

جامعة سوران / كلية التربية

قسم التربية الرياضية

Course book in weight lifting

رفع الاثقال

للسنة الدراسية (٢٠١٤-٢٠١٥)

د. صمد محمد رضا

Email :sammad raza@yahoo.com

Mobil:07504611934

ساعات الدرس : الاثنين من ساعة (٨.٣٠) صباحا الى (٢.٣٠)

الهدف من الدرس :

تعريف الطلبة المبادئ الاساسية للعبة لرفع الاثقال وكذلك تعليم القوانين للعبة رفع الاثقال من خلال اعطاء المواد التحكيمية لهم وتطبيقها من خلال المحاضرات العملية .

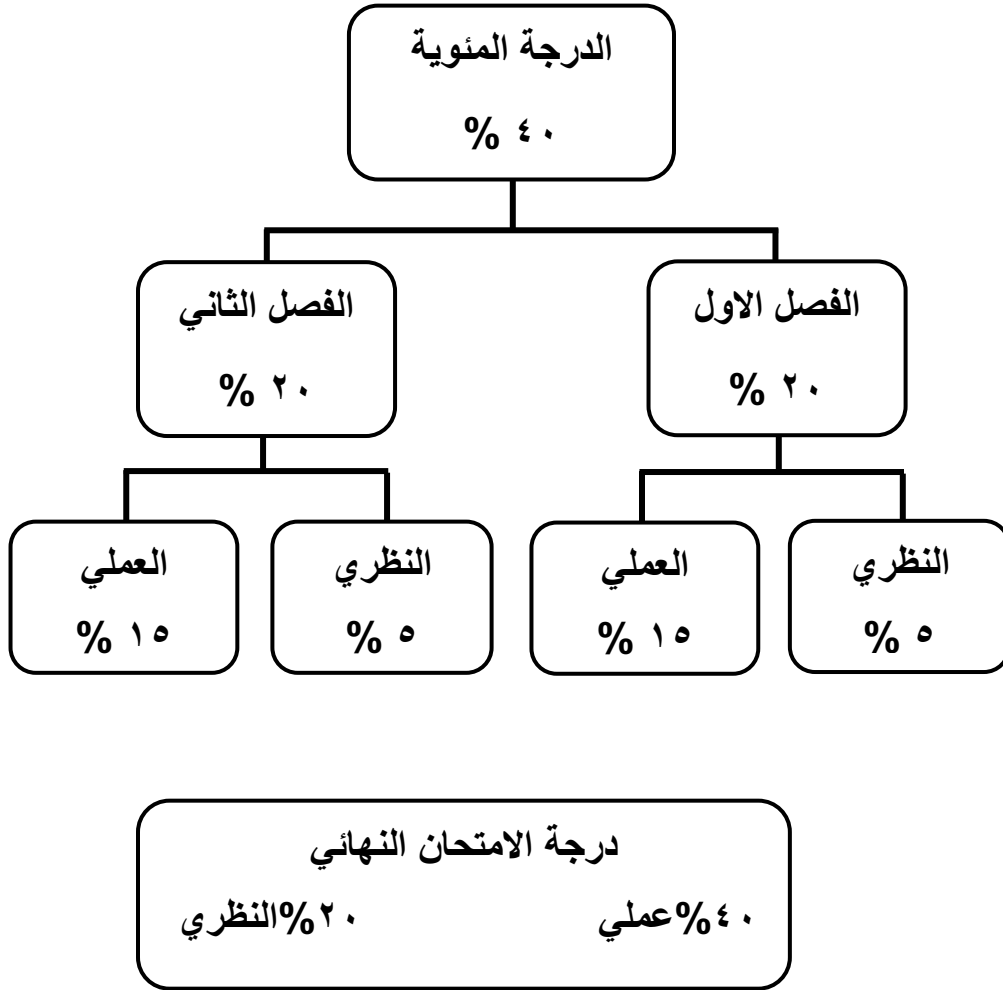
متطلبات الدرس رفع الاثقال :

- ١- القاعة الدراسية
- ٢- قاعة التدريب (البارالحديدي الخاص برفع الاثقال زائدا الاقراص الحديدية)
- ٣- داتا شو لعرض كيفية اداء المهارات والبطولات العالمية و الدولية برفع الاثقال .

واجبات الطالب :

- ١- مراجعة الكتب والمصادر
- ٢- مناقشات حول مواد التحكيم

تقويم درس رفع الاثقال :



مصادر مادة رفع الاثقال :

- ١- قانون الدولي ٢٠٠٨- المترجم من قبل سكرتير الاتحاد العربي السيد جميل حنا
- ٢- النظرية والتطبيق رفع الاثقال د. وديع ياسين
- ٣- مجموعة من المصادر العربية والاجنبية لالباحثين والعاملين في مجال رفع الاثقال.

الاسبوع	المادة النظرية	المادة العملية
١	نظرة تاريخية لرفع الاثقال	اعداد عام وخاص
٢	مكونات الدرس رفع الاثقال	تعليم الاحماء الخاص برفع الاثقال
٣	شرح الرفعات الاولمبية	تعليم الطلاب تمارين العصى و استفادتها
٤	البدء بتعليم رفعة الخطف	كيفية مسك البار وانواع المسكات
٥	طرق القياس المسافة بين القبضتين	تطبيق انواع الطرق بشكل عملي
٦	البدء بتعليم مراحل رفعة الخطف	تعليم الوضع البداية والسحب الاولى
٧	الاستمرار بتعليم رفعة الخطف	تعليم حركة الكبتين والسحب الثاني
٨	تعليم المراحل الاخيرة لرفعة الخطف	الهبوط تحت الحديد والنهوض
٩	تعليم الخطف بشكل كامل	ربط مراحل الخطف وادائها من قبل الطلاب بشكل كامل
١٠	التدريب على رفعة الخطف	التدريب على رفعة الخطف
١١	-----	امتحان الفصل الاول عملي
١٢	شرح القياسات الطبلية و البار الخاص للسيدات والرجال والوان واوزان الاقراص	-----
١٣	شرح انواع القبضات وطرائق القياس المسافة ومراحل رفعة الخطف	-----
١٤	التركيز على الاداء والتدريب	اجراء الوحدة التدريبية على رفعة الخطف
١٥	امتحان الفصل الاول نظري	-----

عطلة نصف السنة		
١٦	البدء بتعليم قسم الاول رفعة الاولمبية الثانية النتر (الكليين)	تعليم الوضع البداية والقسم الاول من السحب
١٧	تكملة القسم الاول من الرفعة النتر	المرحلة الثانية والهبوط والنهوض واستعداد للنتر

ربط جميع مراحل القسم الاول من النتر	١٨
تعليم قسم الاول من رفعة النتر واداء الرفعة	
تعليم القسم الثاني من النتر(النتر السالا على)	١٩
الوقوف والاستعداد للنتر نزول البيطىء والانتشاء في الركبتين والدفع الحديد	
تكملة القسم الثاني من النتر	٢٠
فتح الرجلين والوقوف تحت الحديد لاكمال الرفعة النتر(الرفع الى الصدر والنتر الى الاعلى)	
تعليم القسمين من الرفعة النتر	٢١
تعليم رفعة النتر بشكل كامل	
التدريب على الرفعة مع الشرح	٢٢
اجراء التمرين على القسمي الرفعة	
شرح الرفعة من الجانب القانوني وتقويم الاخطاء	٢٣
التدريب على الرفعة لدى الطلاب وتقويم الاخطاء من قبل المدرس	
امتحان الفصل الثاني عملي	٢٤

شرح القانون الخاصة بالحكام وعدد الحكام والجوري وملابس اللاعبين.....	٢٥

شرح مراحل النتر(الرفع الى الصدر والنتر الى الاعلى)	٢٦
تمرين السحب والرفعة بشكل كامل	٢٧
اجراء التدريب على النتر	
امتحان فصل الثاني النظري	٢٨
اجراء التدريب على الرفعة الخطف والنتر	٢٩
شرح استمارة التسجيل وعرضه وفهم الطلاب كيفية املاء و استخدامه لدى الطلاب	٣٠
التدريب لتقوية الطلاب والانجاز	٣١
اجراء التدريب على الرفعتين لتحقيق الانجاز	
اعطاء درجات السعي	٣٢
التدريب وتقويم الرفعات من ناحية البدنية و القانونية	

د. صمد محمد رضا

٢٠١٤/١٠/20