



الهيئة القومية لضمان  
جودة التعليم والاعتماد  
قطاع التعليم العالي

## توصيف مقرر رفع أثقال (1)

### 1. معلومات أساسية: Basic Information

رفع أثقال (1)				اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
309 م. ف				كود/رمز المقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
--				القسم/الأقسام العلمية المشاركة في تدريس المقرر
إجمالي	اخرى (تحدد)	عملي	نظري	عدد الساعات / النقاط المعتمدة للمقرر (تبعاً لما ورد باللائحة)
3	-	2	1	
اجباري				نوع المقرر
الفرقة الثانية				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 بتاريخ وأسس ومبادئ رفع الأثقال واكتساب المعارف والمعلومات الأساسية بالأداء الفني للرفعات الكلاسيكية كما يتضمن المفاهيم النظرية والتطبيقية المرتبطة باللياقة البدنية العامة والخاصة ذات الصلة بتطوير الأداء الفني للرفعات الكلاسيكية (خطف) إلى جانب التمرينات المساعدة والغرضية والنوعية، مع إيضاح الطرق والأساليب التدريبية المرتبطة بتنمية القوة العضلية واصلاح الأخطاء الفنية المرتبطة بالأداء الفني للرفعات الكلاسيكية في رياضة رفع الأثقال



### 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
ان 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
ان يفسر الطالب الأبعاد التربوية والاجتماعية لرياضة رفع الاثقال، ودورها في تنمية القيم مثل الانضباط، احترام القوانين، والعمل بروح رياضية.	2/1/2		
ان يحدد الطالب الجوانب النفسية المرتبطة بممارسة رفع الاثقال، مثل التحكم في الانفعالات، إدارة الضغوط، وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين.	3/1/2		
ان 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
ان يشرح الطالب المبادئ النظرية التي تقوم عليها الرياضات الفردية (مثل الاعتماد على الأداء الذاتي، تحمل المسؤولية الفردية، واتخاذ القرار)، وربطها بطبيعة الأداء.	2/4/2		
ان يحلل الطالب أوجه التشابه والاختلاف بين رياضة رفع الاثقال وبعض الرياضات الفردية الأخرى من حيث المتطلبات البدنية، والمهارية، والخطية.	3/4/2		
ان 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 - إنزال البار) وفق النموذج الفني الصحيح.	1/1/3	يؤدي النماذج التطبيقية للمهارات الحركية في مختلف أنواع الرياضات الأساسية.	1/3
ان يطبق الطالب تسلسلات حركية متنوعة لمراحل الأداء الفني لرفعة الخطف 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
ان يدمج الطالب المهارات الحركية المكتسبة لرفع الخطف مع مراحل الأداء الفني من خلال الحركات المركبة مع إظهار القدرة على التكيف الحركي والتحكم في الأداء .	3/1/3		
ان يطبق الطالب قواعد الأمن والسلامة أثناء تنفيذ الأداء الحركي لرفع الخطف، 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
ان يلتزم الطالب باللوائح والقوانين المنظمة لرياضة رفع الاثقال، مع مراعاة الاشتراطات الصحية والإجراءات القانونية المرتبطة بالممارسة الآمنة.	2/3/3		
ان ينفذ الطالب بعض إجراءات الإسعافات الأولية الأساسية وطلب المساعدة عند الحاجة.	3/3/3		
ان يحلل الطالب مهارات رفع الاثقال الأساسية (القبض على البار - السحب، الامتداد الكامل) في ضوء المبادئ البيوميكانيكية كالاتزان، نقل القوة، والتوافق الحركي.	1/2/4		
ان يفسر الطالب الأداء الحركي لرفع الخطف وفق الجوانب الفسيولوجية والوظيفية علاقتها على كفاءة الأداء المهاري.	2/2/4		
ان يقيم الطالب الأداء المهاري في رفعة الخطف من خلال تحديد الأخطاء الحركية الشائعة، مع اقتراح أساليب تصحيحها وفق أسس الحركة الرياضية.	3/2/4		
ان 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
ان يتوقع الطالب التحديات وسيناريوهات التعامل معها. التي قد تواجه الممارسة الفعلية لرفع الاثقال.	2/3/4		
ان يختار الطالب البدائل المناسبة لحل المشكلات المرتبطة ببيئة التعليم والتدريب في رفع الاثقال وفق أسس علمية وتربوية تحقق السلامة وكفاءة الأداء .	3/3/4		
ان 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
ان 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 قادرا على ان:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعا للمصفوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
ان يقيم الطالب تقدمه الذاتي في تعلم رفعة الخطف، من خلال نقاط القوة والضعف والتحسين المستمر.	3/6/5		
ان 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
ان يفسر الطالب القواعد الفنية المكتوبة والمسموعة في رفع الانتقال مع التطبيق اثناء التدريب.	2/8/5		
ان 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/اكينيكي/ .....)	تعلم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)
1	النظري: تعريف رياضة رفع الاثقال + التطور التاريخي لرياضة رفع الاثقال العملي: وضع القبضة + وقفة الاستعداد	3	1	2	-
2	النظري: تعريف رفعة الخطف وكيفية الاداء العملي: الوقوف امام البار + القبض على البار والاحماء العام والخاص في رفع الاثقال	3	1	2	-
3	النظري: الاجهزة والأدوات الخاصة برفع الاثقال العملي: تطبيقات متنوعة على الاحماء العام والخاص	3	1	2	-
4	النظري: الخطوات التعليمية لرفعة الخطف العملي: الرجلين توازن والدفع من الجلوس والدفع مع السقوط	3	1	2	-
5	النظري: التسلسل الحركي لرفعة الخطف العملي: تطبيقات متنوعة على الخطوات التعليمية الخلفية للخطف	3	1	2	-
6	النظري: مواصفات البار والاقراص والطلبية (تدريب - منافسات) العملي: المهارات الاساسية (الخطف من الوقوف - الخطف من فوق الركبة)	3	1	2	-
7	النظري: عوامل الأمن والسلامة في رياضة رفع الاثقال العملي: المهارات الاساسية (الخطف من تحت الركبة - وضع البدء)	3	1	2	-
8	النظري: اللياقة البدنية العامة والخاصة	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/.....)			
					العملي: مراحل الأداء الفني (السحبة الأولى -السحبة الثانية)	
-	-	2	1	3	النظري: الأخطاء الفنية في رفعة الخطف العملي: مراحل الأداء الفني (الامتداد الكامل – التحول والسقوط واستقبال البار)	9
-	-	2	1	3	النظري: اصلاح الأخطاء الفنية لرفعة الخطف العملي: مراحل الأداء الفني (تثبيت البار – الوقوف بالبار – إنزال البار)	10
-	-	2	1	3	النظري: المواصفات القانونية للأدوات والملابس في رفع الاثقال العملي: التمرينات المساعدة في رفع الاثقال	11
-	-	2	1	3	النظري: أساليب التعلم المستخدمة في رفع الاثقال العملي: التمرينات الغرضية والتوعوية في رفع الاثقال	12
-	-	2	1	3	النظري: بعض القواعد الفنية الخاصة بفئات الازان في رفع الاثقال العملي: التمرينات العامة للقوة العضلية	13
-	-	2	1	3	النظري: عمل الحكام والمرقب الفني والميقاتي في مسابقات رفع الاثقال العملي: تمرينات القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتحمل العضلي في رفع الاثقال	14
-	-	2	1	3	النظري: مراجعة شاملة للمحتوى النظري العملي: مراجعة على المهارات الأساسية ومراحل الأداء الفني لرفعة الخطف	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:

مذكرة غير منشورة، كلية علوم الرياضية، شعبة رفع الاثقال جامعة المنيا (2025)	المرجع الأساسي للمقرر (لابد من كتابة البيانات كاملة وفقا لطريقة توثيق علمي)	مصادر التعلم (الكتب والمراجع العلمية وغيرها) *
- وديع ياسين التكريتي: رفع الأثقال لياقة لكل الرياضات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م. - كيرهارد كارل: رفع الاثقال، ترجمة صادق دياب، مطبعة اوفيست التجهيزية، بغداد، 1976م.	المراجع الأخرى	
<a href="https://iwf.net">https://iwf.net</a>	المصادر الإلكترونية (لابد من إضافة الروابط)	
<a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a>	المنصة التعليمية (لابد من إضافة الرابط)	
Smart Board /Date Show	الأجهزة	التجهيزات التعليمية المساندة
البار- الاثقال - طبلية - حامل رجلين - بنش - جهاز تدريب اثقال متعدد المحطات - دمبلز	المستلزمات	
Google Forms - Excel - Power point	البرامج الإلكترونية	للتعليم والتعلم *

اسم وتوقيع  
منسق البرنامج

أ.د/ بسمات محمد علي شمس الدين

اسم وتوقيع  
منسق المقرر

أ.م.د/ خالد محمد عبد العظيم زهران