

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الكوفة
الكلية : التربية الرياضية
القسم : فرع العلوم النظرية
المرحلة : الرابعة
اسم المحاضر الثلاثي : عباس مهدي صالح
اللقب العلمي : أ.م.د.
المؤهل العلمي : دكتوراه تربية رياضية
مكان العمل : جامعة الكوفة

جدول الدروس الاسبوعي

عباس مهدي صالح					الاسم
abbasm.algariri@uokufa.edu.iq					البريد الالكتروني
التدريب الرياضي					اسم المادة
٣١ وحدة تدريسية					مقرر الفصل
تعلم لطاب كيفية العمل بالتدريب الرياضي من الناحية العملية (البدنية والمهارية)					اهداف المادة
مميزات التدريب الرياضي (الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، الفكري ، النفسي) (- المبادئ العامة لتنمية القدرات البدنية					التفاصيل الاساسية للمادة
نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبدالماكي (علم التدريب الرياضي)					الكتب المنهجية
جبار علي جبار (التدريب الرياضي)					المصادر الخارجية
الامتحان النهائي	المشروع	الامتحانات اليومية	المختبر	الفصل الدراسي	تقديرات الفصل
%٥٠	-	%٥	%٢٠	%٢٥	
					معلومات اضافية

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الكوفة
الكلية : التربية الرياضية
القسم : فرع العلوم النظرية
المرحلة : الرابعة
اسم المحاضر الثلاثي : عباس مهدي صالح
اللقب العلمي : أ.م.د.
المؤهل العلمي : دكتوراه تربية رياضية
مكان العمل : جامعة الكوفة

جدول الدروس الاسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١	٢٠١٤/٩/٢٥	مميزات التدريب الرياضي (الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، الفكري ، النفسي)		
٢	٢٠١٤/١٠/٢	الانسجام الرياضي		
٣	٢٠١٤/١٠/٩	الحالة التدريبية (الفورمة)		
٤	٢٠١٤/١٠/١٦	امتحان الشهر الأول		
٥	٢٠١٤/١٠/٢٣	تدريب المستويات العليا (الأساس ، الاحتمالات ، الإمكانيات)		
٦	٢٠١٤/١٠/٣٠	الانتقاء رياضة المستويات العليا		
٧	٢٠١٤/١٠/٦	المبادئ العامة لتنمية القدرات البدنية		
٨	٢٠١٤/١٠/١٣	امتحان الشهر الثاني		
٩	٢٠١٤/١١/٢٠	القوة العضلية (مفهومها ، أهميتها ، أنواعها)		
١٠	٢٠١٤/١١/٢٧	القوة العضلية (المطلقة ، النسبية ، وأنواع الانقباض العضلي)		
١١	٢٠١٤/١٢/٤	نسب والمساهمة والنظم العضلي والاختلاف بين الرجل والمرأة		
١٢	٢٠١٤/١٢/١١	العوامل المؤثرة في إنتاج القوة		
١٣	٢٠١٤/١٢/١٨	تنمية القوة العضلية		
١٤	٢٠١٤/١٢/٢٥	امتحان شهري		
١٥	٢٠١٥/١/١	أعادة المادة		
عطلة نصف السنة				
١٦	٢٠١٥/٢/١٦	السرعة		
١٧	٢٠١٥/٢/٢٦	العوامل المؤثرة ، تنمية السرعة ، مراحل التنمية السرعة ، طرق التنمية		
١٨	٢٠١٥/٣/٥	مبادئ عامة للسرعة ، الطرق التدريبية للسرعة ومكونات الحمل التدريبي		
١٩	٢٠١٥/٣/١٢	ارتباط السرعة بالقدرات البدنية ظاهرة حاجز السرعة		
٢٠	٢٠١٥/٣/١٩	امتحان شهري		
٢١	٢٠١٥/٢/٢٦	التحمل (مفهومه أهميته		
٢٢	٢٠١٥/٤/٢	أقسام التحمل طرق تدريب التحمل		
٢٣	٢٠١٥/٤/٩	التدريب الغير مرني		
٢٤	٢٠١٥/٤/١٦	امتحان شهري		
٢٥	٢٠١٥/٤/٢٣	المرونة (أهميتها ، العوامل المؤثرة ،		

		أنواعها ، تنميتها ، شروطها ، طرق تنميتها (
		الرشاقة ، أهميتها ، أنواعها ، العوامل المؤثرة ، أساليب الرشاقة	٢٠١٥/٤/٣٠	٢٦
		أنظمة الطاقة / ملزمة إضافية	٢٠١٥/٥/٧	٢٧
		امتحان شهري	٢٠١٥/٥/١٤	٢٨
		أعادة للمواد جميعها	٢٠١٥/٥/٢١	٢٩
		أعادة للمواد جميعها	٢٠١٥/٥/٢٨	٣٠
		الامتحان النهائي	٢٠١٥/٦/٨	٣١

توقيع العميد :

توقيع الاستاذ :