

جدول الدروس الاسبوعي

أ.د. محمد ناجي شاكر					الاسم
Mohammedn.shaker@uokufa.edu.iq					البريد الالكتروني
علم التدريب الرياضي					اسم المادة
					مقرر الفصل
تعريف الطالبات بالمبادئ الاساسية لعلم التدريب الرياضي					اهداف المادة
التعرف على مفهوم التدريب الرياضي وأهدافه وخصائصه وصفات المدرب واللياقة البدنية وعناصرها وتنميتها وحمل التدريب ودراجاته وطرائق التدريب وأنظمة الطاقة					التفاصيل الاساسية للمادة
مبادئ التدريب الرياضي والارقام القياسية (قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي)					الكتب المنهجية
علم التدريب الرياضي (نوال العبيدي وفاطمة المالكي) شبكة الانترنت الدولية					المصادر الخارجية
الامتحان النهائي	-	السعي السنوي	الفصل الدراسي الثاني	الفصل الدراسي الاول	تقديرات الفصل
% ٥٠	-	% ٥٠	% ٢٥	% ٢٥	
					معلومات اضافية



الجامعة : الكوفة
الكلية : التربية للبنات
القسم : التربية الرياضية
المرحلة : الثانية
اسم المحاضر الثلاثي : محمد ناجي شاكر
اللقب العلمي : أستاذ
المؤهل العلمي : دكتوراه
مكان العمل : جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات
قسم التربية الرياضية

جدول الدروس الاسبوعي

الأسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١	٢٠١٤/٩/٢٣	مفهوم - هدف - خصائص -مجالات التدريب الرياضي		
٢	٢٠١٤/٩/٣٠	المدرّب الرياضي -صفاته-أهدافه-مقياس الشخصية للمدرّب-دوره في بناء وتماسك الفريق		
٣	٢٠١٤/١٠/٧	مقدمة في اللياقة البدنية-مفهومها-أهميتها-خصائصها		
٤	٢٠١٤/١٠/١٤	أنواع - عناصر- تنمية اللياقة البدنية		
٥	٢٠١٤/١٠/٢١	القوة العضلية		
٦	٢٠١٤/١٠/٢٨	السرعة		
٧	٢٠١٤/١١/٤	التحمل		
٨	٢٠١٤/١١/١١	أمتحان (الاول) الفصل الاول		
٩	٢٠١٤/١١/١٨	المرونة والرشاقة		
١٠	٢٠١٤/١١/٢٥	التوافق والدقة		
١١	٢٠١٤/١٢/٢	حمل التدريب		
١٢	٢٠١٤/١٢/٩	حمل التدريب		
١٣	٢٠١٤/١٢/١٦	حمل التدريب		
١٤	٢٠١٤/١٢/٢٣	كيفية قياس الشدة عمليا"		
١٥	٢٠١٤/١٢/٣٠	العلاقة بين مكونات الحمل		
١٦	٢٠١٥/١/٦	امتحان (الثاني) الفصل الاول		
عطلة نصف السنة				
١٧	٢٠١٥/١/١٣	درجات حمل التدريب		
١٨	٢٠١٥/١/٢٠	التكيف		
١٩	٢٠١٥/١/٢٧	الحمل الزائد		
٢٠		مبادئ التدريب		
٢١		مبادئ التدريب		
٢٢		مبادئ التدريب		
٢٣		أمتحان (الاول) الفصل الثاني		
٢٤		طرائق التدريب		
٢٥		طرائق التدريب		
٢٦		طرائق التدريب		
٢٧		أنظمة الطاقة		
٢٨		أنظمة الطاقة		
٢٩		أنظمة الطاقة		
٣٠		العلاقة بين أنظمة الطاقة		
٣١		أنواع التمرينات وفق أنظمة الطاقة		
٣٢		أمتحان (الثاني) الفصل الثاني		



University:
College:
Department:
Stage:
Lecturer name:
Academic Status:
Qualification:
Place of work:

Course Weekly Outline

Course Instructor	Type your name here				
E_mail	Type your mail as example mail@yahoo.com				
Title	Type here course title				
Course Coordinator	Type here the came of course coordinator				
Course Objective	Type here vourse objectives				
Course Description	Type here course description				
Textbook	Type here textbook (title,author,edition,publisher,year)				
References	Type here the reference (title,author,edition,publisher,year)				
Course Assessment	Term Tests	Laboratory	Quizzes	Project	Final Exam
	As (35%)	As (15%)	As (10%)	----	As (40%)
General Notes	Type here general notes regarding the course				

University:
College:
Department:
Stage:
Lecturer name:
Academic Status:
Qualification:
Place of work:

Course weekly Outline

week	Date	Topics Covered	Lab. Experiment Assignments	Notes
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
Half-year Break				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				

Instructor Signature:

Dean Signature: