



الجامعة : الحمدانية
الكلية : التربية الحمدانية
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة : الثالثة
اسم المحاضر الثلاثي : احمد عناد جرجيس
اللقب العلمي : مدرس مساعد
المؤهل العلمي : ماجستير
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية

كراسة المادة Course Book

1. اسم المادة	المصارعة
2. التدريسي المسؤول	احمد عناد جرجيس
3. الفرع	
4. معلومات الاتصال:	0771 660 5959
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	2 ساعة خلال الاسبوع
6. عدد ساعات العمل	14 ساعة في الاسبوع
7. رمز المادة (course code)	SEGI18F3061
8. البروفایل الاكاديمي للتدريس	
9. المفردات الرئيسية للمادة	المبادئ الاساسية لتعلم مادة المصارعة الحرة والرومانية القانون الدولي للمصارعة الحرة والرومانية
Keywords	
10. نبذة عامة عن المادة :	تعد لعبة المصارعة الحرة والرومانية من الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية المهمة التي يمارسها الطلاب لما لها من اهمية وفوائد كثيرة في تنمية روح الشجاعة ، والمغامرة بجوانبها الايجابية ، وزيادة الثقة بالنفس ، كما وتعمل على تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية كالقوة السرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة ، وتعد من المهارات المفتوحة وتمارس بين شخصين ضمن فئات وزنية وعمرية محددة وفق القانون الدولي للمصارعة ولتحقيق الفوز يكون تنفيذ المسكات الفنية هي الاساس في عملية الصراع ضمن وقت محدد وبإشراف طاقم تحكيمي يتكون من ثلاث حكام ويتطلب ممارستها إتقان مبادئ أساسية على وفق وسائل وتعليمات تحتوي على اشكال حركية متنوعة وكل شكل من هذه الاشكال يحتوي على عناصر تسمى العناصر الفنية بلعبة المصارعة.
11. أهداف المادة :	ان الهدف الأساس من ممارسة مادة المصارعة هو تعلم الطلاب أداء مهاراتها المختلفة الهجومية والدفاعية ومعرفة قوانينها ، وقواعد ومتطلبات اللعبة المختلفة، فضلا عن امكانية تدريس الطلاب لهذه الفعالية بعد تخرجهم من الكلية، وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسي تربية رياضية ، اذ سوف يعلم ويدرب الطلبة على مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية المتنوعة ، فضلا عن ان الهدف من تعلمها وممارستها بصورة عامة هو تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، كما تنمي الجهاز العصبي ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .
12. التزامات الطالب :	يجب على الطلاب الالتزام بالدوام الرسمي ، وحضور المحاضرات على مدار الاسبوع ، والفصل الدراسي الأول والثاني ، وعدم الغياب عن المحاضرات ، ودراسة المادة النظرية وتطبيقها عمليا ، والمشاركة في النقاشات داخل المحاضرة ، واجرائهم للاختبارات ، والامتحانات اليومية والفصلية

، والنهائية (النظرية والعملية) وبحسب مفردات المادة للسنة الدراسية .

١٣. طرق التدريس :

يستخدم الأجهزة الخاصة بالمادة (العملية، بساط المصارعة) وجهاز الداتاشو لمشاهدة الأفلام التعليمية لنزالات لعبة المصارعة والصور التطبيقية ، وبعض الملازم التعليمية ، فضلا عن أداء المدرس للمهارات العملية امام الطلاب .

١٤. نظام التقويم :

يتم التقويم كالتالي :

الدرجة النهائية	الامتحان النهائي (50%)	امتحان الفصل الدراسي الثاني (25%)	امتحان الفصل الدراسي الأول (25%)
	امتحان عملي نهائي (30%)	امتحان عملي (15%)	امتحان عملي (15%)
	امتحان نظري نهائي (20%)	امتحان نظري (10%)	امتحان نظري (10%)

١٥. نتائج تعلم الطالب :

ان نتائج تعلم الطلاب في مادة المصارعة ان يكونوا قادرين على تعلم وتعليم وتدريب التلاميذ واللاعبين في المدارس والأندية الرياضية المهارات والحركات الأساسية للمادة لاداء اللعبة وليس من الضروري ان يتخرج الطالب من الكلية وهو بطل في لعبة المصارعة ، وانما يمتلك العديد من المهارات والحركات الفنية (المسكات) والمعلومات والأساليب المتنوعة التي تمكنه من تدريس وتعليم اللعبة (مادة المصارعة) بالمقابل يجب ان يعلم الطالب كيف يدير درس التربية الرياضية من خلال اعداده وحدات تعليمية وتطبيقها فعليا وفي المحصلة النهائية تصبح لديه فرص عمل بعد التخرج كان يكون مدرس او مدرب او حكم باللعبة .

١٦. قائمة المراجع والكتب :

- كتاب التدريب في المصارعة تأليف عبد علي نصيف
- كتاب التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة تأليف حمدان رحيم الكبيسي .
- القانون الدولي للمصارعة
- الانترنت .

١٧. المواضيع

اسم المحاضر : د. زياد طارق حامد

الملاحظات	المادة العلمية	المادة النظرية	التاريخ	الاسبوع
	تطبيق عملي للتمارين التحضيرية العامة	تاريخ المصارعة في العراق والعالم وشرح للتمارين التحضيرية العامة	2019/10/	1
	تطبيق عملي للتمارين التحضيرية الخاصة	شرح للتمارين التحضيرية الخاصة لتنمية القوة بانواعها باستخدام الزميل ووزن الجسم	2019/10/	2
	تطبيق عملي للتمارين التحضيرية الخاصة	شرح للتمارين التحضيرية الخاصة لتنمية السرعة والرشاقة	2019/10/	3
	تطبيق عملي للتمارين التحضيرية الخاصة	شرح للتمارين التحضيرية الخاصة لتنمية مطاولة القوة المميزة السرعة	2019/11/	4
	تطبيق عملي لتمرين المنافسات	تمارين المنافسات وانواعها	2019/11/	5
	تطبيق عملي للمسكة	العناصر الفنية في المصارعة لوضع الجسم وحركة القدمين وتعليم مسكة التقاط كاحل القدم	2019/11/	6
	اعادة تطبيق عملي لمسكة التقاط كاحل القدم	العناصر الفنية في المصارعة للمسك وانواعه ومميزات المسك الجيد ومن ثم العناصر الفنية لوضع الرجلين والتحرك على البساط	2019/11/	7
	تطبيق عملي لتمرين القوس	العناصر الفنية لعمل القوس بتعدد اشكال ادائه	2019/12/	8
	تطبيق عملي لمجموع العناصر الفنية باستخدام الزميل بدون مقاومة ومن ثم بمقاومة الزميل	مراحل تعليم المهارات الفنية	2019/12/	9

اختبار الطلاب بالاداء العملي لمسكة التقاط كاحل القدم وتطبيق مجموع العناصر الفنية	امتحان نظري وعملي	2019/12/	10
تمارين تحضيرية خاصة تطبيق المسكة بدون مقاومة وبمقاومة الزميل وبكلا الاتجاهين	تعليم مسكة الدوران بحجز الراس والذراع من وضع الجلوس امام اللاعب	2019/12/	11
تمارين تحضيرية خاصة تطبيق المسكة بدون مقاومة وبمقاومة الزميل وبكلا الاتجاهين	تعليم مسكة الدوران ربط الخصر من وضع الجلوس بجانب اللاعب	2019/12/	12
اعادة لتمرين الاشتباك مع الزميل باوضاع مختلفة باسلوب المنافسة والاداء العملي للمسكة	تعليم مسكة حجز الراس والذراع	2020/1/	13
اعادة لتمرين الاشتباك مع الزميل باوضاع مختلفة باسلوب المنافسة والاداء العملي للمسكة	تعليم مسكة حمال بند	2020/1/	14
امتحان عملي فصل اول	امتحان نظري فصل اول	2020/1/	15
عطلة نصف السنة			
اعادة للمهارات الحركية التي تم تعلمها	مفهوم الاداء الفني وطرائق تعليم المسكات	2020/2/	16
الاداء العملي للاشتباك القريب والفرق بين المصارعة الحرة والرومانية باوضاع الاشتباك	مفهوم التنكيك وفق تنوعه وسعة التنكيك وضبط التنكيك	2020/2/	17
تطبيق الاوضاع الدافعية عمليا	شرح القانون الدولي للمصارعة واوضاع الدفاع للمهارات الحركية التي تم تعلمها	2020/3/	18
تطبيق عملي للمسكة والاشتباك من وضع الجلوس	شرح القانون الدولي للمصارعة وتعليم مسكة الحصير	2020/3/	19
تطبيق عملي للمسكة والاشتباك من وضع الوقوف	شرح القانون الدولي للمصارعة وتعليم مسكة حجز الرجلين ثم الرفع	2020/3/	20
اختبار الطلاب بالاداء العملي للمهارات الفصل الدراسي الثاني	امتحان نظري عملي	2020/3/	21
الربط الحركي للمهارات الحركية الهجومية وكيفية الدفاع اثناء الاداء العملي	شرح القانون الدولي للمصارعة وتعليم النقل الحركي بين المهارات الحركية المتعلمة	2020/4/	22
الصراع على وفق القانون الدولي للمصارعة	شرح القانون الدولي للمصارعة ونزال بين الطلاب لفترات زمنية متنوعة ومشاركة الطلاب بتحكيم النزال	2020/4/	23
الصراع على وفق القانون الدولي للمصارعة	شرح القانون الدولي للمصارعة ونزال بين الطلاب لفترات زمنية متنوعة ومشاركة الطلاب بتحكيم النزال	2020/4/	24
مشاركة الطلاب والتفاعل مع العرض من خلال توجيه اسئلة للحالات التحكيمية	شرح القانون الدولي للمصارعة باستخدام العرض الفيديوي لنزالات المصارعة	2020/4/	25

تطبيق عملي	شرح مسكات الهجوم المباشر والهجوم المضاد والمسكات المركبة	2020/4/	26
تطبيق عملي	مدرب لعبة المصارعة واجباته التعليمية التربوية التدريبية	2020/5/	27
نزال بين الطلاب	التكتيك بلعبة المصارعة ومتطلباته	2020/5/	28
امتحان عملي	امتحان نظري عملي	2020/5/	29
امتحان عملي نهائي	مهارات اساسية و مباريات نزال وتحكيم	2020/5/	30

لا يوجد

١٨. المواضيع التطبيقية : (إن وجدت)

١٩. الاختبارات :

أولاً : عدد مميزات المسك الجيد للاعب اثناء النزال

ثانياً : اجب بكلمة (صح) او (خطأ) لكل من العبارات التالية :

ت	العبارات	الاجابة
1	يبلغ قطر بساط لعبة المصارعة 9 متر	
2	تأسس الاتحاد العراقي للمصارعة عام 1950	

٢٠. ملاحظات إضافية :

لا يوجد

٢١. مراجعة الكراسة من قبل النظراء :