



القسم : التربية الرياضية

الكلية: التربية/ شقلاوة

الجامعة: صلاح الدين

المادة: الملاكمة

كراسة المادة – (السنة ٢) كورس الثاني

اسم التدريسي: أ.م هاو دير دلشاد عبدالقادر

السنة الدراسية: مثال ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

كراسة المادة

Course Book

١. اسم المادة	المنازلات - الملاكمة
٢. التدريسي المسؤول	أ.م. هاودير دلشاد عبدالقادر
٣. القسم/ الكلية	التربية الرياضية/ كلية التربية / شقلاوة
٤. معلومات الاتصال:	الايمل: hawder.abdulqader@su.edu.krd
٥. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	على سبيل المثال: العملي ٢
٦. عدد ساعات العمل	دوام كامل
٧. رمز المادة (course code)	Phe2205
٨. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	<ul style="list-style-type: none"> - بكالوريوس التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين ٢٠٠١ - ماجستير التربية الرياضية / جامعة كوية ٢٠٠٦ - حاصل على لقب المدرس في ٢٠١٠ - حاصل على لقب الاستاذ المساعد في ٢٠١٤ - تدريسي في جامعة كوية ٢٠٠٥ - ٢٠١٩ وخلال هذه الفترة قمت بتدريس المواد (الجمناستك ، التعلم الحركي ، اللياقة البدنية) - تدريسي في جامعة جبهان/ اربيل في كورسين لسنة دراسية ٢٠١٧-٢٠١٨ - ٢٠١٨ وكورس الاول لسنة دراسية ٢٠١٨-٢٠١٩ وقمت بتدريس المواد (الجمناستك ، التعلم الحركي، الملاكمة ، اللياقة البدنية ، القياس والتقويم ، المصطلحات الرياضية)
٩. المفردات الرئيسية للمادة	الملاكمة ، قانون الملاكمة، المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية
Keywords	
١٠. نبذة عامة عن المادة	<p>ان رياضة الملاكمة تعتبر من المواد الضرورية في التربية الرياضية حيث يقوم بتحسين قوة الجسم و تطوير الشخصية لدى الطالب والثقة بالنفس، أن لدرس الملاكمة طرق مختلفة التي يمكن ان يؤثر على الطالب بشكل إيجابي ومشاركة في الحياة الشخصية كلعبة دفاعية عن النفس وتوفير الثقة والصبر. في درس الملاكمة يتعلم الطالب المهارات الاساسية للهجوم والدفاع والتعرف على قوانين اللعبة.</p>
١١. أهداف المادة:	<ul style="list-style-type: none"> - على الطالب فهم جميع المصطلحات و النظريات الخاصة بالمادة. - تعليم الحركات الاساسية الهجومية والدفاعية - تعلم الطالب لكيفية اللعب داخل الحلبة والحركة مع الخصم - رفع قدرات البدنية للطالب - تعلم الطالب قوانين اللعبة والتحكيمية وسير المباراة.

<p>١٢. التزامات الطالب: التزام الطالب بالدرس والحضور والمشاركة في الدرس العملي وان يكون نشيطا والمشاركة في الاختبارات النظرية والعملية، لان الطالب غير قادر على تعلم المهارات فقط من خلال المدرس لصعوبة ادائها فيما بعد.</p>			
<p>١٣. طرق التدريس سوف يتم استخدام الوسائل التعليمية المختلفة داخل الدرس واستخدام الداتا شو لعرض فيديوهات لحركات الملاكمة واستخدام القفزات اليدوية والدرع الخاص بالملاكمة وادوات اخرى.</p>			
<p>١٤. نظام التقييم الفصل الاول ١٠% ٤ درجات حضور والمشاركة ٤ درجات امتحانات عملية يومية ونشاط الطالب داخل درس العملي ٥ درجة امتحان نظري ٧ درجة امتحان عملي الفصل الثاني ١٠% ٤ درجات حضور والمشاركة ٤ درجات امتحانات عملية يومية ونشاط الطالب داخل درس العملي ٥ درجة امتحان نظري ٧ درجة امتحان عملي النهائي ٣٠%</p>			
<p>١٥. نتائج تعلم الطالب تم تصميم هذه المحاضرة للتركيز على تطوير قدرات الطلاب حول تمارين الملاكمة ومهاراتها. وكذلك يجب على الطلاب تطوير قدراتهم في جميع المهارات.</p>			
<p>١٦. قائمة المراجع والكتب -Ian Oliver (2005) Boxing Fitness, Snowbooks, London -Mark Hatmaker (2004) Boxing Mastery, Tracks Publishing, San Diego, California -Australian National Boxing Federation (2012) Combat Sports Commission Boxing Rule. -International Boxing Association (2012) TECHNICAL RULES.</p>			
<p>١٧. المواضيع</p>		<p>اسم المحاضر</p>	
	1	4	<p>Boxing History and definition of boxing</p> <p>- Giving a brief on boxing history with definition and benefit of boxing</p>

	2	4	Boxing Stance, Moving Forward and backward - A proper boxing stance enables a boxer to effectively move in the ring
	3	4	Moving to both sides - moving to sides is important to both attack and defend while constantly remaining in a balanced position.
	4	4	Explaining Punches, Learning jab punch and punching jab with stepping forward - In the early stages of learning techniques, all punches, straight punches, hook, and uppercut must be practiced and mastered in standing position before training with boxing steps.
	5	4	Head moving to avoid jab punch , Blocking jab - There are several techniques to head moving to deferent punches.
	6	4	<i>Cross punch (straight punch)</i> Straight punches are very useful against an opponent standing at long distance.
	7	4	Practicing jab on the bag, Learning Hook, a short side punch. - Hooks are punches that are used mostly at medium distances.
	8	4	Avoiding hook, Blocking Hook - Avoiding skills is important for boxing players.
	9	4	Uppercut, RULES FOR COMPETITION

			Uppercut is a punch that is used mostly at short and medium distance.
10	4		Mid –Term Exam Theoretical Mid – Term Practical Mea
11	4		Scoring system, training on all skills - How to count the points in the real game.
12	4		Fighting - Students must try their ability in real game with the teacher.

١٨ . المواضيع التطبيقية (إن وجدت)

			<p>س: اشرح نوع اللكمات. ج: هناك أربعة اللكمات الأساسية في الملاكمة: ضربة بالكوع ، والصليب ، والربط ، والكبيرة. أي لكمة بخلاف ضربة بالكوع تعتبر لكمة قوة. إذا كان الملاكم هو اليد اليمنى ، فإن يده اليسرى هي اليد الرائدة واليد اليمنى هي اليد الخلفية. بالنسبة إلى الملاكم الأيسر أو المخلب الجنوبي ، يتم عكس أوضاع اليد. من أجل الوضوح ، سوف تفترض المناقشة التالية ملاكماً يمينياً.</p> <p>Jab - أداة سريعة مستقيمة تم إلقاؤها بيد اليد من موضع الحراسة. تقاطع - أداة قوية مستقيمة تم إلقاؤها باليد الخلفية. الخطاف - لكمة نصف دائرية يتم إلقاءها بيد الرصاص إلى جانب رأس الخصم. Uppercut - لكمة عمودية صاعدة ألقيت بيدها الخلفية. 2. نوع صحيح أو خطأ من الامتحانات: - لتحرك إلى الأمام يجب أن تدعم القدم دفع القدم الأمامية إلى الأمام. (خاطئة) 3. خيارات متعددة: وزن الفئة (وزن الذبابة الصغار) قد تجاوز..... أ) ٤٧.٧٣ ب) ٤٧.٥٠ ج) ٤٨.٩٩ د) ٤٨.٥٠</p>
--	--	--	---

٢٠ . ملاحظات اضافية:

			<p>٢١ . مراجعة الكراسة من قبل النظراء يجب مراجعة كراسة المادة وتوقيعها من قبل نظير للتدريسي صاحب الكراسة. على النظير ان يوافق على محتوى الكراسة من خلال كتابة بضعة جمل في هذه الفقرة.</p>
--	--	--	---

(النظير هو شخص لديه معلومات كافية عن الموضوع الذي تدرسه ويجب ان يكون بمرتبة الاستاذ او الاستاذ مساعد او مدرس او خبير في المجال التخصصي للمادة).