



منهاج مادة رفع الاثقال المرحلة الثانية لسنة الدراسية

2024 - 2023

بهش : لقی یاریه تاکهکان

کۆلیژ: پهروهدهی جهستهیی و زانسته وهرزشهکان

زانکۆ: سه لآحه ددین - ههولپیر

بابهت: بهرزکردنهوهی قورسای

پهرتووکی کورس بووک: قۆناغی دووهم - کورسی دووهم

ناوی مامۆستا: پ.ی.د. صمد محمد رهزا..... م. اسماعیل مولود صالح

سالی خویندن : 2023 - 2024

<p>بهرزگردنهوی قورسای</p>	<p>1. ناوی کۆرس</p>
<p>پ.ی.د. صمد محمد رهزا م. اسماعیل مولود صالح</p>	<p>2. ناوی مامۆستای بهر پرس</p>
<p>کولێژی پەرۆدهی جهستهی و زانسته وهرزشیهکان</p>	<p>3. بهش/ کولێژی</p>
<p>الایمیل: Ismael.salih@su.edu.krd رقم الهاتف (اختیاری): 07504611934-07504729864</p>	<p>4. پهيوهندی</p>
<p>12 ساعات النظري و العملي في الاسبوع</p>	<p>5. پهكهی خویندن (به سهعات) له ههفتهیهك</p>
<p>56 ساعات في الشهر</p>	<p>6. ژمارهی کارکردن</p>
<p></p>	<p>7. کۆدی کۆرس</p>
<p>م.ا. د. صمد محمد رجا: تم الاول تعينى 1983 في دائره التربيه محافقه اربيل ووحصلت على درجه بكالوريوس 2003 و پم نقلى من وزاره التربيه الى وزاره التعليم العالى 2003 بصفه المعيد. وأيچاً حصلت على درجه ماجستير 2007 و دكتوراه 2012 وتم حصلت على ترفقيه الى الاستاذ المساعد 2017 . م. اسماعيل مولود صالح: تم تخرجى في كلية التربيه الرياضيه عام 1999 وتعينى في كلية قانون عام 2001 وحصلت على شهاده ماجستير عام 2009 بدرجة امتياز في اختصاص علم التدريس في رفع الاثقال</p>	<p>8. پروفایهلی مامۆستا</p>
<p>قاعة التدريب - البارالحديدي الخاص برفع الاثقال مع الاقراص الحديدية والطبيلات الخاصة برفع الاثقال وبعض الاجهزة المساعدة الاخرى مثل الكراسي الحديدية والحمالات ومجموع من العصا لعملية التكنيك الطلاب</p>	<p>9. وشه سهههكهكان</p>
<p>في هذه الفقرة يكتب التدريسي نبذة عامة عن المادة التي سيدرسها ويجب ان تضم النقاط التالية (ان لاتقل عن 200 كلمة):</p> <ul style="list-style-type: none"> التعريف الطلبة المبادئ الاساسية في العبة رفع الاثقال والتعليم الرفعات الاولمبية التي يتكون من الرفعتي الخطف و النتر وتقوية العضلات بصورة شاملة من خلال التمارين اليومية وكذلك تعليم القوانين الدولية الحديدية 2020 في رفع الاثقال ، ومن خلال اعطاء المواد التحكيمية لهم وتطبيقها من خلال المحاضرات العملية والنظرية لهذه المواد (الفعاليات) تم تلخيصها للطلاب وتم التطرق إلى الجوانب القانونية لكل فعالية على حدى وتم توضيح كل فعالية وكل مرحلة من المراحل الفنية بشكل يسهل فهمه والحصول على معرفة جيدة. من مبادئ هذه المادة التي يتم تدريسها وتعليمها للطلاب هو تعريف الالعب الفردية بشكل عام و رفع الاثقال بشكل خاص للطلاب والعمل على إنتشار ممارسة هذه اللعبة في المدارس وأيضاً من قبل طلاب الجامعة .لأنه من السهل الوصول بالطلاب في الكليات إلى تحقيق الانجاز في هذه اللعبة وتنمي أيضاً روح التنافس والثقة 	<p>10 . ناوهروکی گشتی کۆرس:</p>

<p>بالنفس وإبراز عنصر القيادة في شخصيته والاعتماد على نفسه بشكل مباشر دون الاعتماد على الآخرين مثلما هي العادة في الألعاب الجماعية.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● تعلم الطلاب على انواع القبضات والمسكات ومراحل التكنيكية والفنية على أجزاء لرفعتي الخطف والنتر ● فهم مبادئ وقوانين المسابقات والاختفاء التي يرتكبه الرباعون والرباعات اثناء المسابقات . ● الزي الرسمي لرافعي الاثقال في المسابقات ● عرض مجموعة من البطولات العالمية والمحلية لرفع الاثقال عن طريق داتاشو لتيسير اسهل لعميلة الفهم من قبل الطلاب والطالبات . ● تعليم الطلاب على مجموعة من التمارين اللازمة والمساعدة لتطوير رفعتي الخطف والنتر. ● شرح القياسات الطلبة و البارالخاص للسيدات والرجال والوان واوزان الاقراص. ● الحكام والهيئة الجوري للمسابقات 	<p>11. نامانجه كاني كورس:</p>
<p>يجب على الطلاب ان يلتزموا بالمواعيد المحددة للمحاضرات العملية والنظرية في القاعة مع العمل بما يقدمه التدريسيون في كل محاضرة واحترام الوقت المحدد للمحاضرة. اما بالنسبة للمحاضرات النظرية فعلى الطلاب ان يحضروها لأنها مكملة للمحاضرات العملية وفيها يتم إلقاء ماتم شرحة في الجانب العملي وأيضاً شرح مختصر للجوانب التي لم يتم ذكرها في المحاضرة العلمية وشرح الجانب القانوني لكل فعالية عن طريق (الباروبوينت) مع عرض مقاطع فيديو تعليمية وتنافسية عالمية لكل فعالية وذلك لتوضيحها للطلاب ويسر فهمها.</p>	<p>12. نهر كاني قوتابي</p>
<p>يتم استخدام اكثر من طريقة واسلوب في التدريس لكل فعالية وخصوصيتها في التدريس وهذا مايعمل عليه التدريسيون ، ويتم استخدام (الداتاشو /باوربوينت/ اللوحة البيضاء/ مع بعض الاجهزة والادوات في جانب العملي).</p>	<p>13. ريگه ي وانه ووتنهوه:</p>
<p>يتم تقييم الطلاب حسب الامتحانات النظري والعملي ونتيجة هذه الامتحانات نستنتج من الدرجات لكلا الفصلين بهذا الشكل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لكل رفعة من الرفعات القانونية الخطف والنتر يتم امتحان الطلاب على (15 درجات) في كل الفصل . - الامتحان نظري لرفعتي الخطف والنتر من (5 درجات) لكل الفصل - وهذا يشمل أيضاً امتحانات الفصل الثاني - وذلك تصبح الدرجة النهائية السعي السنوي من (40 درجة). - الدرجة النهائية لامتحان العملي تكون من على (40 درجة). - الدرجة النهائية لامتحان النظري تكون من (20 درجة) 	<p>14. سيسته مي ههأسه نگاندن:</p>
<p>بعد تخرج الطلبة من الكلية يستفيدون مما تعلموه في هذه الفعاليات لأنهم في الحالة التوظيف في المدارس الاهلية او الحكومية يطبقون بما تعلموه في الكلية ويدرسون ويعلمون التلاميذ بشكل جيد. وأيضاً يستفيدون منه في العمل وفي القاعات التي تهتم بالجانب البدني والصحي وأيضاً العلاجي في حالة الإصابات لأن كل فعالية من هذه الفعالية قد يتعلم من خلاله الطلبة على مجموعة من تمارين البدنية والمساعدة ومفيدة للجسم وهذا لغرض التعلم والإعداد البدني</p>	<p>15. دهرنه نجامه كاني فيربوون نهمه له ١٠٠ وشه كه متر نه بيت</p>

<p>لها. وكل ذلك يعود بالنفع على الطلبة ليصبح مدرساً ناجحاً وبمعرفة التمارين البدنية وايضا تعليم الطلاب كيفية كتابة التمارين التقوية البنائية للاعبين المبتدئين و بناء العضلات والقوة للاعبين</p>			
<p>• قانون الدولي 2020- المترجم من قبل الحكم الدولي م. اسماعيل مولود صالح في سنة 2021</p> <p>• من خلال الانترنت .</p> <p>• مجموعة من المصادر العربية والاجنبية للباحثين والعاملين في مجال رياضة رفع الاثقال</p>		<p>16. ليستى سهرچاوه</p>	
		<p>17. بابتهكان</p>	
ناوى مامؤستاي وانهبيژ	ناونيشانى بابتهكان	ناوى ههفتهكان	ژ
	<p>- نظرة تاريخية عن رفع الاثقال و مكونات الدرس</p> <p>- اعداد عام وخاص و تعليم الاحماء الخاص برفع الاثقال</p>	<p>ههفتهى 1</p>	1
	<p>- النظري : شرح الرفعات الاولمبية الخطف والنتر</p> <p>- العملي : شرح طرق القياس المسافة بين القبضتين والمسكات</p> <p>- كيفية مسك البار وانواع المسكات</p>	<p>ههفتهى 2</p>	2
	<p>- النظري :شرح القياسات الطلبة و البار الخاص للسيدات والرجال والوان واوزان الاقراص</p> <p>- العملي :تعليم الوضع البدائية والسحب الاولى</p> <p>- تعليم حركة الركبتين والسحب الثانية</p>	<p>ههفتهى 3</p>	3
	<p>- النظري : الحكام والهيئة الجوري للمسابقات</p> <p>- الاخطاء من ناحية القانونية</p> <p>- العملي :وضع الهبوط والسقوط تحت الحديد والنهوض</p>	<p>ههفتهى 4</p>	4
	<p>- العملي : ربط مراحل الخطف وادائهم قبل الطلاب بشكل كامل</p> <p>- التدريب على رفعة الخطف</p>	<p>ههفتهى 5</p>	5

	<p>امتحان الفصل الاول نظري</p> <p>امتحان الفصل الاول عملي</p>	<p>ههفتهى 6</p>	<p>6</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - النظري : تعليم مراحل قسم الاول لرفعة الاولمبية الثانية النتر(الكليين) - تعليم قسم الاول من رفعة النتر واداء الرفعة - العملي : تعليم الوضع البداية مرحلة السحب الاولى - المرحلة السحبة الثانية والهبوط والنهوض واستعداد للنتر 	<p>ههفتهى 7</p>	<p>7</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - النظري : ربط جميع مراحل القسم الاول من النتر - العملي : الوقوف والاستعداد للنتر مع نزول البطيء والانتشاء في الركبتين والدفع الحديد لأعلى - فتح الرجلين والوقوف تحت الحديد لاكمال الرفعة النتر(الرفع الى الصدر والنتر الى الاعلى) - تعليم رفعة النتر بشكل كامل 	<p>ههفتهى 8</p>	<p>8</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - النظري شرح مراحل الرفعة النتر من الجانب القانوني وتقويم الاخطاء - شرح القانون الخاصة بالحكام وعدد الحكام والجوري وملابس اللاعبين - العملي : تعليم رفعة النتر بشكل كامل - اجراء التمارين على القسمي الرفعة 	<p>ههفتهى 9</p>	<p>9</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - النظري : قائمة التسجيل المسابقات و احتساب النقاط الفردي والفرقي - العملي : التدريب على الرفعة من قبل الطلاب وتقويم الاخطاء من قبل المدرس 	<p>ههفتهى 10</p>	<p>10</p>
	<p>امتحان فصل الثاني النظري</p> <p>امتحان الفصل الثاني عملي</p>	<p>ههفتهى 11</p>	<p>11</p>

	النظري : اجراء التدريب على الرفع الخطف والنتر تعليم الطلاب على نوعية التحكيم في المسابقات اجراء التدريب على الرفعين لتحقيق الانجاز اعطاء درجات السعي	هفتهى 12	12
	العملي : التدريب على الرفعين بشكل مشترك التدريب لتقوية الطلاب والانجاز التدريب وتقييم الرفعات من ناحية البدنية و القانونية	هفتهى 13	13
	تطبيق القوانين التحكيم من قبل الطلاب اثناء المسابقات	هفتهى 14	14
		هفتهى 15	15
	<p>18. بابتهى پراكتيك : راهینانه گانی بۆ فیڤرکردنی خهتف ونهتر. راهینانه هاوکاره گان (تمارين المساعدة) ه دهبنه هۆکارى سهردمكى بۆ زیاتر فیڤر بوون بۆ هۆناغه گانی بهرزگردنه وه گانی خهتف ونتر</p> <p>19. تاقیکردنه وه گان: 1- عملي لرفعة الخطف و النتر و التحكيم 2- النظري لرفعة الخطف والنتر و التحكيم و خصوصيات النتر</p> <p>20. تیبینی تر</p>		
ا.د. سرهنك عبدالخالق	21. پینداچونوه و هی هاوهل		

پهرتووكى كورس Course Book