



المهنة القومية لضمان  
جودة التعليم والاعتماد  
قطاع التعليم العالي

## توصيف مقرر ملاكمة

### 1. معلومات أساسية: Basic Information

|                                      |             |      |      |                                                                                     |
|--------------------------------------|-------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ملاكمة                               |             |      |      | اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللانحة)                                                 |
| 109 م.ف                              |             |      |      | كود/رمز المقرر (تبعاً لما ورد باللانحة)                                             |
| ---                                  |             |      |      | القسم/الأقسام العلمية المشاركة في تدريس المقرر                                      |
| إجمالي                               | اخرى (تحدد) | عملي | نظري | عدد الساعات / النقاط المعتمدة للمقرر (تبعاً لما ورد باللانحة)                       |
| 3                                    | -           | 2    | 1    |                                                                                     |
| اجباري                               |             |      |      | نوع المقرر                                                                          |
| الفرقة الاولى                        |             |      |      | الفرقة الدراسية / المستوى الدراسي الذي يقدم فيه المقرر                              |
| المنازلات والرياضات الفردية          |             |      |      | البرنامج الأكاديمي                                                                  |
| كلية علوم الرياضة                    |             |      |      | الكلية/المعهد                                                                       |
| جامعة المنيا                         |             |      |      | الجامعة/الأكاديمية                                                                  |
| أ.م.د / حسنى عبد الحى بدوى محمد      |             |      |      | اسم منسق المقرر                                                                     |
| 2025/9/1م                            |             |      |      | تاريخ اعتماد توصيف المقرر                                                           |
| مجلس قسم المنازلات والرياضات الفردية |             |      |      | جهة اعتماد توصيف المقرر (يرفق قرار/محضر مجلس القسم /الأقسام/<br>الجهة المختصة/....) |

### 2. الوصف العام للمقرر Course overview

يهدف هذا المقرر إلى تعريف الطالب بأسس ومبادئ رياضة الملاكمة من حيث تاريخ الرياضة من النشأة والتطور والمفاهيم الفنية والأساسية والبدنية الخاصة برياضة الملاكمة، ويتناول المقرر دراسة القواعد الأساسية للأداء الحركي والمهاري في مدارس الملاكمة المختلفة مع التركيز على المدرسة التي تهتم بالتعليم بتحليل الحركي، كما يكتسب الطالب من خلال المهارات اللازمة للتدريب والتعليم والتحكيم في بيئة آمنة، كما يشمل المقرر تدريبات عملية على المهارات الأساسية واللكمات والدفاعات، وتطبيقات خطية متنوعة وتحليل فنيا للحركة إلى جانب مناقشة قواعد ولوائح الأتحاد المصري والدولي للملاكمة وتطبيقاتها في المنافسات الرسمية.



### 3. نواتج التعلم للمقرر: Course Learning Outcomes

#### اتساق نواتج التعلم للمقرر مع مخرجات البرنامج (المعايير المتبناة)

| نواتج التعلم للمقرر<br>عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادراً على:                                                                                                   |       | مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة<br>(التي يحققها المقرر تبعاً للمصفوفة في توصيف البرنامج) |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| النص                                                                                                                                                                     | الكود | النص                                                                                                   | الكود |
| أن يوضح الطالب التطور التاريخي لرياضة الملاكمة ونشأتها والفلسفة التي تقوم عليها وأثرها في تشكيل قواعد اللعبة الحديثة.                                                    | 1/1/2 | المعارف الأساسية التاريخية والفلسفية والتربوية والاجتماعية والنفسية للتربية الرياضية.                  | 1/2   |
| أن يفسر الطالب الأبعاد التربوية والاجتماعية لرياضة الملاكمة ودورها في تنمية القيم مثل الانضباط، واحترام القوانين والعمل بروح رياضية.                                     | 2/1/2 |                                                                                                        |       |
| أن يوضح الطالب الخصائص التي تميز رياضة الملاكمة.                                                                                                                         | 1/4/2 | المعارف النظرية المرتبطة بأنواع الرياضات الفردية.                                                      | 4/2   |
| أن يشرح الطالب المبادئ النظرية التي تقوم عليها الرياضات الفردية مثل الاعتماد على الأداء الذاتي، تحمل المسؤولية الفردية، واتخاذ القرار) وربطها بطبيعة الأداء في الملاكمة. | 2/4/2 |                                                                                                        |       |
| أن يؤدي الطالب المهارات الحركية الأساسية في الملاكمة (مثل الوقفة، التحرك بالقدمين، واللكمات الأساسية) وفق النموذج الفني الصحيح.                                          | 1/1/3 | يؤدي النماذج التطبيقية للمهارات الحركية في مختلف أنواع الرياضات الأساسية.                              | 1/3   |
| أن يطبق الطالب تسلسلات حركية متنوعة تجمع بين المهارات الأساسية (هجومياً ودفاعاً) مع مراعاة التوقيت والتوازن أثناء الأداء.                                                | 2/1/3 |                                                                                                        |       |
| أن يدمج الطالب المهارات الحركية المكتسبة في مواقف تدريبية تحاكي المنافسة مع إظهار القدرة على التكيف الحركي والتحكم في الأداء.                                            | 3/1/3 |                                                                                                        |       |
| أن يحلل الطالب مهارات الملاكمة الأساسية (مثل الوقفة، التحرك، واللكم) في ضوء المبادئ البيوميكانيكية كالالتزان، نقل القوة، والتوافق الحركي.                                | 1/2/4 | يحلل مهارات الرياضات الفردية والجماعية في ضوء الجوانب الحيوية وأسس الحركة الرياضية.                    | 2/4   |
| أن يفسر الطالب تأثير الجوانب الحيوية مثل عمل العضلات، الجهاز العصبي، وأنظمة إنتاج الطاقة على كفاءة الأداء في مهارات الملاكمة.                                            | 2/2/4 |                                                                                                        |       |
| أن يقيم الطالب الأداء المهاري في الملاكمة من خلال تحديد الأخطاء الحركية الشائعة، واقتراح أساليب تصحيحها                                                                  | 3/2/4 |                                                                                                        |       |



| نواتج التعلم للمقرر<br>عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادرا على:                                                                         |       | مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة<br>(التي يحققها المقرر تبعا للمصفوفة في توصيف البرنامج) |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| النص                                                                                                                                          | الكود | النص                                                                                                  | الكود |
| وفق أسس الحركة الرياضية.                                                                                                                      |       |                                                                                                       |       |
| أن يحدد الطالب المعوقات المحتملة في بيئة تدريب الملاكمة (مثل نقص الإمكانيات، مخاطر الإصابة، أو ضعف التجهيزات) مع تحليل أسبابها.               | 1/3/4 | يحدد المعوقات ويتوقع التحديات التي تواجه بيئة الممارسة الرياضية ويختار الأنسب بين البدائل لحلها.      | 3/4   |
| أن يخطط الطالب لبرنامج تعلم ذاتي مستمر لتطوير مهاراته في الملاكمة، مع تحديد أهداف مرحلية ومصادر تعلم مناسبة.                                  | 1/6/5 | ممارسة التعلم المستمر والتعلم الذاتي في المجال الرياضي وفي الحياة بصفة عامة.                          | 6/5   |
| أن يستخدم الطالب المصطلحات الأساسية لرياضة الملاكمة بإحدى اللغات الأجنبية (مثل الإنجليزية) في مواقف التدريب والتواصل داخل بيئة العمل الرياضي. | 1/8/5 | الإلمام بإحدى اللغات الأجنبية لتفعيل بيئة العمل عند الحاجة.                                           | 8/5   |

#### 4. طرق التعليم والتعلم: Teaching and Learning Methods

1. المحاضرة Lecture
  2. التطبيقات العملية Practical Training
  3. التعليم التعاوني Cooperative Learning
  4. تدريس الأقران Peer Teaching
  5. التعلم الإلكتروني E-Learning
- الجدول الدراسي للمقرر:

| عدد ساعات التعلم المتوقعة |                                         |                             |                                            | إجمالي عدد الساعات الأسبوعية | المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)                                                                                             | رقم الاسبوع الدراسي |
|---------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| أخرى                      | تعليم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...) | تدريب (عملي/إكلينيكي/.....) | تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/.....) |                              |                                                                                                                                    |                     |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: تعريف رياضة الملاكمة + التطور التاريخي لرياضة الملاكمة.<br>العملي: وضع القبضة + وقفة الاستعداد.                            | 1                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: الفرق بين ملاكمة الهواة والمحترفين.<br>العملي: تحركات القدمين (للأمام - للخلف).                                            | 2                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: الاجهزة والأدوات الخاصة برياضة الملاكمة.<br>العملي تحركات القدمين (لليمين واليسار).                                        | 3                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: المدارس المختلفة في رياضة الملاكمة.<br>العملي: المهارات الهجومية البسيطة (مستقيمة يسرى، يمنى للرأس).                       | 4                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: مميزات اللكمات المستقيمة، الأخطاء الشائعة.<br>العملي: المهارات الهجومية المركبة (مجموعات من اللكمات اليمنى واليسرى للرأس). | 5                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: مواصفات حلقة الملاكمة، أدوات الحلبة، المساعدان.<br>العملي: المهارات الهجومية (مستقيمة يسرى، يمنى للجدع).                   | 6                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: عوامل الأمن والسلامة في رياضة الملاكمة.<br>العملي: المهارات الهجومية المركبة (مجموعات من اللكمات اليمنى واليسرى للجدع).    | 7                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: أهمية الدفاع وأساسه.<br>العملي: مسافات اللكم المختلفة.                                                                     | 8                   |



| عدد ساعات التعلم المتوقعة |                                         |                             |                                            | إجمالي عدد الساعات الأسبوعية | المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)                                                                                                                         | رقم الاسبوع الدراسي |
|---------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| أخرى                      | تعليم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...) | تدريب (عملي/إكلينيكي/.....) | تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/.....) |                              |                                                                                                                                                                |                     |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: زمن المباريات في رياضة الملاكمة وعدد الجولات.<br>العملي: المهارات الدفاعية في رياضة الملاكمة (بالجذع).                                                 | 9                   |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: بعض مواد القانون "الحكام، القضاة، الميقاتي".<br>العملي: المهارات الدفاعية في رياضة الملاكمة (بتحركات القدمين).                                         | 10                  |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: القفازات، الأربطة، الملابس القانونية.<br>العملي: المهارات الدفاعية بالزراعيين (الصد).                                                                  | 11                  |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: مراحل التعلم لمختلف المهارات وخطوات التعلم.<br>العملي: المهارات الدفاعية بالزراعيين (الإيقاف).                                                         | 12                  |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: بعض القوانين في رياضة الملاكمة الخاصة بالأوزان<br>العملي: المهارات الدفاعية المركبة في رياضة الملاكمة (مجموعات من الدفاعات بالذراعين والجذع والقدمين). | 13                  |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: الجوانب الفنية والاختفاء الشائعة لمختلف المهارات لرياضة الملاكمة.<br>العملي: مجموعات مركبة من المهارات الدفاعية والهجومية في الملاكمة.                 | 14                  |
| -                         | -                                       | 2                           | 1                                          | 3                            | النظري: بعض القوانين في رياضة الملاكمة للهواه.<br>العملي: تطبيقات على المهارات الأساسية والهجومية والدفاعية للملاكمة.                                          | 15                  |

## 5. طرق تقييم الطلاب: Student Assessment Methods

| م | طرق التقييم *                                | توقيت التقييم المتوقع (رقم الأسبوع الدراسي) | درجات التقييم | النسبة المئوية من إجمالي درجة المقرر |
|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| 1 | امتحان 1 عملي (أعمال سنة)                    | 6                                           | 10            | 10%                                  |
| 2 | امتحان 2 تحريري (أعمال سنة)                  | 12                                          | 10            | 10%                                  |
| 3 | تكليفات / مشروع / ملف الإنجاز / كتيب الأنشطة | خلال الفصل الدراسي                          | 10            | 10%                                  |
| 4 | امتحان نهائي عملي                            | 16                                          | 30            | 30%                                  |
| 5 | امتحان نهائي تحريري                          | 17                                          | 40            | 40%                                  |

## 6. مصادر التعلم والتسهيلات الداعمة:

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| قسم المنازلات والرياضات الفردية (2025): <u>مذكرة الملاكمة</u> .<br><a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a>                                                                                                          | المرجع الأساسي للمقرر<br>(لابد من كتابة البيانات كاملة<br>وفقا لطريقة توثيق علمي) | مصادر<br>التعلم<br>(الكتب<br>والمراجع<br>العلمية<br>وغيرها) * |
| - مختار سالم: الملاكمة، المكتبة المصرية، 2015م.<br>- عبد الرحمن عبد العزيز سيف: التدريب الرياضي للملاكمة، 2011<br>- محسن رمضان علي: الملاكمة للمبتدئين، 1999م.<br>- إسماعيل حامد عثمان: القانون والتحكيم والتنظيم في الملاكمة عالميا ومحليا، 1993م. | المراجع الأخرى                                                                    |                                                               |
| <a href="http://www.manqol.com/topic/?t=3265">http://www.manqol.com/topic/?t=3265</a>                                                                                                                                                               | المصادر الإلكترونية<br>(لابد من إضافة الروابط)                                    |                                                               |
| <a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a>                                                                                                                                                                             | المنصة التعليمية<br>(لابد من إضافة الرابط)                                        |                                                               |
| - موقع الاتحاد المصري لملاكمة<br>- موقع الاتحاد الدولي للملاكمة للهواه لمتابعة المستحدث من الفيديوهات التعليمية والتدريبية<br>والقانون                                                                                                              | أخرى (تذكر)                                                                       | التجهيزات<br>التعليمية<br>المساندة<br>للتعليم<br>والتعلم *    |
| -                                                                                                                                                                                                                                                   | الأجهزة                                                                           |                                                               |
| ادوات الملاكمة الأساسية والادوات البديلة                                                                                                                                                                                                            | المستلزمات                                                                        |                                                               |
| (Boxing Training (Heavy Bag Pro<br>Learn Boxing Techniques<br>BOXR: Home Boxing Workouts                                                                                                                                                            | البرامج الإلكترونية                                                               |                                                               |
| -                                                                                                                                                                                                                                                   | معامل المهارات/ المحاكات                                                          |                                                               |
| -                                                                                                                                                                                                                                                   | المعامل الافتراضية                                                                |                                                               |
| -                                                                                                                                                                                                                                                   | أخرى (تذكر)                                                                       |                                                               |

اسم وتوقيع  
منسق البرنامج

أ.د/ بسامات محمد علي شمس الدين

اسم وتوقيع  
منسق المقرر

أ.م. د / حسنى عبد الحى بدوي محمد