

## مفردات مواد الامتحان التنافسي لطلبة الماجستير للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

### التدريب الرياضي.

### 1- Athletic Training

المصادر/ ١- د. نوال مهدي ، و د. فاطمة عبد مالح ، و د. اسماء حميد. ٢- د. جبار علي جبار.

- مكونات الحمل التدريبي. الحجم - الشدة - الكثافة
- تخطيط التدريب الرياضي - اشكال التخطيط الدوائر التدريبية.
- طرق التدريب - طرق تدريب الصفات البدنية.
- الاعداد البدني واللياقة البدنية. القوة - المطاولة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن
- الانتقاء الرياضي - اهمية الانتقاء - اسس الانتقاء - اهم الطرق الانتقاء - انواع وطرق الانتقاء - مجالات الانتقاء .

### علم النفس الرياضي.

### 2- Sports Psychology

المصدر/ د. نزار الطالب و د. كامل لويس

- علم النفس الرياضي.
- الشخصية
- الانفعال
- سيكولوجيا الاصابات الرياضية
- الدافعية
- التوجيه والارشاد النفسي الرياضي
- المهارات النفسية
- الاعداد النفسي
- سيكولوجية الجماعات الرياضية
- العدوان في الألعاب الرياضية،
- الضغوط النفسية في الرياضة
- التعزيز
- الموهبة الرياضية
- سيكولوجيا اللعب

التعلم الحركي.  
المصدر / يعرب خيون.

Motor Learning -٣

- مفاهيم التعلم الحركي ومصطلحاته
- الحركة
- المهارة
- القدرات البدنية والقدرات الحركية
- تصنيف المهارات الحركية
- قياس التعلم الحركي
- العمليات العقلية وتطبيقاتها في المجال الرياضي
- جدولة التمرين
- التغذية الراجعة وتطبيقاتها في المجال الرياضي
- السيطرة الحركية
- انتقال اثر التعلم في المجال الرياضي
- التدريب العقلي
- الإيقاع الحيوي في المجال الرياضي.

فسيولوجيا التدريب.  
المصدر/ د. رافع صالح الكبيسي. و د. حسين علي العلي.

Physiology of Training -٤

- علم الفسيولوجيا وأهميته في المجال الرياضي
- الجهاز العصبي والتدريب الرياضي
- فسلجة الهرمونات والانزيمات
- القلب ومتغيراته الفسيولوجية
- الجهاز العضلي وأنواع التدريب الرياضي
- الجهاز التنفسي والرياضة
- المرتفعات ودورها في الالعب الرياضية
- الغذاء والنشاط الرياضي
- أنظمة الطاقة والرياضة بأنواعها
- البيئة وتأثيرها على الرياضيين
- التعب والاستشفاء في الالعب الرياضية



البايوميكانيك.

Biomechanics - 5

المصدر / د. سمير مسلط.

- الكينماتك الخطي.
- الكينماتك الدائري.
- الكينتك الخطي.
- الكينتك الدائري.
- قوانين نيوتن في الحركة الخطية.
- قوانين نيوتن في الحركة الدائرية.
- المقذوفات .
- الارتداد.
- الاتزان والتوازن.
- تطبيقات القوة في النشاط الرياضي.
- التطبيقات الميكانيكية في التعلم الحركي.
- الخصائص الزمنية للحركة.

