

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



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي

جدول الدروس الاسبوعي

الاسم	أ.د. محمد ناجي شاكر				
البريد الالكتروني	Mohammedn.shaker@uokufa.edu.iq				
اسم المادة	علم التدريب الرياضي				
مقرر الفصل	الفصل الاول / الفصل الثاني				
اهداف المادة	تعريف الطالبات بالمتطلبات الخاصة بعلم التدريب الرياضي				
التفاصيل الاساسية للمادة	التعرف على مفهوم المستويات العليا والانتقاء وطرائق التدريب الخاصة والمناهج التدريبية والاستشفاء والتدريب في الاجواء المختلفة				
الكتب المنهجية	لا يوجد كتاب منهجي لان المنهج حديث				
المصادر الخارجية	علم التدريب الرياضي: نوال العبيدي وفاطمة المالكي شبكة الانترنت				
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الاول	الفصل الدراسي الثاني	السعي السنوي	-	الامتحان النهائي
	%٢٥	%٢٥	% ٥٠	-	% ٥٠
معلومات اضافية					

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الكوفة
الكلية : التربية للبنات
القسم : التربية الرياضية
المرحلة : الثالثة
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

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١	٩/٢٣	القوة- طرائق تطويرها-أختبارات القوة-نماذج لوحداث تدريبية للقوة		
٢	٩/٣٠	السرعة- طرائق تنميتها- أختبارات السرعة- تمارين لتطوير السرعة		
٣	١٠/٦	المرونة تمارين لتطويرها-قياسها		
٤	١٠/١٣	الرشاقة - تمارين لتطويرها-قياسها		
٥	١٠/٢١	واجبات المدرب - الاعداد البدني والفني		
٦	١٠/٢٨	الاعداد الخططي والنفسي والنظري وعلاقتهم		
٧	١١/٤	الفورما الرياضية - تعريفها - تنظيمها		
٨	١١/١١	أمتحان (الاول) الفصل الاول		
٩	١١/١٨	أنظمة الطاقة من حيث الفرق بين الجنسين		
١٠	١١/٢٥	أنظمة الطاقة من حيث الفرق بين الجنسين		
١١	١٢/٢	الاستشفاء مفهومه وأنواعه		
١٢	١٢/٩	الاستشفاء مفهومه وأنواعه		
١٣	١٢/١٦	الاجهاد الرياضي		
١٤	١٢/٢٣	السياقات الرياضية - تطبيق خصائص		
١٥	١٢/٢٩	السياقات الرياضية - تخطيط		
١٦	١/٦	الحقيقية التدريبية- تعريفها -		
١٧	١/١٢	الحقيقية التدريبية- خصائصها		
١٨	١/٢٠	الحقيقية التدريبية -مميزاتها		
١٩	١/٢٧	أمتحان (الثاني) الفصل الاول		
نصف السنة				
٢٠	٢/١٧	الحقيقية التدريبية -منهجيتها		
٢١	٢/٢٤	التدريب في المرتفعات والمنخفضات		
٢٢	٣/٣	التدريب في الاجواء الحارة		
٢٣	٣/١٠	التدريب في الاجواء الباردة والرطوبة العالية		
٢٤	٣/١٧	كهربانية العضلات وعلاقتها بالاداء		
٢٥	٣/٢٤	تخطيط عمليات التدريب الرياضي - أهميته-		
٢٦	٣/٣١	تخطيط عمليات التدريب الرياضي-فوائد والمنهج		
٢٧	٤/٧	أنواع وأشكال التخطيط الرياضي		
٢٨	٤/١٤	أمتحان (الاول) الفصل الثاني		
٢٩	٤/٢١	الخطة التدريبية السنوية -أنواعها وفق الالعب		
٣٠	٤/٢٨	الخطة التدريبية الشهرية		
٣١	٥/٥	الخطة التدريبية الاسبوعية		
٣٢	٥/١٢	الوحدة التدريبية اليومية		
٣٣	٥/١٩	البرنامج التدريبي - مفهومه-أهميته-أسس نجاحه-مبادئه -خطوات تصميمه-مراحله-تقويمه		
٣٤	٥/٢٦	أمتحان (الثاني) الفصل الثاني		

أ.م.د أيمن عبد المالك الحلو

العميد

أ.د محمد ناجي شاكر

مدرس المادة