

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

 جامعة بغداد / الجادرية

**علم التدريب الرياضي**

**المرحلة الرابعة**

**اعداد وتنظيم**

**أساتذة علم التدريب للمرحلة الرابعة**

**2022 - 2023**

مفردات علم التدريب الرياضي / للمرحلة الرابعة

الفصل الدراسي الاول

**الاسبوع الأول / تخطيط التدريب الرياضي**

**الاسبوع الثاني / الدوائر التدريبية (الصغيرة ، المتوسطة ، الكبيرة)**

**الأسبوع الثالث / الخطة التدريبية السنوية ومراحلها**

**الأسبوع الرابع / عرض وشرح نموذج لخطة تدريبية سنوية ذات قمتين**

**الاسبوع الخامس / الوحدة التدريبية اليومية ومراحلها**

**الاسبوع السادس / بناء وعرض الوحدة التدريبية اليومية**

**الاسبوع السابع / امتحان نصف الفصل الاول**

**الاسبوع الثامن / طرائق التدريب الرياضي + طريقة التدريب المستمر**

**الاسبوع التاسع / طريقة التدريب الفتري بنوعية**

**الاسبوع العاشر / طريقة التدريب التكراري**

**الاسبوع الحادي عشر / أساليب التدريب الرياضي**

**الاسبوع الثاني عشر / أسلوب التدريب الدائري**

**الاسبوع الثالث عشر / طريقة التدريب المستمر بالأسلوب الدائري**

 **طريقة التدريب الفتري بالأسلوب الدائري**

**الاسبوع الرابع عشر / امتحان النصف الثاني للفصل الاول**

**الاسبوع الخامس عشر / امتحان نصف السنة الدراسية**

الفصل الدراسي الثاني

**الاسبوع الاول / الاحتمالات التي تساعد للوصول الى المستويات العليا والانسجام الراضي**

**الاسبوع الثاني / الحمل التدريبي**

**الاسبوع الثالث / طرق وأساليب حساب مكونات حمل التدريب الرياضي**

**الاسبوع الرابع / مكونات اللياقة البدنية**

**الاسبوع الخامس / القوة العضلية ، تعريفها ، انواعها ، العوامل المؤثرة فيها**

**الاسبوع السادس / طرق تدريب القوة العضلية للجنسين**

**الاسبوع السابع / امتحان نصف الفصل الثاني**

**الاسبوع الثامن / السرعة - مفهومها ، انواعها ، ومكوناتها ، العوامل المؤثرة بالسرعة**

**الاسبوع التاسع / مشكلة اجتياز حاجز السرعة ، طرائق تدريب السرعة**

**الاسبوع العاشر / التحمل - تعريفه ، انواعه ، اهميته ، العوامل المؤثرة فيه**

**الاسبوع الحادي عشر / طرق تدريب التحمل**

**الاسبوع الثاني عشر/ المرونة - تعريفها ، انواعها ، العوامل المؤثرة فيها ، طرق تدريبها**

**الاسبوع الثالث عشر / الرشاقة - تعريفها ، انواعها ، طرق تدريبها ، التوازن**

**الأسبوع الرابع عشر / امتحان النصف الثاني للفصل الثاني**

**الاسبوع الخامس عشر/ مراجعة عامة**

‎