



اقليم كردستان العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة دهوك
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : التدريب الرياضي

المرحلة : الرابعة

مدرسي المادة : ا.م.د. زياد محفوظ عبدالقادر ا.م.د. سميرة زيا هرمز

ت	مواضيع التقارير المطلوبة
1	مفهوم وواجبات واسس التدريب الرياضي
2	مبادئ علم التدريب الرياضي (الاحماء والتهدة)
3	مبادئ علم التدريب الرياضي (الخصوصية والاستمرارية والتنوع والتغيير)
4	مبادئ علم التدريب الرياضي (الفردية والتدرج والتحميل الزائد والتكيف)
5	مفهوم واهمية وتاريخ اللياقة البدنية
6	مكونات اللياقة البدنية (القوة العضلية)
7	مكونات اللياقة البدنية (السرعة)
8	مكونات اللياقة البدنية (المطاولة)
9	مكونات اللياقة البدنية (المرونة)
10	مكونات اللياقة البدنية (الرشاقة)
11	الحمل التدريبي (مفهوم - انواع - مكونات - طرق التحكم)

