

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	
اسبوعي	
6 عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي)	
60 ساعة	
7 اسم مسؤول المقرر الدراسي :	
الاسم: م. م/ حسين علي خضير	
الأيمل : husein.ali.khadir@uomus.edu.iq	
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 علي التخطيط في التدريب الرياضي 5- ان يتعرف الطالب على عناصر اللياقة البدنية 6- ان يتعرف الطالب على القوة 7- ان يتعرف الطالب على التحمل 8- ان يتعرف الطالب على سرعه 9- ان يتعرف الطالب على المرونة 10- ان يتعرف الطالب على الرشاقة 11- ان يتعرف الطالب على المستويات العليا
9 استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	1. طريقة المحاضرة الشرح 2. عرض متنوع 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 شفوية -تقرير
الأسبوع 2	2	يوضح علاقه التدريب بال الاخري	مجالات علم النفس الرياضي	المحاضرة والمناقشة	-امتحان يومي - مناقشات صفية
الأسبوع 3	2	مفهوم التدريب الرياضي	مهام علم النفس الرياضي	العصف الذهني	-بطاقة الخروج -الملاحظة المباشرة
الأسبوع 4	2	يطبق اهداف وقواعد التد الرياضي	العملية التعليمية	التعلم المدمج	-طريقة حل المشكلات
الأسبوع 5	2	يبين قوانين التدريب الرياض	التذكر والنسيان	المحاضرة – المشكلات	العروض او الشرح قبل الطلبة
الأسبوع 6	2	يستنتج واجبات التد الرياضي	تقسيم أوقات التمرين – التمر الفكري – الخصوصية في التعلم	التقنيات الحديثة التعلم	الاختبارات القصيرة
الأسبوع 7	2	امتحان شهر اول نظري	الشخصية	المحاضرة – الفردية	مناقشات صفية
الأسبوع 8	2	يفهم الحمل التدريبي	تنمية السمات الشخصية	التعلم الفردي	-اسئلة شفوية -تقرير
الأسبوع 9	2	يعدد مكونات التد التدريبي	الامتحان		
الأسبوع 10	2	يحلل اشكال الحمل التدريبي	الحوافز والدوافع والحاجات	المحاضرة – الذهني	-بطاقة الخروج -الملاحظة المباشرة
الأسبوع 11	2	يحلل انظمه انتاج الطاقه	تشكيل الدوافع – أنواع الدوافع	المحاضرة – المناقشة	-طريقة حل المشكلات
الاسبوع 12	2	يطبق الوحده التدريبيه	طرق استخدام الحاجات	التعلم التعاوني	العروض او الشرح قبل الطلبة
الاسبوع 13	2	يوظف الفورمه الرياضيه	الاتجاه النفسي	حل المشكلات	الاختبارات القصيرة
الاسبوع 14	2	يعدد عناصر اللياقه البدنيه	تكوين وتغيير الاتجاهات	المحاضرة – المناقشة	مناقشات صفية
الاسبوع 15	2	امتحان نظري	الامتحان		
الاسبوع 16	2	يفهم التحمل	العطلة الربيعية		
الاسبوع 17	2	يطبق تد التحمل	العطلة الربيعية		
الاسبوع 18	2	يفهم القوه العضليه	العمليات الذهنية	المحاضرة – الذهني	-بطاقة الخروج -الملاحظة المباشرة
الاسبوع 19	2	يطبق تدريبات القوه العضليه	الإحساس – الإدراك	المحاضرة – التعلم الفردي	-طريقة حل المشكلات
الاسبوع 20	2	يفهم السرعه	الذكاء – مفهوم الذكاء	المناقشة – التعلم الفردي	العروض او الشرح مر

الاسبوع 21	2	يطبق تدريبات السرعة	القابلية والموهبة	المحاضرة التعلم التعاوني	الاختبارات القصيرة	قبل الطلبة
الاسبوع 22	2	يفهم الرشاقه	التلاميذ والمستويات	التعلم التعاوني	تقرير – مناقشات	
الاسبوع 23	2	يفهم المرونه	العوامل الاجتماعية المؤثرة	حل المشكلات	-اسئلة شفوية -تقرير	
الاسبوع 24	2	امتحان نظري	الامتحان			
الاسبوع 25	2	يفهم التوازن	الخوف والقلق	المحاضرة – العصف الذهني	-بطاقة الخروج -الملاحظة المباشرة	
الاسبوع 26	2	يفهم التوافق	رياضة المستويات العليا	المناقشة - التعلم المده	-طريقة حل المشكلات	
الاسبوع 27	2	يطبق طرق واساليب التدريب	الاعداد النفسي	المحاضرة – المناقشة	العروض او الشرح مر قبل الطلبة	
الاسبوع 28	2	يحلل التعب والاجهاد	الاحتراق النفسي	التعلم القائم على المشكلات	الاختبارات القصيرة	
الاسبوع 29	2	مراجعته عامه	العدوان في الرياضة	التعلم القائم على المشكلات	مناقشات صفية	
الاسبوع 30	2	امتحان نظري	الامتحان			

2 تقييم المقرر

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

3 مصادر التعلم والتدريس

لايوجد	الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
<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 طلبية الدكتوراه في جامعة بابل . 	المراجع الرئيسية (المصادر)
	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير)
شبكة الانترنت الدولية _ مواقع جميعها	المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت

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: hussain.ali.khadir@uomus.edu.iq
8. Course Objectives	
Course Objectives	<ul style="list-style-type: none"> 12- The student should be familiar with the concept of sports training . 13- The student should be familiar with the rules and principles of sports training . 14- The student should be familiar with the components of the training load . 15- The student should be familiar with planning in sports training 16- The student should be familiar with the elements of physical fitness 17- The student should recognize the power 18- The student should learn about endurance 19- The student should know the speed 20- The student should learn about flexibility 21- The student should learn about fitness 22- The student should get to know the higher levels
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 students
Week 6	2	Deduces athlete training duties	Division of Exercise Times – Intellectual Exercise – Privacy Learning	Modern Technologies Learning	Quizzes
Week 7	2	First Module Theoretical Exam	Personality	Lecture and one-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 of training load	Motivations, motivation and needs	Lecture Brainstorming	-Exit card Direct observation
Week 11	2	Analyzes power generation systems	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 students
Week 13	2	Employs the sports form	Psychological Orientation	Problem solving	Quizzes
Week 14	2	He enumerates the elements of physical fitness	Configure and characterize directions	Lecture Discussion	Class Discussion
Week 15	2	Theoretical exam	Exam		
Week 16	2	Understand 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 – Talent Concept of Intelligence	Discussion Individualized Learning	Presentations of 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	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

