفهوم التدريب الرياضي | مهام علم النفس الرياضي | العقل الذهنی | -بطاقة الخروج الملاحظة المباشرة |
| الأسبوع 4 | 2 | يطبق اهداف وقواعد التدريسي | العملية التعليمية | التعلم المدمج | -طريقة حل المشكلات |
| الأسبوع 5 | 2 | يبين قوانين التدريب الرياضي | التذكر والنسيان | المحاضرة المشكلات | العروض او الشرح قبل الطلبة |
| الأسبوع 6 | 2 | يستنتاج واجبات التدريسي | تقسيم أوقات التمرين - التمرن الفكري - الخصوصية في التعلم | التحقیقات الحديثة | الاختبارات القصيرة |
| الأسبوع 7 | 2 | امتحان شهر اول نظري | الشخصية | المحاضرة الفردي | و- المناقشات صفية |
| الأسبوع 8 | 2 | يفهم الحمل التربوي | تنمية السمات الشخصية | التعلم الفردي | -اسئلة شفهية -تقرير |
| الأسبوع 9 | 2 | يعدد مكونات التدريبي | الامتحان | | |
| الأسبوع 10 | 2 | يحل اشكال الحمل التربوي | الحوافز والدوافع وال حاجات | المحاضرة - العص الذهني | -بطاقة الخروج الملاحظة المباشرة |
| الأسبوع 11 | 2 | يحل انظمه انتاج الطاقة | تشكيل الدوافع - أنواع الدوافع | المحاضرة - المناقشة | -طريقة حل المشكلات |
| الأسبوع 12 | 2 | يطبق الوحدة التربوية | طرق استخدام الحاجات | التعلم التعاوني | العروض او الشرح قبل الطلبة |
| الأسبوع 13 | 2 | يوظف الفورمه الرياضيه | الاتجاه النفسي | حل المشكلات | الاختبارات القصيرة |
| الأسبوع 14 | 2 | يعدد عناصر اللياقة البدنيه | تكوين وتغيير الاتجاهات | المحاضرة - المناقشات صفية | المحاضرة - المناقشات صفية |
| الأسبوع 15 | 2 | امتحان نظري | الامتحان | | |
| الأسبوع 16 | 2 | يفهم التحمل | العطلة الربيعية | | |
| الأسبوع 17 | 2 | يطبق التحمل | العطلة الربيعية | | |
| الأسبوع 18 | 2 | يفهم القوه العضليه | العمليات الذهنية | المحاضرة - العص الذهني | -بطاقة الخروج الملاحظة المباشرة |
| الأسبوع 19 | 2 | يطبق تدريبات القوه العضليه | الإحساس - الإدراك | المحاضرة - العص الفردي | -طريقة حل المشكلات |
| الأسبوع 20 | 2 | يفهم السرعه | الذكاء - مفهوم الذكاء | المناقشة - التعلم الفردي | العروض او الشرح من |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------|---|------------|
| قبل الطلبة | | | | | |
| الاختبارات القصيرة | المحاضرة التعلم التعاوني | القابلية والموهبة | يطبق تدريبات السرعة | 2 | الاسبوع 21 |
| تقرير - مناقشات | التعلم التعاوني | التلميذ والمستويات | يفهم الرشاقة | 2 | الاسبوع 22 |
| -اسئلة شفهية -تقرير | حل المشكلات | العوامل الاجتماعية المؤثرة درس الرياضة | يفهم المرونة | 2 | الاسبوع 23 |
| | | الامتحان | امتحان نظري | 2 | الاسبوع 24 |
| بطاقة الخروج الملاحظة المباشرة | المحاضرة - العصف الذهني | الخوف والقلق | يفهم التوازن | 2 | الاسبوع 25 |
| المناقشة - التعلم المدم | طريقة حل المشكلات | رياضة المستويات العليا | يفهم التوافق | 2 | الاسبوع 26 |
| العرض او الشرح من قبل الطلبة | المحاضرة - المناقشة | الاعداد النفسي | يطبق طرق واساليب التدريس | 2 | الاسبوع 27 |
| الاختبارات القصيرة | التعلم القائم على المشكلات | الاحتراق النفسي | يحل التعب والاجهاد | 2 | الاسبوع 28 |
| مناقشات صافية | التعلم القائم على المشكلات | العدوان في الرياضة | مراجعة عامة | 2 | الاسبوع 29 |
| | | الامتحان | امتحان نظري | 2 | الاسبوع 30 |

2 تقييم المقرر

1. الامتحان النظري .
2. الامتحانات المتكررة
3. التقارير الاسبوعية

3 مصادر التعلم والتدرис

| لكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت) | لا يوجد |
|--|--|
| المراجع الرئيسية (المصادر) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ احمد يوسف : مهارات التدريب الرياضي , ط12, بغداد دار الكتب للطباعة والنشر 2014 . ▪ قاسم حسن المندلاوي, محمود عبدالله : التدريب الرياضي والارقام القياسية . دار الفكر 1987. ▪ جمال صبري فرج : محاضرات على طلبة الدكتوراه في جامعة بابل . |
| الكتب والمراجع المساعدة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير.....) | |
| المراجع الالكترونية ، موقع الانترنت | شبكة الانترنت الدولة _ موقع جميعها |

Course Description Form

| | |
|---|---|
| 1. Course Name | |
| Sports Training | |
| 2. Course Code | |
| MU1214009 | |
| 3. Semester/ Year | |
| annual | |
| 4. Date this description was prepared | |
| 2023/9/17 | |
| 5. Available Forms of Attendance | |
| Weekly | |
| 6. Number of Hours (Total) / Number of Credits (Total) | |
| 60 hours | |
| 7. Course Administrator Name : | |
| Name: Eng. Hussein Ali Khudair Email: hussein.ali.khadir@uomus.edu.iq | |
| 8. Course Objectives | |
| Course Objectives | <p>12- The student should be familiar with the concept of sports training .</p> <p>13- The student should be familiar with the rules and principles of sports training .</p> <p>14- The student should be familiar with the components of the training load .</p> <p>15- The student should be familiar with planning in sports training</p> <p>16- The student should be familiar with the elements of physical fitness</p> <p>17- The student should recognize the power</p> <p>18- The student should learn about endurance</p> <p>19- The student should know the speed</p> <p>20- The student should learn about flexibility</p> <p>21- The student should learn about fitness</p> <p>22- The student should get to know the higher levels</p> |
| 9. Teaching and Learning Strategies | |

| | |
|-----------------|---|
| Strategy | 5. Lecture Method Explanation 6. Variety Offer 7. model 8. Total and partial method |
|-----------------|---|

10. Course Structure

| 4 Course Structure | | | | | |
|--------------------|-------|---|---|----------------------------------|--|
| The week | Hours | Required Learning Outcomes | Unit Name or Subject | Learning method | Evaluation Method |
| Week 1 | 2 | Understands science of sports training | Introduction to Sports Psychology | Lecture | -Oral questions -report |
| Week 2 | 2 | Explains relationship between training and other sciences | Fields of Sports Psychology | Lecture Discussion | - Daily exam - Class discussions |
| Week 3 | 2 | The concept of sports training | Sports Psychology Assignments | Brainstorming | -Exit card Direct observation |
| Week 4 | 2 | Applies objectives and rules of sports training | The Educational Process | Blended Learning | -How to solve problems |
| Week 5 | 2 | Sets out the rules of sports training | Remembering and forgetting | Lecture Problem Solving | Presentations explanations to students |
| Week 6 | 2 | Deduces athletes training duties | Division of Exercise Times - Intellectual Exercise - Privacy Learning | Modern Technologies Learning | Quizzes |
| Week 7 | 2 | First Moral Theoretical Exam | Personality | Lecture and oral on-one learning | Class Discussion |
| Week 8 | 2 | Understands training load | Developing Personal Traits | Individualized Learning | -Oral questions -report |
| Week 9 | 2 | Enumerates the components of a training load | Exam | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|--|---------------------------------------|--|
| Week 10 | 2 | Analyzes the forms training load | Motivations, motivation and needs | Lecture Brainstorming | -Exit card Direct observation |
| Week 11 | 2 | Analyzes power generation system | Motivation Formation Types of Motivation | Lecture Discussion | -How to solve problems |
| Week 12 | 2 | Applies the training unit | Ways to use the needs | Collaborative Learning | Presentations explanations by students |
| Week 13 | 2 | Employs the sport form | Psychological Orientation | Problem solving | Quizzes |
| Week 14 | 2 | He enumerates the elements of physical fitness | Configure and change directions | Lecture Discussion | Class Discussion |
| Week 15 | 2 | Theoretical exam | Exam | | |
| Week 16 | 2 | Understands endurance | Spring Break | | |
| Week 17 | 2 | Applies endurance training | Spring Break | | |
| Week 18 | 2 | He understands muscle strength. | Mental Processes | Lecture Brainstorming | -Exit card Direct observation |
| Week 19 | 2 | Applies muscle strength training | Sensation – Perception | Lecture – Individualized Learning | -How to solve problems |
| Week 20 | 2 | He understands speed. | Intelligence – Theory Concept of Intelligence | Discussion Individualized Learning | Presentations explanations by students |
| Week 21 | 2 | Applies speed training | Capability and talent | Lecture Collaborative Learning | Quizzes |
| Week 22 | 2 | He understands agility | Pupils and Levels | Collaborative Learning | Report – Discussions |
| Week 23 | 2 | Understands flexibility | Social Factors Affecting the Sport Lesson | Problem solving | -Oral questions -report |
| Week 24 | 2 | Theoretical exam | Exam | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|---------------------------|--------------------------------|---|
| Week 25 | 2 | Understands balance | Fear and anxiety | Lecture – Brainstorming | -Exit card Direct observation |
| Week 26 | 2 | Understands compatibility | Upper Level Sport | Discussion Blended Learning | -How to solve problems |
| Week 27 | 2 | Applies training methods methods | Psychological Preparation | Lecture Discussion | Presentations or explanations by students |
| Week 28 | 2 | Analyzes fatigue and stress | Burnout | Problem-Based Learning | Quizzes |
| Week 29 | 2 | Public Reference | Aggression in Sport | Problem-Based Learning | Class Discussion |
| Week 30 | 2 | Theoretical exam | Exam | | |

11. Course Evaluation

- 4. Theoretical exam.
- 5. Recurring Exams
- 6. Weekly Reports

12. Learning and Teaching Resources

| | |
|---|---|
| Required Textbooks (Methodology, any) | No |
| Main References (Sources) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ahmed Youssef: Sports Training Skills, 12th Edition, Baghdad, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 2014. ▪ Qasim Hassan Al-Mandalawi, Mahmoud Abdullah: Sport Training and Records, Dar Al-Fikr, 1987. ▪ Jamal Sabri Faraj: Lectures on PhD Students at the University of Babylon. |
| Recommended books and references (scientific journals, reports...) | |
| Electronic References, Websites | Internet State _ All Websites |

