

نموذج رقم ( ١٠ )  
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :

الرمز الكودي : ٣١٧ ت/ب , ٣٢٧ ت/ب	اسم المقرر: : اختياري (٢) تدريب الرياضات الفردية (تدريب المصارعة)
التخصص: تدريب رياضي	الفرقة / المستوى : الثالثة
البرنامج التابع له المقرر: التدريب الرياضي	عدد الوحدات الدراسية: نظري: ٢ تطبيقي: ٤
القسم التابع له المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة	القسم المنوط به تدريس المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة

٢- هدف المقرر:	دراسة مكونات عملية التدريب الرياضي وتطبيقاتها لمرحلة المبتدئين والناشئين في رياضة المصارعة وتنمية الأداء.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	١- المعلومات والمفاهيم : أن يكون الطالب في نهاية المقرر ملم بالاتي: - إكساب وزيادة المعلومات الفنية المرتبطة برياضة المصارعة. - التعرف على بعض المعلومات والمهارات الأساسية و القانونية الخاصة برياضة المصارعة.
ب- المهارات الذهنية:	- تدريب الطالب على التخطيط للمهارات الأساسية لرياضة المصارعة. - تدريب الطالب على عمل خطة تدريبية سنوية والإرتقاء بمستوى الأداء المهاري. - تنمية المهارات المرتبطة بالتفكير الخططي.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	- تدريب الطالب على كيفية إكساب المهارات للمبتدئين والناشئين. - برامج اللياقة البدنية المرتبطة برياضة المصارعة. - تدريب الطلاب على حفظ أكبر عدد ممكن من المهارات الهجومية والدفاعية لرياضة المصارعة.
د/ المهارات العامة:	- تنمية مهارات التعليم والتعلم للمبتدئين والناشئين. - سلوكيات المدرب وكيفية إحراز التقدم والإنجاز.
٤- محتوى المقرر :	- ألعاب تمهيدية وغرضيه. - برامج اللياقة البدنية الخاصة برياضة المصارعة. - تدريبات تطوير الأداء المهاري الدفاعي والهجومى. - مبادئ وخطط اللعب وتطبيقاتها في الملعب.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء المهاري والخططي للمصارعة.</li> <li>- تحليل وتفسير محددات قانون المصارعة.</li> <li>- واجبات المدرب.</li> <li>- تقويم الأداء البدني والمهاري.</li> <li>- الانتقاء.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أسلوب التعلم التعاوني.</li> <li>- أسلوب التعلم الذاتي.</li> <li>- أسلوب التوجيه.</li> </ul>	٥- أساليب التعليم والتعلم:
محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين ساعات مكتبية	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:
	٧- تقويم الطلاب:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إختبارات شفوية.</li> <li>- إختبارات عملية.</li> <li>- إختبارات نظرية.</li> </ul>	٨- الأساليب المستخدمة:
	ب- التوقيت:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأسبوع الرابع.</li> <li>- الأسبوع التاسع.</li> <li>- الأسبوع العاشر.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إمتحان نهاية الفصل (نظري): ٦٠ درجة ٣٠%</li> <li>- إمتحان نهاية الفصل (عملي): ٨٠ درجة ٤٠%</li> <li>- أعمال السنة: ٦٠ درجة ٣٠%</li> </ul>	ج- توزيع الدرجات:
	٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:
	أ- مذكرات:
	ب- كتب ملزمة:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسعد علي محمود: المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواه.</li> <li>- محمد رضا حافظ: مبادئ تدريب المصارعة.</li> <li>- غسان محمد صادق، علي بن صالح: المصارعة الرياضية</li> </ul>	ج- كتب مقترحة:
	د- دوريات علمية أو نشرات ...

د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ

أستاذ المقرر: أ.د/ محمود حسن العربي

د/ أيمن مسلم سليمان

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم

رئيس مجلس القسم: أ.د/ مدحت شوقي طوس

تدريب مصارعة	مسمى المقرر
٣٢٧ ت/ب	٣١٧ ت/ب
كود المقرر	

برنامج: التدريب الرياضي

نموذج ( ١١ )  
مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

مهارات عامة	مهارات مهنية	مهارات ذهنية	المعارف	أسبوع الدراسة	المحتويات الرئيسية للمقرر
٢د	ج-١ ج-٢	ب ٢	١١-٢١- ٣أ-	الأول	ألعاب تمهيدية وغرضية
٢د-١د	ج-٢ ج-٣	ب-٢ ب-٣	أ١	٢ و ٤	برامج اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة
١د-٢د- ٣د	ج-٣ ج-٢	ب-٢ ب-١	أ١-٣ أ	٥	تدريبات تطور الأداء المهاري الدفاعي والهجومى
٢د-١د	ج-١ ج-٢	ب ٣	أ ٨	٦، ٧، ٨	مبادئ وخطط اللعب وتطبيقاتها في الملعب
٣د-٢د	ج-١ ج-٢ ج-٣	ب-١ ب-٢- ب-٣	أ٣	٩، ١٠، ١١	الأداء المهاري والخططي للمصارعة
٢د-١د	ج-٢ ج-٣	ب-٢ ب-٣	أ١-	١٢	واجبات المدرب قبل وأثناء وبعد المنافسة
٢د	ج-١ ج-٢	ب ٢	أ١-٢أ- ٣أ-	١٣، ١٤	تقديم الأداء المهاري والبدني في المصارعة
٢د-١د	ج-٢ ج-٣	ب-٢ ب-٣	أ١	١٥	الإنتقاء في رياضة المصارعة

د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ

أستاذ المقرر: أ.د/ محمود حسن العربي  
د/ أيمن مسلم سليمان  
رئيس مجلس القسم: أ.د/ مدحت شوقي طوس

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم