



الهيئة القومية لضمان
جودة التعليم والاعتماد
قطاع التعليم العالي

توصيف مقرر رفع أثقال (2)

1. معلومات أساسية: Basic Information

رفع أثقال (2)	اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
608 م. ف	كود/رمز المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
--	القسم/الأقسام العلمية المشاركة في تدريس المقرر
إجمالي	عدد الساعات / النقاط المعتمدة للمقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
نظري	
عملي	
اخرى (تحدد)	
3	
اجباري	نوع المقرر
الفرقة الثالثة	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/ خالد محمد عبد العظيم زهران	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/ الجهة المختصة/....)

2. الوصف العام للمقرر Course overview

يسعى هذا المقرر إلى تعريف الطلاب بأسس ومبادئ رفع الاثقال من حيث النشأة والتطور والقواعد الفنية والقواعد التنظيمية لرياضة رفع الاثقال، بالإضافة إلى إكسابهم المهارات الأساسية للرفعات الكلاسيكية (الكلين والنظر). كما يتضمن المفاهيم النظرية والتطبيقية المرتبطة باللياقة البدنية العامة والخاصة ذات الصلة بتطوير المستويات الرقمية في رفع الاثقال، مع إيضاح الطرق والأساليب التدريبية المرتبطة بالتنمية الشاملة (البدني - المهاري - النفسي - العقلي) في رياضة رفع الاثقال.



3. نواتج التعلم للمقرر: Course Learning Outcomes

اتساق نواتج التعلم للمقرر مع مخرجات البرنامج (المعايير المتبناة)

نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادرا على ان:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعا للمصنوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
يوضح الطالب التطور التاريخي لرياضة رفع الاثقال ونشأتها، مع تحليل الفلسفة التي تقوم عليها وأثرها في تشكيل قواعد اللعبة الحديثة.	1/1/2	المعارف الأساسية التاريخية والفلسفية والتربوية والاجتماعية والنفسية للتربية الرياضية.	1/2
يفسر الطالب الأبعاد التربوية والاجتماعية لرياضة رفع الاثقال، ودورها في تنمية القيم مثل الانضباط، احترام القوانين، والعمل بروح رياضية.	2/1/2		
يحدد الطالب الجوانب النفسية المرتبطة بممارسة رفع الاثقال، مثل التحكم في الانفعالات، إدارة الضغوط، وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين.	3/1/2		
يعرف الطالب مفهوم الرياضات الفردية والدفاع عن النفس ويصنف أنواعها المختلفة، مع توضيح الخصائص التي تميز رياضة رفع الاثقال كواحدة من هذه الرياضات.	1/4/2	المعارف النظرية المرتبطة بأنواع الرياضات الفردية.	4/2
يشرح الطالب المبادئ النظرية التي تقوم عليها الرياضات الفردية (مثل الاعتماد على الأداء الذاتي، تحمل المسؤولية الفردية، واتخاذ القرار)، وربطها بطبيعة الأداء في رفع الاثقال.	2/4/2		
يحلل الطالب أوجه التشابه والاختلاف بين رياضة ارفع الاثقال وبعض الرياضات الفردية الأخرى من حيث المتطلبات البدنية، والمهارية، والخطية.	3/4/2		
يؤدي الطالب المهارات الحركية الأساسية في رفع الاثقال (مثل الوقوف اماما البار - وضع البدء - السحب - عبور البار للركبة - الامتداد الكامل - التحول والاستقبال - تثبيت البار - الوقوف بالبار - انزال البار) وفق النموذج الفني الصحيح.	1/1/3	يؤدي النماذج التطبيقية للمهارات الحركية في مختلف أنواع الرياضات الأساسية.	1/3
يطبق الطالب تسلسلات حركية متنوعة لمرحلة الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر مع مراعاة التوقيت والتوازن أثناء الأداء.	2/1/3		



نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادرا على ان:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعا للمصفوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
يدمج الطالب المهارات الحركية المكتسبة لرفعة الخطف مع مراحل الأداء الفني من خلال الحركات المركبة مع إظهار القدرة على التكيف الحركي والتحكم في الأداء.	3/1/3		
يطبق الطالب قواعد الأمن والسلامة أثناء تنفيذ الأداء الحركي لرفعة الكلين والنتر، بما يشمل استخدام الأدوات الواقية وفحص بيئة التدريب لتقليل أخطار الإصابة.	1/3/3	يطبق إجراءات الأمن والسلامة القانونية والصحية في بيئة الممارسة الرياضية.	3/3
يلتزم الطالب باللوائح والقوانين المنظمة لرياضة رفع الاثقال، مع مراعاة الاشتراطات الصحية والإجراءات القانونية المرتبطة بالممارسة الآمنة.	2/3/3		
ينفذ الطالب بعض إجراءات الإسعافات الأولية الأساسية وطلب المساعدة عند الحاجة.	3/3/3		
يحلل الطالب مهارات رفع الاثقال الأساسية (القبض على البار - السحب، الامتداد الكامل) في ضوء المبادئ البيوميكانيكية كالاتزان، نقل القوة، والتوافق الحركي.	1/2/4	يحلل مهارات الرياضات الفردية والجماعية في ضوء الجوانب الحيوية وأسس الحركة الرياضية.	2/4
يفسر الطالب الأداء الحركي لرفعة الكلين والنتر وفق الجوانب الفسيولوجية والوظيفية علاقتها بكفاءة الأداء المهاري.	2/2/4		
يقيم الطالب المهاري في رفعة الكلين والنتر من خلال تحديد الأخطاء الحركية الشائعة، مع اقتراح أساليب تصحيحها وفق أسس الحركة الرياضية.	3/2/4		
يحدد الطالب المعوقات المحتملة وأسبابها في بيئة تعلم وتدريب رفع الاثقال.	1/3/4	يحدد المعوقات ويتوقع التحديات التي تواجه بيئة الممارسة الرياضية ويختار الأنسب بين البدائل لحلها.	3/4
يتوقع الطالب التحديات وسيناريوهات التعامل معها التي قد تواجه الممارسة الفعلية لرفع الاثقال.	2/3/4		
يختار الطالب البدائل المناسبة لحل المشكلات المرتبطة ببيئة التعليم والتدريب في رفع الاثقال وفق أسس علمية وتربوية تحقق السلامة وكفاءة الأداء.	3/3/4		
ينفذ الطالب برنامج تعلم ذاتي مستمر لتطوير المهارات الأساسية ومراحل الأداء في رفع الاثقال، وفق أهداف مرحلية ومصادر تعلم مناسبة.	1/6/5	ممارسة التعلم المستمر والتعلم الذاتي في المجال الرياضي وفي الحياة بصفة عامة.	6/5
يوظف الطالب مصادر المعرفة المختلفة (رقمية وميدانية) لاكتساب المعارف والمعلومات الجديدة في رفع الاثقال مع التحديث بشكل دوري.	2/6/5		

نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادراً على ان:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعاً للمصفوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
يقيم الطالب تقدمه الذاتي في تعلم رفعة الكلين والنتز، من خلال نقاط القوة والضعف والتحسين المستمر.	3/6/5		
يستخدم الطالب المصطلحات الأساسية في رفع الانتقال بالإنجليزية داخل بيئة العمل الرياضي.	1/8/5	الإلمام بإحدى اللغتين الأجنبية لتسهيل بيئة العمل محد الحاجة.	8/5
يفسر الطالب القواعد الفنية المكتوبة والمسموعة في رفع الانتقال مع التطبيق أثناء التدريب.	2/8/5		
يتواصل الطالب بفعالية في بيئة تعليم وتدريب ومنافسات رفع الانتقال، مستخدماً عبارات ومفاهيم رياضية مناسبة تسهم في تحسين الأداء والتعاون.	3/8/5		

4. طرق التعليم والتعلم: Teaching and Learning Methods

1. المحاضرة Lecture
2. التطبيقات العملية Practical Training
3. العروض Demonstrations
4. التعليم التعاوني Cooperative Learning
5. تدريس الأقران Peer Teaching
6. التعلم الإلكتروني E-Learning
7. المناقشة Discussion

الجدول الدراسي للمقرر:

رقم الاسبوع الدراسي	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)	إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	عدد ساعات التعلم المتوقعة		
			تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/)	تدريب (عملي/إكلينيكي/)	تعلم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)
1	النظري: تعريف رياضة رفع الأثقال + التطور التاريخي لرياضة رفع الأثقال العملي: وضع القبضة + وقفة الاستعداد	3	1	2	-
2	النظري: تعريف رفعة الكلين والنتروكيفية الأداء العملي: الوقوف امام البار + القبض على البار والاحماء العام والخاص في رفع الأثقال	3	1	2	-
3	النظري: الأجهزة والأدوات الخاصة برفع الأثقال العملي: تطبيقات متنوعة على الاحماء العام والخاص	3	1	2	-
4	النظري: الخطوات التعليمية لرفعة الكلين والنتر العملي: الرجلين توازن والدفع من الجلوس والدفع مع السقوط	3	1	2	-
5	النظري: التسلسل الحركي لرفعة الكلين والنتر العملي: تطبيقات متنوعة على الخطوات التعليمية الخلفية للخطف	3	1	2	-
6	النظري: مواصفات البار والاقراص والطلبية (تدريب - منافسات) العملي: المهارات الأساسية (الكلين من الوقوف - الكلين من فوق الركبة)	3	1	2	-
7	النظري: عوامل الأمن والسلامة في رياضة رفع الأثقال العملي: المهارات الأساسية (الكلين من تحت الركبة - وضع البدء)	3	1	2	-
8	النظري: اللياقة البدنية العامة والخاصة العملي: مراحل الأداء الفني (السحبة الأولى - السحبة الثانية)	3	1	2	-
9	النظري: الأخطاء الفنية في رفعة الكلين والنتر العملي: مراحل الأداء الفني (الامتداد الكامل - التحول والسقوط واستقبال البار)	3	1	2	-



عدد ساعات التعلم المتوقعة				إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)	رقم الاسبوع الدراسي
أخرى	تعليم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)	تدريب (عملي/كلينيكي/.....)	تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/.....)			
-	-	2	1	3	النظري: اصلاح الأخطاء الفنية لرفعة الكلين والنتر العملي: مراحل الأداء الفني للنتر (وقفة الاستعداد - السقوط مع التوقف - النتر الى اعلى)	10
-	-	2	1	3	النظري: المواصفات القانونية للأدوات والملابس في رفع الأثقال العملي: التمرينات المساعدة في الكلين والنتر	11
-	-	2	1	3	النظري: أساليب التعلم المستخدمة في رفع الأثقال العملي: التمرينات الغرضية والتوعية للكلين والنتر	12
-	-	2	1	3	النظري: بعض القواعد الفنية الخاصة بفئات الأوزان في رفع الأثقال العملي: التمرينات العامة للقوة العضلية	13
-	-	2	1	3	النظري: عمل الحكام والمرقب الفني والميقاتي في مسابقات رفع الأثقال العملي: تمرينات القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتحمل العضلي في رفع الأثقال	14
-	-	2	1	3	النظري: مراجعة شاملة للمحتوى النظري العملي: مراجعة على المهارات الأساسية ومراحل الأداء الفني لرفعة الكلين والنتر	15

5. طرق تقييم الطلاب: Student Assessment Methods

م	طرق التقييم *	توقيت التقييم المتوقع (رقم الاسبوع 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:

مصادر التعلم (الكتب والمراجع العلمية وغيرها) *	المرجع الأساسي للمقرر (لابد من كتابة البيانات كاملة وفقا لطريقة توثيق علمي)	مذكرة غير منشورة، كلية علوم الرياضية، شعبة رفع الأثقال جامعة المنيا (2025)
	المراجع الأخرى	- وديع ياسين التكريتي: رفع الأثقال لياقة لكل الرياضات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م.

كيرهارد كارل: رفع الاثقال، ترجمة صادق دياب، مطبعة اوفيسست التجهيزية، بغداد، 1976م.		
https://iwf.net	المصادر الإلكترونية (لابد من إضافة الروابط)	
https://courses.minia.edu.eg	المنصة التعليمية (لابد من إضافة الرابط)	
Smart Board /Date Show	الأجهزة	التجهيزات
البار- الاثقال - طبليية - حامل رجلين - بنش - جهاز تدريب اثقال متعدد المحطات - دمبلز	المستلزمات	التعليمية المساندة
Google Forms - Excel - Power point	البرامج الإلكترونية	للتعليم والتعلم *

اسم وتوقيع
منسق البرنامج

أ.د/ بسامات محمد علي شمس الدين

اسم وتوقيع
منسق المقرر

أ.م.د/ خالد محمد عبد العظيم زهران