

قائمة المراجع

أولاً: - المراجع العربية.

ثانياً: - المراجع الأجنبية.

ثالثاً: - الشبكة الدولية للمعلومات

أولاً : المراجع العربية:-

- ١- إبراهيم عبده ربه خليفة ، أسامه كامل راتب (١٩٩٩م) : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد عزت راجح (١٩٩٤م) : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣- _____ (١٩٧٩م) : أصول علم النفس ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٤- أحمد سلامة صابر (١٩٩٥م) : تأثير التدريب باستخدام حلقة بدون لوحه في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا .
- ٥- أسامة كامل راتب(١٩٩٨م) : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي م .
- ٦- أسامه كامل راتب ، إبراهيم عبده ربه خليفة(١٩٩٩م) : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٧- أمين أنور الحولي (١٩٨٢م) : أثر الوسائل السمعية والبصرية في المجال المعرفي في التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٨- أيمن عبد الفتاح الباسطي (١٩٩٥م) : القياسات الجسمية والصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعب الهوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٩- إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب (٢٠٠٠م) : الملائمة (تعليم وإدارة وتدريب) ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة .
- ١ - جمال الدين عبد العزيز مراد (١٩٩٣م): تصميم جهاز يمكن عن طريقه قياس دقة ومستوى التصويب في كرة اليد ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، المؤتمر العلمي الأول للجماز والتمرينات واللياقة البدنية للجميع ، الإسكندرية .
- ١١ - حسنى محمد عز الدين (١٩٨٤م) : العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين ودقة أداء مهارة نظر الكرة في الهوكي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق العدد ١-٢ .

- ١٢- حسام سعد الدين السيد (١٩٩٦م) : تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب لناشئي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٣- دلال على حسن (١٩٩٥م) : فعالية استخدام وسائل تعليمية متعددة لتعلم مهارة التمير في كرة السلة ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٤- دولت عبد الرحمن (١٩٨٤م) : دراسة أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة على تعليم المهارات الأساسية للعبة التنس ، بحث منشور دراسات وبحوث ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، جامعة حلوان .
- ١٥ - رائد السيد على (١٩٩٩م) : برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لناشئي الهوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٦ - زكي محمد محمد حسن (١٩٩٨م) : الكرة الطائرة في بناء المهارات الفنية والخطية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٧ - زينب على عمر (١٩٩٠م) : الأسس النظرية والتطبيقات العملية في طرق تدريس التربية الرياضية، الطبعة الأولى ، القاهرة.
- ١٨- زينب على حتوت (١٩٩٥م) : تأثير استخدام بعض الوسائل المعينة المختلفة على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٩- زينب فهمي وآخرون (١٩٩٧م) : الكرة الطائرة ، الجزء الأول ، دار المعارف .
- ٢٠- سعيد خليل الشاهد، أحمد عبد الدايم الوزير (١٩٩٥م) : طرق تدريس التربية الرياضية ، الجزء الثالث مذكرات طلاب التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٢١- شعبان عيد حسنين (١٩٧٨م) : دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية في تعليم مهارة المتابعة في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .

- ٢٢- على سلامه على (١٩٩١م) : علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبى الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢٣- على سلامه على (١٩٨٦م) : دراسة لتحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبى هوكي الميدان ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٤- عصام الدين عبد الخالق (١٩٢٠م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٥- محمد أحمد عبدالله (١٩٩٦م) : تحليل الأداء الفني ، وعلاقته بنتائج المباريات في الهوكي رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٢٦- محمد محمد الشحات : (١٩٩٢م) : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان ، الطبعة الأولى ، دار الفرقان ، المنصورة .
- ٢٧- _____ (١٩٩٧م) : دليل الألعاب الرياضية الجماعية ، الطبعة الأولى ، مكتبة الإيمان بالمنصورة .
- ٢٨- _____ (١٩٩٢م) : العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٢٩- محمد محمد الشحات ، أيمن عبد الفتاح الباسطى (١٩٩٥م) : الأسس العلمية في هوكي الميدان .
- ٣٠- محمد عثمان (١٩٩٣م) : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، دار التعليم ، الكويت .
- ٣١- محمد حسن علاوي (١٩٩٠م) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٢- _____ (١٩٩٨م) : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٣- _____ (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٤- محمد حسن علاوي ، أسامه كامل راتب (١٩٨٥م) : البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .

- ٣٥- محمد حامد البلتاجي (٢٠٠٠م) : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٣٦- محمد طلعت أبو المعاطي (١٩٩٧م): تأثير أسلوب تدريبي خططي للضربات الحرة داخل منطقة الـ٢٥ ياردة على نتائج مباريات الهوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣٧- محمود عبده خليفة (٢٠٠٢م) : تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٣٨- مختار سالم (١٩٩٠م) : تكنولوجيا التجهيزات الرياضية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة المعارف ، بيروت .
- ٣٩- مصطفى محمد دياب (١٩٧٤) : دراسة تحسين نسبة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٤٠- مصطفى عاطف هدهود (٢٠٠٠م) : تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤١- مدحت حسن محمود محمد (٢٠٠٢م): تأثير استخدام إحدى الوسائل التعليمية على تعليم مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٤٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٣- _____ (١٩٩٦م) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٤٤- منتصر مصطفى إبراهيم (١٩٩٣م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على تنمية المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئ الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

- ٤٥- مرعى حسين مرعى (١٩٩١م) : دراسة تحليلية للعمل الهجومي لبعض طرق اللعب داخل منطقة الـ٢٥ ياردة للاعب المستويات العليا في الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٤٦- نجوى سليمان جاد (١٩٧٦م) : دراسة بعض الوسائل الفعالة لتنمية دقة وسرعة التمرير في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٤٧- كمال عبد الحميد ، أمين الخولي (١٩٨٤م) : مقدمة في البرامج والوسائل التعليمية في التربية الرياضية ، مذكرة تعليمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤- ياسر عبد العظيم (١٩٩٨م) : تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الواحد والعشرين ، العدد الرابع والعشرين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 49 - Australian Hockey . Assosiation (1984) : Cooching Hockey, the Australian way, Ren wick pride pty, Itd ., Melbourne.
- 50 - Carrow, T. w. (1977) : Teaching tennis with televised Lessons a comparative dissertation study of New Teaching methods international, A ., voL .
- 51 - CarL ward (1989) : Play Game Hockey, Byword lock Limited, 8Clifford company .
- 52 - Green , W . B . (1977): The effectiveness of television replay technique as in teaching swimming skill, dissertation abstracts international A .vol .p .
- 53 – Grosing ,S . T (1987) : Einfluhring in Die sport Did Aakfik frenk furt.
- 54 - Joane Leonard (1992): Science of Coaching Swimming leisure press Champaign , 11 linois , U .S .A .

- 55 - John Law (1990)** : How to coach Hockey, willian Collins Sons& col Td , London . Glasgow . Sydney . Auckland
Toronto , Johann Esbutg
- 56 - Podesta , T . (1982)** : Hockey for man and women , E . p . publishing L . T .D london .
- 57 - Rechard & Magill (1993)** :motor learning Concept and applications ,4th ed . W . M . C Brown & Benchmark , U . S . A .

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات :

58 – <http://www.alsayra.com/vb/archive/index.php/t-53461.html> .

59 - [http:// www.drmosad.com/index 118.htm](http://www.drmosad.com/index118.htm) – 63k .

60 - <http://www.libyanboyscout.com/muntada/archive/index.php/t-2635html> .

61 - <http://www.qassimedu.gov.sa/serves/dlil-teach/page7.htm>

المرفقات

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الأساسية
لرياضة الهوكي التي تتناسب مع الوسيلة المقترحة .

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور/-----

تحية طيبة ----- وبعد ،

يقوم الباحث/ زين عبده محمد حسنين :
مدرس تربية رياضية بالمرحلة الإعدادية بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية الرياضية ،
وموضوع البحث هو :-

" تصميم وسيلة لتحسين أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي "

نظراً لما يتطلبه البحث من الاستفادة بأراء ذو الخبرة في مجال التخصص حتى يمكن
الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة ولتقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ودراية في الناحية العلمية
والميدانية في ها المجال .
الرجاء من سيادتكم تحديد أهم المهارات الأساسية لناشئ الهوكي تحت ٤ اسنة الخاصة
بالتصويب على المرمى التي تصلح لاستخدامها على الوسيلة المقترحة حيث يتكون مجتمع
البحث من ناشئ الهوكي تحت ٤ اسنة بنادي شربين الرياضي بمحافظة الدقهلية .

مع قبول شكري وتقديري على تعاونكم الصادق لاستكمال جوانب البحث .

بيانات خاصة بالخبير:-

- ١- الاسم :
- ٢- الدرجة العلمية :
- ٣- الوظيفة :
- ٤- الكلية :
- ٥- الجامعة :
- ٦- عدد سنوات الخبرة :

أسلوب التعامل مع الاستمارة

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي حول تحديد أهم المهارات الأساسية وترتيبها والتي يحتاجها ناشئء الهوكي للتصويب على الوسيلة المقترحة (مرمى مقسم) .

- إذا كانت المارة مناسبة ضع علامة (✓) في خانة مناسبة .
- توضع درجة من (١٠) تبعاً لأهمية المهارة في خانة الدرجة .
- إذا كانت المهارة غير مناسبة توضع علامة (x) في خانة غير مناسبة .
- إضافة أي تعديلات أو مهارات جديدة ترون إضافتها لإثراء وتحقيق أهداف البحث .

استمارة تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بالتصويب على الوسيلة المقترحة (مرمى مقسم) لناشئ الهوكي تحت ٤ سنة .

م	المهارات الأساسية	مناسبة	الدرجة من (١٠)	غير مناسبة	ملاحظات
١	التصويب بالدفع				
٢	التصويب بالنظر				
٣	التصويب بالغرف				
٤	التصويب بالوجه المسطح				
٥	التصويب بالوجه المعكوس				

إضافة أي مقترحات أخرى

- ١- -----
- ٢- -----
- ٣- -----
- ٤- -----
- ٥- -----

الباحث :- زين عبده محمد حسنين

مرفق (٢)

قائمة بأسماء السادة الخبراء اللذين استعان بهم الدارس في استمارة
استطلاع الرأى .

أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
١-	أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي	أستاذ ألعاب المضرب ورئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٢-	سيد عبد الجواد السيد	أستاذ متفرغ وعميد كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد سابقاً، جامعة قناة السويس .
٣-	طارق محمد خليل الجمال	مدرس بقسم ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٤-	على سلامة على	أستاذ تدريب الهوكي بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة القاهرة .
٥-	عمرو السيد التفاهنى	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد جامعة قناة السويس .
٦-	عمرو عبد المطلب العطلة	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد جامعة قناة السويس .
٧-	محمد محمد الشحات	أستاذ طرق تدريس الهوكي بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع و تنمية البيئة جامعة المنصورة.
٨-	محمد أحمد عبدالله	أستاذ ألعاب المضرب بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .

ملحوظة تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً أبجدياً.

مرفق (٣)

الاختبارات البدنية للقدرات الحركية (قيد البحث)

١- اختبار جرى الزجراجي

الغرض من الاختبار : (الرشاقة) قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .
الأدوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، مضرب هوكي ، عدد ٤ كرسي .
الإجراءات: ميدان للجري يقام على أرض صلبة طوله (٩م) وعرضه (٢م)

- يرسم خط للبداية طوله (٨٠,١م) وسمكه (٥سم) .

- توضع أربعة كرسي في مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الكرسي الأول منها

على بعد (٣,٦٠م) من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والآخر (٨٠,١م) .

- تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ، وتكن هاتين النقطتين (أ،ب) .

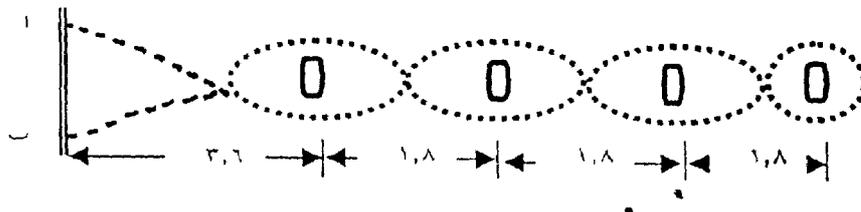
مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي ممسكاً بالمضرب خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكرسي على شكل (8) ، ثم يدور المختبر حول الكرسي الأخير ، ثم يستمر في الجري بين الكرسي بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلي الكرسي الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

التسجيل : درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠,١ من الثانية .

الأخطاء : يضاف إلى الزمن الذي يستغرقه المختبر ٠,١ من الثانية فقط عندما يلمس أي كرسي من الكرسي الأربعة .

رسم الاختبار :



٢- اختبار ثني الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات المستخدمة : مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي اسم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ٠ اسم - مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز .

الإجراءات : يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة وال نصف الآخر أسفل الحافة .

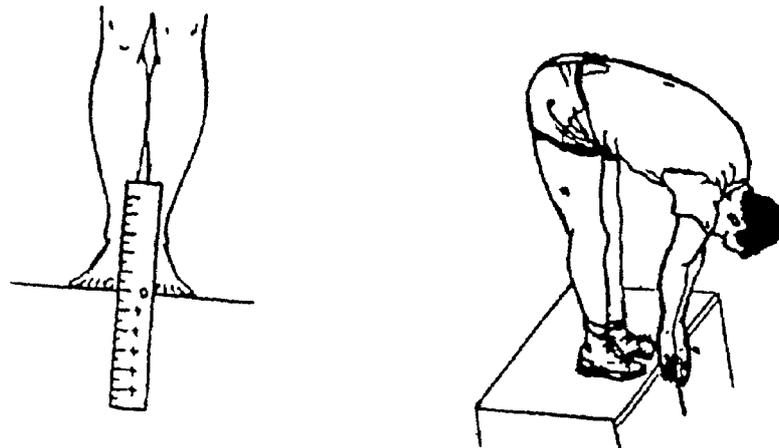
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسلب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمين ملامستان لجانبي المقياس .

- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطيء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

التسجيل : درجة المختبر هي أقصى نقطه يصل إليها المختبر على المقياس من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

رسم الاختبار :



٣- اختبار العدو ٣٠ متراً من البدء المنطلق

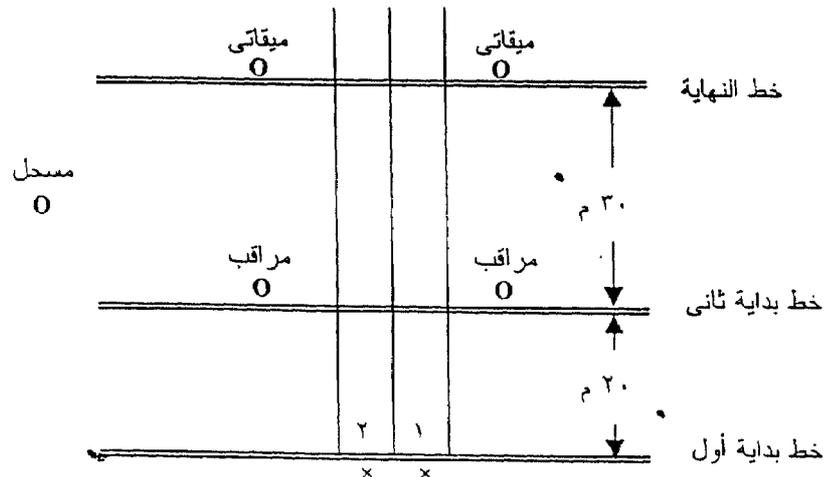
الغرض من اختبار : قياس السرعة القصوى في الجري .
 الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٥٠م) وعرضها لا يقل عن (٥٠م) ، عدد ٢ ساعة إيقاف .
 الإجراءات : تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول ، خط بداية ثان على بعد (٢٠م) من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (٣٠م) من الخط الثاني و(٥٠م) من الخط الأول .

- تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة لإجراء الاختبار .
- مواصفات الأداء : يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني .
- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .
- عندما يعطي الإذن بالبدء إشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني .
- ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى عند خط البدء الثاني ، وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثاني ، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر مابين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

التسجيل : يسجل الزمن لأقرب ٠,١ من الثانية

- يحسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين .

رسم الاختبار :



٤- اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام .
 الأدوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب بعرض (١,٥م) وبطوله (٣,٥م) ، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخالي من العوائق وغير أملس ، شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .
 الإجراءات : يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والأخر ٥سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .
 مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

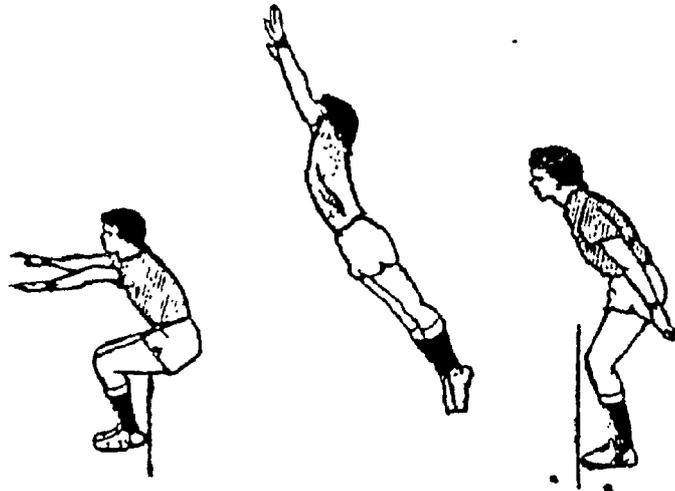
التسجيل : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط

- خط البداية يكون بعرض ٥سم ويدخل في القياس .

- تقاس كل محاولة لأقرب ٥سم .

- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

رسم الاختبار :



٥- اختبار قوة عضلات الظهر

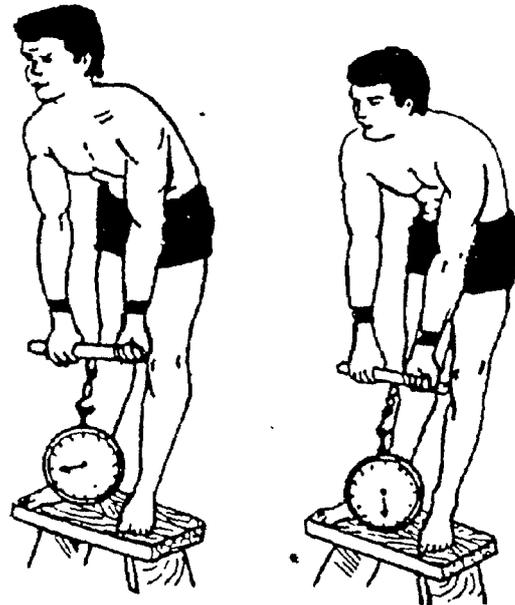
الغرض من الاختبار : قياس قوة العضلات المادّة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر)
الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين .

- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة .
- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر .
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج .
- يجب أن يكون الأس مع الجذع على استقامة واحدة .

التسجيل : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .

رسم الاختبار :



٦- اختبار الدوائر المرقمة

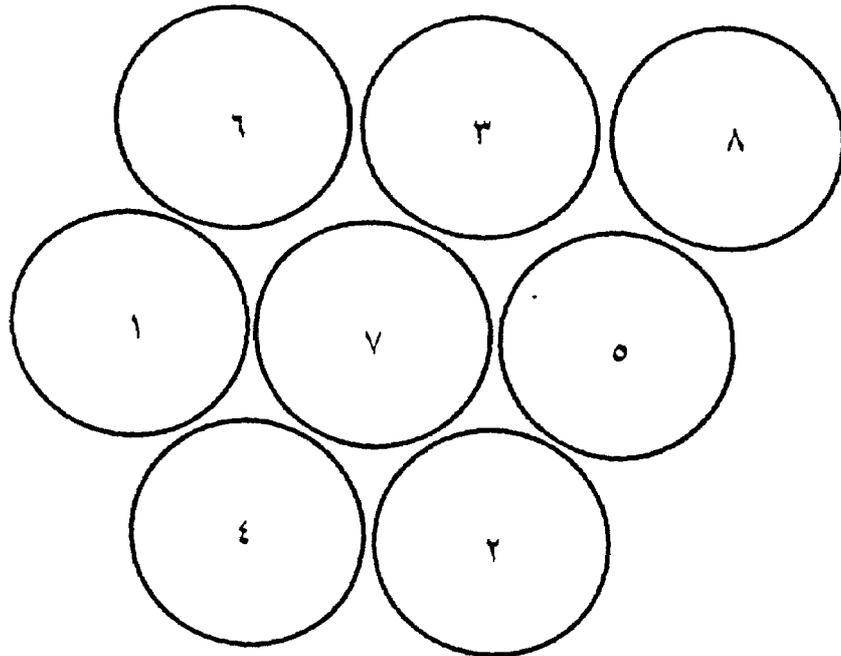
الغرض من الاختبار : (التوافق) قياس توافق الرجلين .

الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة ويراعى أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس ، ساعة إيقاف .

الإجراءات : يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون نص قطر كل منهما ٣٠سم ، وترقم الدوائر كما هو موضح بالشكل .

طريقة الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) ، ويتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر أفضل محاولة من محاولتين وتقاس كل محاولة بالزمن من بداية إعطاء إشارة البدء حتى الوثب بالقدمين للمس الدائرة رقم (٨) لأقرب ٠,٠١ من الثانية .
رسم الاختبار :



مرفق (٤)

الاختبارات المهارية الأساسية لرياضة الهوكي (قيد البحث)

١- اختبار لقياس دقة الدفع

الغرض من الاختبار : قياس دقة دفع الكرة .

الأدوات المستخدمة : مكعبات من الخشب مقاس ٥٠ سم × ٥٠ سم، شريط قياس ، عصا هوكي ، كرات هوكي .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها (٧ ياردة) (٦'٤٠م) تنتهي بوضع ٥ مكعبات من الخشب مقاس كل منها ٥٠ سم × ٥٠ سم على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والأخر ١٠ سم ويقوم المختبر بدفع الكرات الخمس الواحدة تلي الأخرى على أن يبدأ الدفع من الجهة اليمنى .

الشروط :

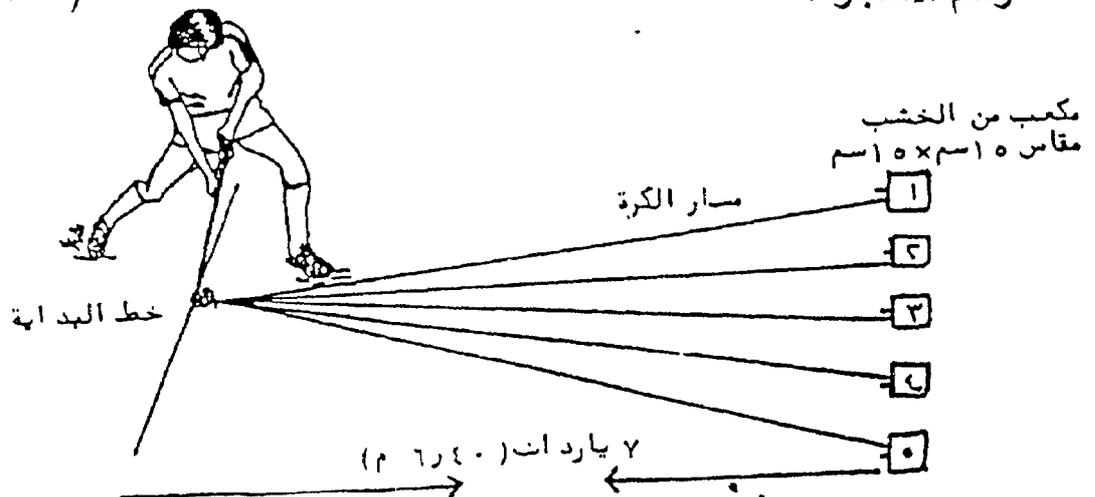
- لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع ، يعطى لكل كرة محاولة واحدة فقط ولا تحتسب المحاولة التي لا تصيب المكعب المحدد من قبل المحكم .

التسجيل :

- تسجل عدد الكرات التي تصيب المكعبات المشار إليها من قبل المحكم .

(٢٧ : ١٤٠)

رسم الاختبار :



٢- اختبار لقياس دقة النظر

الغرض من الاختبار : قياس دقة النظر .

الأدوات المستخدمة : مرمى هوكي باتساع ٤ ياردة وارتفاعه ٧ قدم مقسم لأشكال مختلفة ، ١٠ كرات هوكي ، حبال .

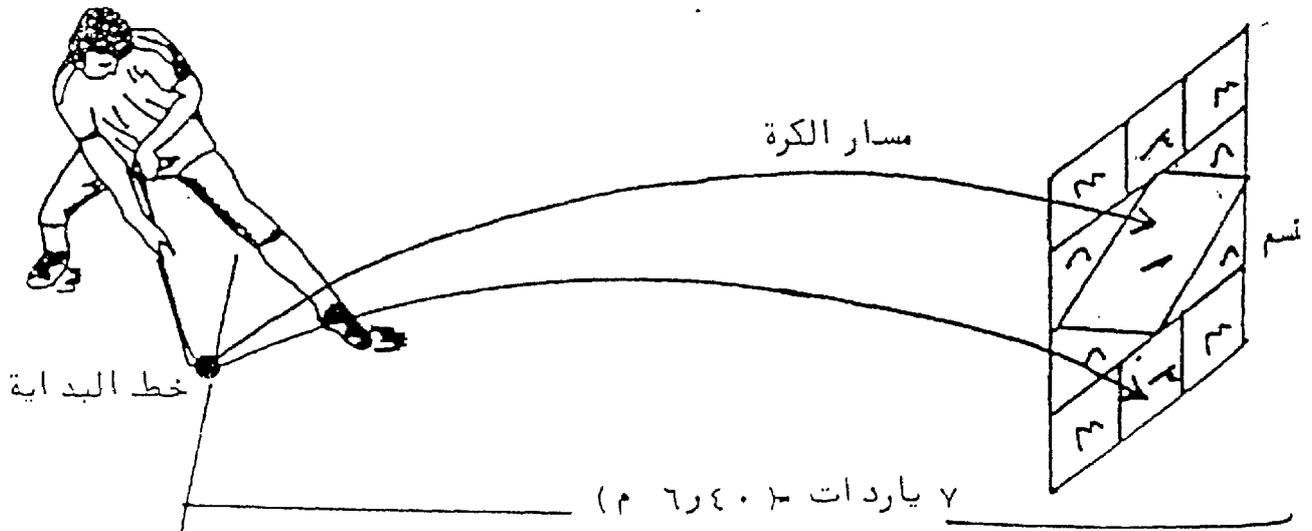
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية الذي يبعد عن مرمى الهوكي المقسم ب ٧ ياردة (٦'٤٠م واحدة فقط، الكرة التي تخرج خارج التقسيم تعتبر محاولة فاشلة) ومعه مضرب هوكي وعلى خط البداية يوجد ١٠ كرات هوكي موضوعة على صف واحد وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بنظر ال ١٠ كرات هوكي الواحدة تلي الأخرى على المرمى المقسم مع مراعاة توزيع الدرجات بحيث يكون التقسيم الرابع يأخذ أعلى الدرجات بلية التقسيم الثالث ثم التقسيم الثاني فالتقسيم الأول .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة النظر ، يعطى للمختبر لكل كرة محاولة واحدة فقط ، الكرة التي تخرج خارج التقسيم تعتبر محاولة فاشلة .

التسجيل : تحسب الدرجات وفقاً للمرمى في ضوء التوزيع الموضوع وذلك للمحاولات المسموح بها .

(٢٧ : ١٤٣)

رسم الاختبار :



٤- اختبار لقياس دقة الضرب بالوجه المعكوس

الغرض من الاختبار : قياس دقة ضرب الكرة بالوجه المعكوس .

الأدوات المستخدمة أرض ممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠م) ، مرمى هوكي مقسم بالتساوي

إلى ثلاث أقسام ٠ اكرات هوكي ، شريط قياس .

مواصفات الأداء يقف المختبر على بعد ياردات (٦,٤٠م) وأمامه مساحة من الأرض تنتهي

بهدف مقسم إلى ثلاث أقسام متساوية كل قسم ١,٣٣ ياردة (١,٢٢م) وارتفاعه ياردة واحدة

(٩١سم) عن الأرض وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بضرب ١٠ اكرات هوكي الواحدة تلي

الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية بالوجه المعكوس للعصا في التقسيمات

التي يحددها الممتحن كما هو موضح بالشكل .

الشروط : غير مسموح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس

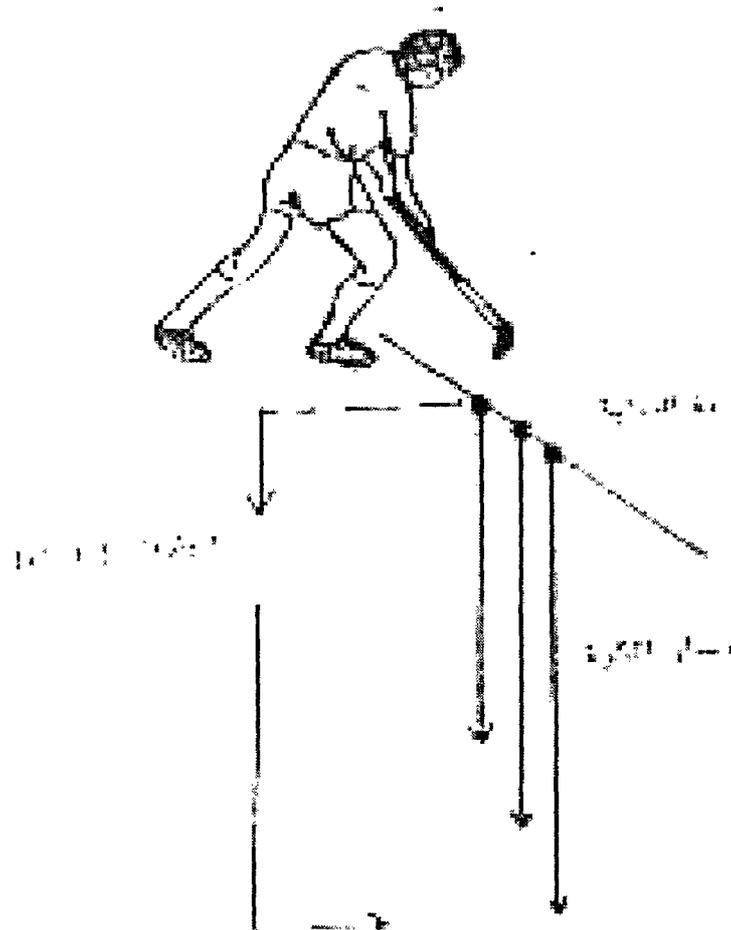
للعصا.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات التي دخلت الكرات فيها التقسيمات المحددة من قبل

الممتحن .

(٢٧ : ١٥٣)

رسم الاختبار .

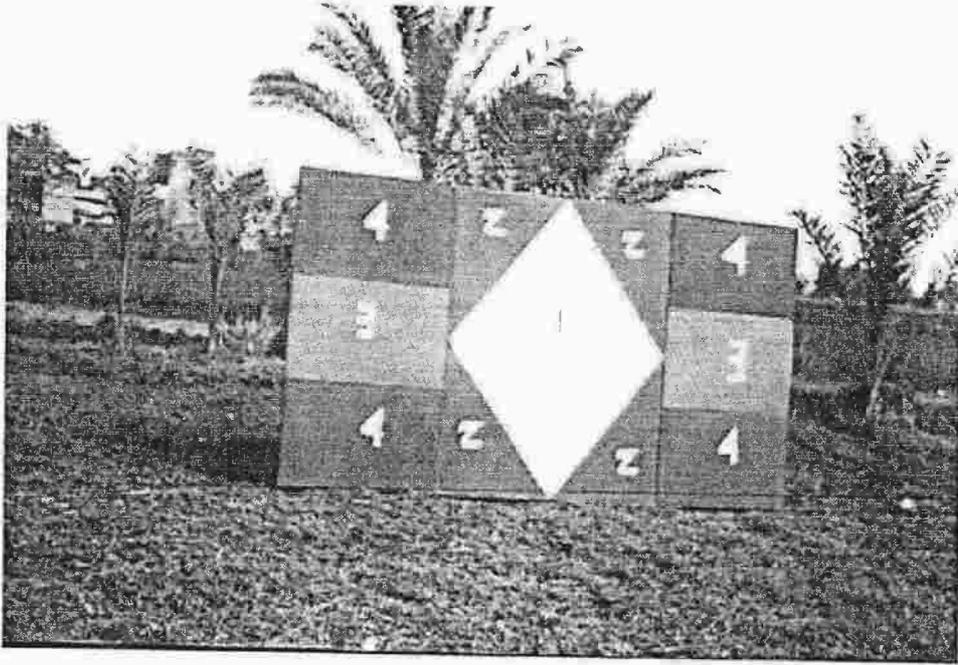


مرفق (٥)

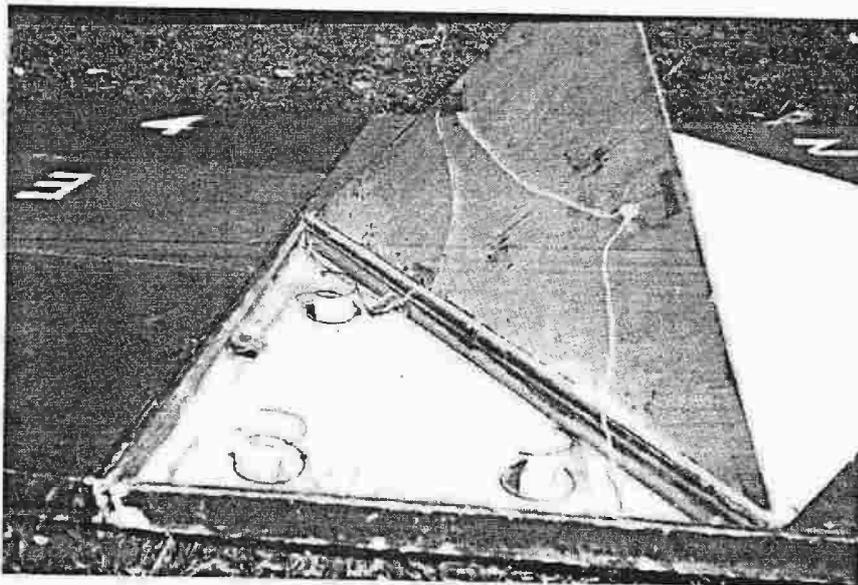
صورة توضيحية للوسيلة المقترحة

٥/١٠٢

الصور الخاصة بشكل الوسيلة المقترحة

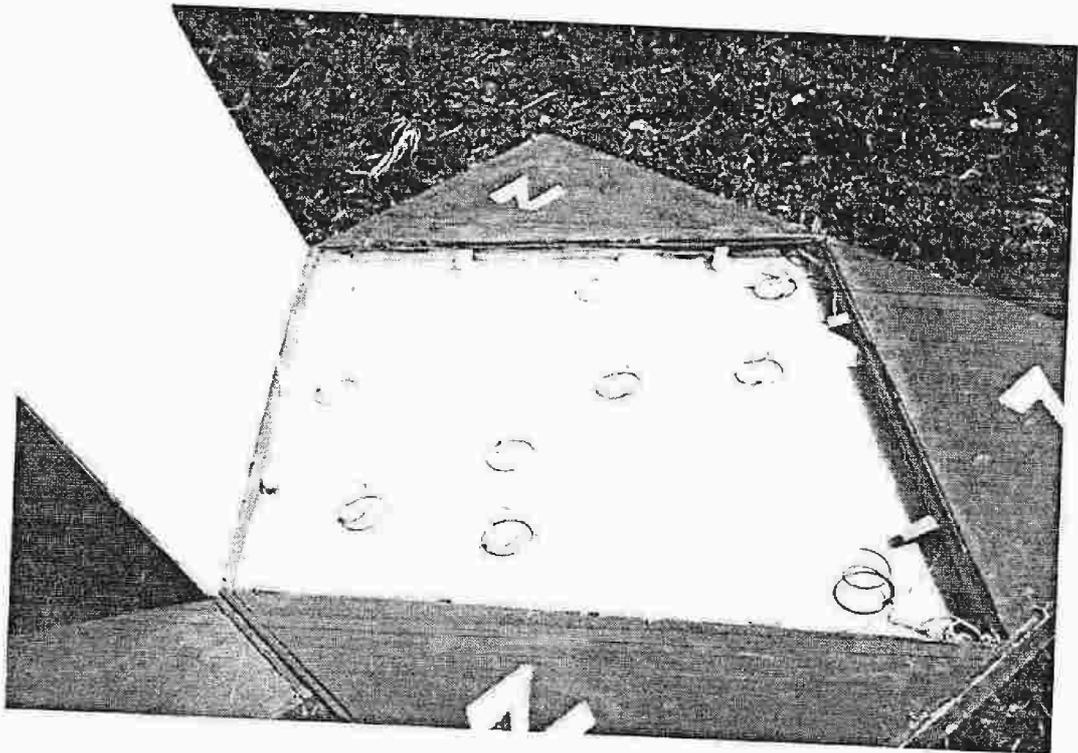


(١)

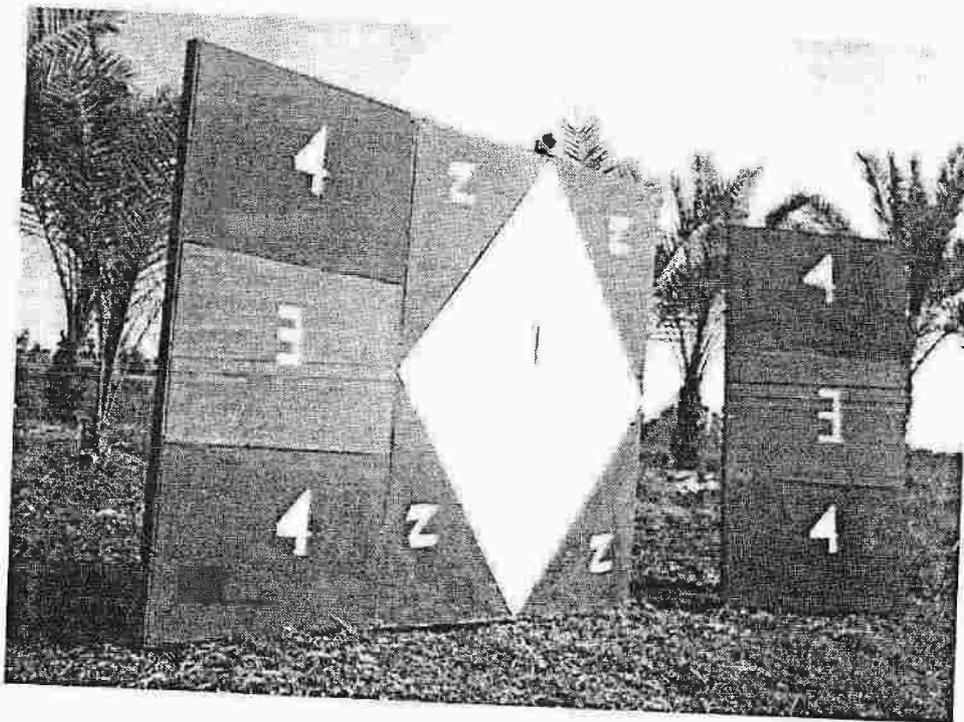


(٢)

0/1.2



(2)



(3)

مرفق (٦)

أولاً: استمارة تسجيل البيانات.

ثانياً: استمارة تسجيل القدرات الحركية.

ثالثاً: استمارة تسجيل قياسات المهارات الحركية لرياضة

الهوكي (قيد البحث).

أولاً : استمارت تسجيل البيانات (السن – الطول – الوزن) ٦/١٠٥

المتغيرات				اسم اللاعب	م
ملاحظات	الوزن كجم	الطول سم	السن سنة		
					-١
					-٢
					-٣
					-٤
					-٥
					-٦
					-٧
					-٨
					-٩
					-١٠
					-١١
					-١٢
					-١٣
					-١٤
					-١٥
					-١٦
					-١٧
					-١٨
					-١٩
					-٢٠
					٢١
					-٢٢
					-٢٣
					-٢٤
					-٢٥
					-٢٦
					-٢٧
					-٢٨
					-٢٩
					-٣٠
					-٣١
					-٣٢
					-٣٣
					-٣٤
					-٣٥
					-٣٦
					-٣٧
					-٣٨
					-٣٩
					-٤٠

مرفق (٧)

أسماء السادة المساعدين

٧/١٠٩

أسماء السادة المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١-	السيد محمد أبو النور	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٢-	أحمد محمد سمك	مدرب فريق ناشئي الهوكي تحت ٤ اسنة بنادي شربين الرياضي .

مرفق (٨)

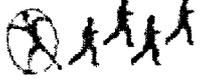
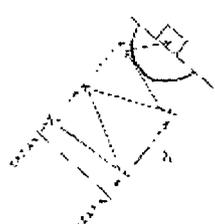
الوحدات التعليمية للبرنامج المستخدم باستخدام
الوسيلة المقترحة

٢- برنامج المجموعة التجريبية :-

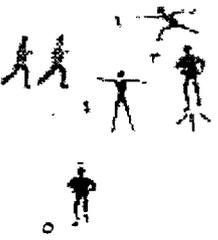
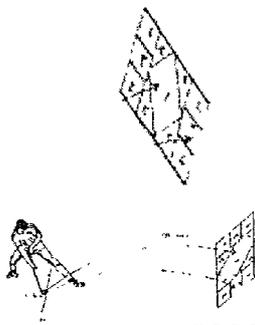
وهو البرنامج الذي استخدمه الباحث على عينة البحث وتشمل (١٥) لاعب من ناشيء الهوكي تحت (١٤ سنة) بنادي شربين الرياضي وهذه المجموعة تم تعليمها على أداء مهارة التصويب وذلك باستخدام المهارات الأساسية قيد البحث وهي (أداء مهارة التصويب بالدفع - أداء مهارة التصويب بالنظر - بالضرب بالوجه المسطح للمضرب - أداء مهارة التصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب) باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة من قبل الباحث التي تهدف إلى :- تحسين دقة أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي .

الأسبوع : الأول
الدرس : الأول
الزمن : ٩٠ ق

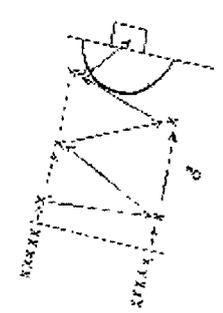
الهدف : تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالدفع.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	الجرى عكس الإشارة :- يقوم المعلم بشرح اللعبة وعندما يقوم المعلم برفع يده يجرى اللاعبون عكس إشارة يده وعندما يرفع يده يجلس اللاعبون .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا . ٢- (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف . ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء نغمة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (انبطاح مائل) تنسى الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .	٥ ق	الإعداد البدني
 	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارة التصويب بالدفع باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة على أن يكون التصويب على بعد لا يارده . - شرح كيفية التصويب على الوسيلة التي توجد أثناء أداء مهارة التصويب بالدفع حتى يؤدي اللاعبون المهارة بدقة . - وقوف اللاعبين في صف واحد أداء مهارة التصويب بالدفع على الوسيلة بدون كرة . - المشي بالكرة ثم التصويب على المرمى . - الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي- كرات هوكي-	١- وضع عشرة كرات أمام المرمى ، ويقوم كل لاعب بالتصويب بالدفع على الوسيلة وبالتحديد في المناطق الأكثر درجات المحددة من قبل المدارس وذلك لتحسين دقة الأداء أثناء عملية التصويب على الوسيلة . ٢- يقف اللاعبون على شكل قطارين المسافة بينهم خمس أمتار ومواجهين للمرمى ويقوم كل لاعب في كل قطار بالتمرير للزميل بالدفع وتبادل التمريرات للوصول إلى الدائرة والتصويب على الوسيلة .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس	٥ ق	الختام

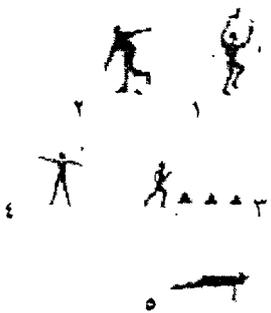
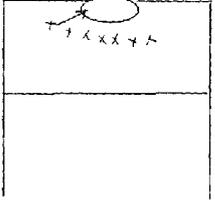
الهدف : تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالنظر.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	سباق القاطرات:- يقف اللاعبون في قاطرتين ويقوم الطالب الأول في كل قاطرة بالجري حتى يلمس العلامة المحددة ويرجع حتى يلمس زميلة ويتم ذلك في سباق بين القاطرتين .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف) تباعد القدمين لأكثر مسافة ٢- (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب. ٣- (وقوف) ثبات الوسط مع الدوران في الهواء نغمة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (وقوف) الوثب العمودي من الثبات .	٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارتي التصويب بالنظر من على بعد ٧ ياردة باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة . - يتم شرح كيف تؤدي مهارة التصويب بالنظر على الوسيلة التعليمية ثم يتم التدريب عليها لتحسين دقة الأداء أثناء عملية التصويب بالنظر . - يقف اللاعبون في صف واحد ويؤدوا مهارة التصويب بالنظر بدون كرة . - نفس التمرين السابق مع استخدام الكرة والتصويب على الوسيلة . - المشي بالكرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب بالكرة من على بعد ٧ ياردة على الوسيلة التعليمية .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي- كرات هوكي-	١- يقف اللاعبون في صف واحد وأمام كل لاعب كرة واحدة حيث يقوم كل لاعب بالتصويب على الوسيلة من على بعد ٧ ياردة . ٢- نفس التمرين السابق مع زيادة عدد الكور إلى كرتين مع التركيز على تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالنظر . ٣- الجري بالكرة ثم التصويب بالنظر على الوسيلة مع على بعد ٧ ياردة .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

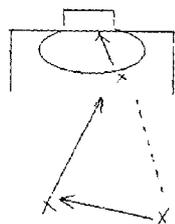
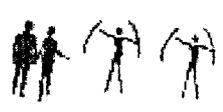
الهدف : تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	١٠ ق إحماء موجة	الإحماء
		١- (وقوف فتحة) ثنى الجذع أماماً أسفل تلمس الأرض . ٢- (وقوف) الجري الزجاجى بين علامات ٢٠ م . ٣- (وقوف) الجري في المكان . ٤- (وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (وقوف) ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً .	٥ ق المرونة السرعة الرشاقة التوافق القوة	الإعداد البدنى
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة على أن يكون التصويب على بعد ١ يارد . - يتم شرح كيفية أداء مهارة التصويب بالوجه المسطح للمضرب على الوسيلة المقترحة وتحديد النقاط الهامة عليها . - يقف اللاعبون في صف واحد مع وجود مسافة مناسبة بينهم يؤدوا اللاعبون مهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب بدون كرة ثم بالكرة . - المشي بالكرة ثم التصويب على الوسيلة . - الجري بالكرة ثم التصويب على الوسيلة .	٣٠ ق تعليم مهارة التصويب بالضرب الوجه المسطح للمضرب باستخدام الوسيلة .	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- يتم دفع الكرة بين اللاعبين بحيث يكون كل لاعبين مواجهان ويتم دفع الكرة من خلال حواجز زيادة الدقة أثناء عملية التصويب بالدفع . ٢- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالنظر . ٣- يقف اللاعبون على شكل قطارين المسافة بينهم خمس أمتار ومواجهين للمرمى ويقوم كل لاعب في كل قطار بالتمرير للزميل بالدفع وتبادل التمريرات للوصول إلى الدائرة والتصويب على الوسيلة في الأماكن المحددة على الوسيلة لتحسين دقة أداء مهارة التصويب بالدفع من الحركة . ٤- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالنظر .	٣٠ ق تدريبات	الجزء التطبيقي
		٢- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

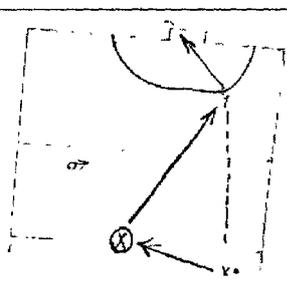
الهدف : تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالوجه المعكوس للمضرب بالنظر .

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	لمس ركية الزميل . يقف كل طالبان معاً ويقوم كل منهما بلمس ركية زميلة والطالب الذي يفوز يحقق أكبر عدد من المرات من لمس ركية زميلة .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا . ٢- (وقوف) لمس الأرض باحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف) الجري الجزاجي بين علامات ٢٠م ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانبا . ٥- (اتباح مائل) ثني الذراعين	١٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم تنظيم مهارة التصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة على أن يكون التصويب على بعد ١٦ ياردة . - يتم مراجعة الجزء السابق وشرح كيفية التصويب على الوسيلة بالوجه المعكوس للمضرب مع التركيز على تحسين دقة أداء مهارة التصويب . - يقف اللاعبون مواجهين للوسيلة وعلى بعد ١٦ ياردة ويقوموا بالتصويب بالوجه المعكوس للمضرب تجاه الوسيلة باستمرار مع التركيز على النقاط المحددة عليها والأكثر درجة .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- مجموعة لاعبين حول دائرة التصويب وأمام كل منهم كرة ويحاول كل لاعب إصابة الهدف على الوسيلة بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب . ٢- نفس التمرين السابق مع زيادة عدد الكور إلى كرتين والعمل على التصويب في المناطق المحددة على الوسيلة وذلك لتحسين دقة الأداء أثناء أداء مهارة التصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم النفس .	٥ ق	الختام

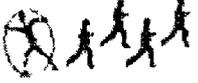
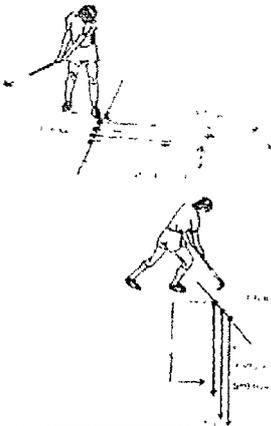
الهدف : تحسين دقة أداء مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	إحماء موجه ١٠ ق	الإحماء
		١- (جلوس طويل) ثنى الجذع أماماً ٢- (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب الإشارة . ٣- (وقوف) الجري الزجراجى بين علامات ٢٠ م . ٤- (وقوف) الوثب جانباً فوق كرة . ٥- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .	المرونة السرعة الرشاقة التوافق القوة ١٥ ق	الإعداد البدنى
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة من على بعد ٧ ياردة . - مراجعة على بعض الأجزاء التعليمية في الدروس السابقة مع التركيز على التدريبات التي تساعد على تحسين دقة الأداء حتى يقوم اللاعبون بالأداء الصحيح للمهارة وبدقة عالية . - يقف اللاعبون في شكل صف واحد ويقوم بالتصويب على الوسيلة مرة بالدفع والمرة الأخرى بالنظر .	تعليم مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر باستخدام الوسيلة . ٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- يقف لاعبان المسافة بينهما عشرة أمتار وعلى خط مستقيم ومواجهين للمرمى ويبعدان عن المرمى بخمس وعشرين ياردة يقوم اللاعب الأول بنظر الكرة للاعب المتقدم الثاني الذي ينظرها على دائرة التصويب للاعب المتقدم الأول ليقوم بنظرها على الوسيلة ويكرر التدريب بحيث أن يقوم بالنظر لاعب كل مرة بالتبادل وهكذا . ٢- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالدفع .	تدريبات ٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

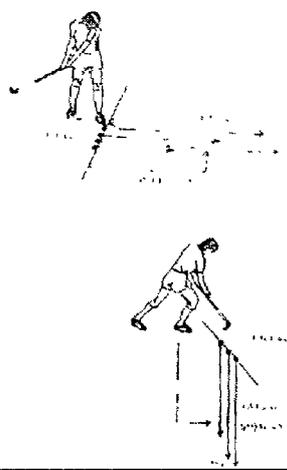
الهدف : تحسين دقة أداء مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	إحماء موجه ١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يمينا ويساراً . ٢- (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف . ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانبياً . ٥- (انبطاح مائل) رفع الجذع عالياً .	المرونة السرعة الرشاقة التوافق القوة ١٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارة التصويب بالدفع والتصويب بالنظر باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة من على بعد لا يارده . - مراجعة على الجزء التعليمي في الدرس السابق مع إعطاء تدريبات تساعد على تحسين الدقة الأداء لمهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر . - يتم تحديد المناطق الأكثر دقة أثناء عملية التصويب بالنظر حتى يقوم اللاعبون بالأداء الصحيح للمهارة وبدقة عالية . - يقف اللاعبون في صف واحد وأمام كل لاعب كرة واحدة ويؤدي كل منهم مهارة التصويب بالدفع والتصويب بالنظر على الوسيلة في الأماكن المحددة على الوسيلة .	تعليم مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر باستخدام الوسيلة . ٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- يقف اللاعبون على خط واحد والمسافة بينهم ٥ أمتار يقوم اللاعب الأول بنظر الكرة للاعب الثاني الذي يستقبلها والذي يقوم هو الآخر بنظر الكرة للاعب الأول المتقدم على دائرة التصويب لاستقبالها والتصويب بالدفع على الوسيلة من الحركة في الأماكن المحددة على الوسيلة . ٢- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالنظر .	تدريبات ٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعيين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

الهدف : تحسين دقة أداء مهارتي التصويب بالضرب بالوجه المسطح والمعكوس.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	الجري عكس الإشارة :- يقوم المعلم بشرح اللعبة وعندما يقوم المعلم برفع يده يجرى اللاعبون عكس إشارة يده وعندما يرفع يده يجلس اللاعبون .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . الذراعان جانباً) المشي مع ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد العكسية . ٢- (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . ٣- (وقوف . ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب عالياً والدوران في الهواء لفه كاملة . ٥- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .	٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارتي التصويب بالضرب بالوجه المسطح والضرب بالوجه المعكوس للمضرب على الوسيلة المقترحة من على بعد ١٦ ياردة - مراجعة على الجزء التعليمي في الدرس السابق. - يقف اللاعبون في صف واحد ويقوم كل لاعب بالتصويب على الوسيلة مرة بالضرب بالوجه المسطح ومرة بالضرب بالوجه المعكوس مع التركيز على تحسين دقة أداء مهارة التصويب .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- يقف اللاعبون في صف واحد مع وجود مسافة بينهم يؤدي اللاعبون مهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب بدون كرة ثم بالكرة. ٢- الوقوف المواجه تجاه الوسيلة بالكتف الأيمن ويقوم اللاعب بضرب الكرة بالوجه المعكوس باستمرار دون توقف لمدة دقيقة كاملة مع إعادة التدريب ..	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

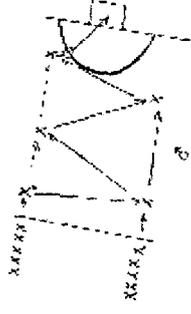
الزمن: ٩٠ ق الهدف: تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح والتصويب بالوجه المعكوس للمضرب.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف) ثبات الوسط (تبادل لف الجذع يمينا ويسارا) . ٢- (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف) ثبات الوسط (مع الدوران في الهواء لفة كاملة) . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .	١٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارتي التصويب بالوجه المسطح والتصويب بالوجه المعكوس للمضرب باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة من على بعد ١٦ ياردة . - مراجعة الدرس السابق . - وقوف اللاعبين في صف واحد وأمام كل لاعب ثلاث كور هوكي حيث يقوم كل لاعب بأداء مهارة التصويب بالوجه المسطح للمضرب على الوسيلة . - نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالوجه المعكوس للمضرب .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	- يقف اللاعب خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض طولها ١٦ ياردة المنتهية بالوسيلة التعليمية وعند رؤية إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء مهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب وذلك بضرب خمس كرات هوكي على الوسيلة حيث يعطى للاعب ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط . - نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالوجه المعكوس للمضرب من على بعد ١٦ ياردة .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعيين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

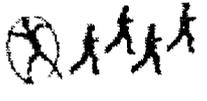
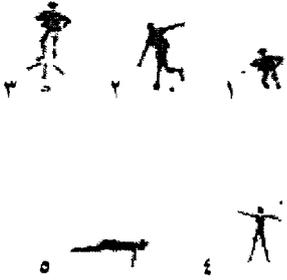
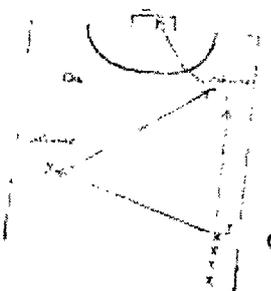
الهدف : تحسين دقة أداء مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب. (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب	إحماء موجه ١٠ ق	الإحماء
		١- (اتباح مائل) ثنى الذراعين ٢- (وقوف) ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا . ٣- (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٤- (وقوف) ثنى الركبتين والوثب عالياً . ٥- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً .	المرونة السرعة الرشاقة التوافق القوة ٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر باستخدام الوسيلة المقترحة على بعد ٧ ياردة . - مراجعة الجزء التعليمي في الدارس السابق حتى يتم الربط بين المهارات وعدم نسياتها والعمل على مزجها ببعض.	تعليم مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر باستخدام الوسيلة . ٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي- كرات هوكي-	١- يقف اللاعب على شكل قطار ولاعب مساعد ويبعد عنه بخمس أمتار تقريباً ويقوم اللاعب (أ) في القطار بالتمرير بالدفع للاعب المساعد ويجري في خط مستقيم تجاه المرمي ليتلقي الكرة المدفوعة إليه من اللاعب المساعد الذي يقوم بالتصويب بها على المرمى وهكذا يكرر التمرين . ٢- نفس التمرين السابق باستخدام مهارة التصويب بالنظر بدل الدفع .	تدريبات ٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

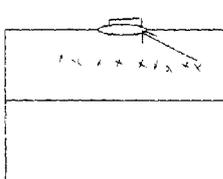
الهدف: تحسين دقة أداء مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	الجري عكس الإشارة :- يقوم المعلم بشرح اللعبة وعندما يقوم المعلم برفع يده يجري اللاعبون عكس إشارة يده وعندما يرفعه يده يجلس اللاعبون	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف) تباعد القدمين لأكبر مسافة . ٢ (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . ٣- (وقوف . ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لغة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع السراطين جانباً . ٥- (وقوف) الوثب العمودي من الثبات .	١٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم في هذا الجزء التعليمي المراجعة على الدرس السابق مع التركيز على أن يكون التصويب على بعد لا يارده من الوسيلة باستخدام مهارتي التصويب بالدفع والتصويب بالنظر. - العمل على ضرورة التصويب على المناطق الأكثر دقة على الوسيلة المحددة بأرقام وذلك لتحسين دقة أداء مهارة التصويب لتلك المهارتين .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	-مضارب -هوكي- كرات هوكي-	- يقف اللاعبون على شكل قطارين المسافة بينهم خمس أمتار ومواجهين للمرمى ويقوم كل لاعب في كل قطار بالتمرير للزميل بالدفع وتبادل التمريرات للوصول إلى الدائرة والتصويب بالدفع على الوسيلة في الأماكن المرقمة وخاصة الأكثر درجة لزيادة تحسين دقة الأداء. - نفس التمرين السابق باستخدام مهارة التصويب بالنظر .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

الهدف: تحسين دقة أداء مهارتي التصويب بالوجه المسطح والتصويب بالوجه المعكوس للضرب.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	الجري عكس الإشارة :- يقوم المعلم بشرح اللعبة وعندما يقوم المعلم برفع يده يجري اللاعبون عكس إشارة يده وعندما يرفع يده يجلس اللاعبون	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا . ٢- (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف . ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لغة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل	٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم في هذا الجزء التعليمي المراجعة على الدرس السابق مع التركيز على ضرورة ربط المهارات بعضها ببعض وعدم جهل واحدة والتركيز على الأخرى . - العمل على ضرورة التصويب على الوسيلة بمهارتي الضرب بالوجه المسطح والمعكوس من على بعد ٦ أمتار من الوسيلة على المناطق الأكثر دقة على الوسيلة المحددة بأرقام وذلك لتحسين دقة أداء مهارة التصويب لتلك المهارتين .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- يقف اللاعبون على شكل قطار بعد خط المنتصف ويقف على خط المنتصف لاعب مساعد ويقوم اللاعب الأول من القطار بضرب الكرة لتصل على مضرب اللاعب المساعد الذي يقوم بضربها على دائرة التصويب للاعب المتقدم الأول في القطار الذي يوقفها ويضربها على الوسيلة بالوجه المسطح للمضرب وهكذا يكرر التدريب لدرجة الإتقان . ٢- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالوجه المعكوس للمضرب .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعيين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

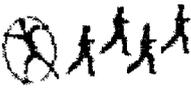
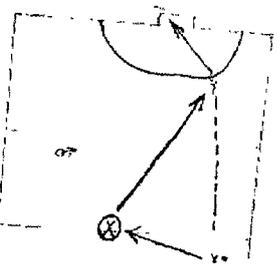
الهدف: تحسين دقة أداء مهارتي التصويب بالوجه المسطح والتصويب بالوجه المعكوس للمضرب.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا . ٢- (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . ٣- (وقوف) ثني الركبتين والوثب عاليا . ٤- (وقوف) الوثب جانبا فوق كرة . ٥- (انبطاح مثلث) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عاليا بالتبادل	٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- مراجعة الجزء التعليمي في الدرس السابق والربط بينهما مع توضيح أهم المناطق على الوسيلة التي تساعد على تحين دقة أداء مهارتي التصويب بالضرب بالوجه المسطح والتصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب . - العمل على توضيح الأخطاء التي وقع فيها اللاعبين في الدرس السابق ومحاولة تصحيحها .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- يقف اللاعبون في شكل صف واحد خارج دائرة التصويب على بعد ١٦ ياردة وأمام كل لاعب كرة وعند إعطاء الإشارة يقوم كل لاعب بالتصويب على الوسيلة بالضرب بالوجه المسطح للمضرب الأول ثم الثاني وهكذا . ٢- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالوجه المعكوس للمضرب .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالاربعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

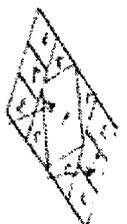
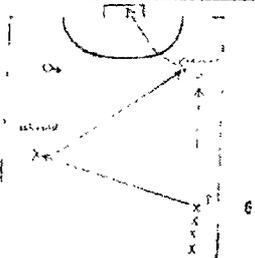
الهدف: تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالذفع والتصويب بالنظر بالوجه المسطح.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	إحماء موجه ١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الذراع يميناً ويساراً . ٢- (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . ٣- (وقوف) ثني الركبتين والوثب عالياً . ٤- (وقوف) الوثب جانباً فوق كرة . ٥- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل	المرونة السرعة الرشاقة التوافق القوة ١٥ ق	الإعداد البدني
		- يتم في هذا الدرس مراجعة الدرس السابق مع ضرورة التركيز على الربط بين هذه المهارات وبعضها البعض حتى لا يتقن لاعب إحداها ويترك الأخرى . - العمل على ضرورة التصويب بمهارة الدفع والتصويب بالنظر من على بعد ٧ ياردة من الوسيلة بينما من على بعد ١٦ ياردة من الوسيلة بمهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح والتصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب . - التركيز على المناطق الأكثر دقة على الوسيلة لتحسين دقة أداء مهارة التصويب للمهارات السابقة .	تعليم مهارة بالذفع والتصويب بالتنظر والتصويب بالوجه المسطح للمضرب باستخدام الوسيلة . ٣٠ ق	الجزء التعليمي
	- مضارب هوكي- كرات هوكي-	١- يقوم كل لاعب بالتصويب بمهارة الدفع على الوسيلة من اتجاهات مختلفة لتحسين دقة أداء مهارة التصويب بالذفع . ٢- نقش التمرين السابق باستخدام مهارة التصويب بالنظر . ٣- يقف اللاعبون في شكل صف واحد خارج دائرة التصويب على بعد ١٦ ياردة وأمام كل لاعب كرة وعند إعطاء الإشارة يقوم كل لاعب بالتصويب بالوجه المسطح للمضرب على الوسيلة الأولى ثم الثاني وهكذا	تدريبات ٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

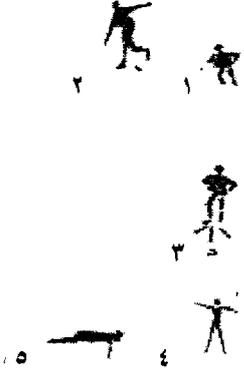
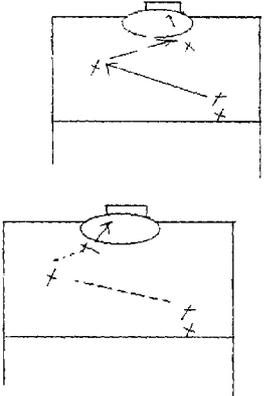
الهدف : تحسين دقة أداء مهارة التصويب بالدفع والتصويب بالنظر والتصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب.

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	الجري عكس الإشارة :- يقوم المعلم بشرح اللعبة وعندما يقوم المعلم برفع يده يجرى اللاعبون عكس إشارة يده وعندما يرفع يده يجلس اللاعبون .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا . ٢- (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف . ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .	١٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم في هذا الدرس مراجعة الدرس السابق مع ضرورة التركيز على الربط بين هذه المهارات وبعضها البعض حتى لا يتقن لاعب إحداها ويتترك الأخرى . - العمل على ضرورة التصويب بمهارة الدفع والتصويب بالنظر من على بعد لا يزيد عن ١٦ ياردة من الوسيلة بينما من على بعد ١٦ ياردة من الوسيلة بمهارة التصويب بالضرب بالوجه المسطح والتصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب . - التركيز على المناطق الأكثر دقة على الوسيلة لتحسين دقة أداء مهارة التصويب للمهارات السابقة .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- يقف اللاعبون على خط واحد والمسافة بينهم خمسة أمتار يقوم اللاعب الأول بنظر الكرة للاعب الثاني الذي يقوم هو الآخر بنظر الكرة للاعب الأول المتقدم على دائرة التصويب لاستقبالها والتصويب على الوسيلة بمهارة الدفع على بعد لا يزيد عن ١٦ ياردة في المناطق الأكثر درجة على الوسيلة لتحسين دقة الأداء . ٢- نفس التمرين باستخدام مهارة التصويب بالنظر . ٣- مجموعة لاعبين حول دائرة التصويب على بعد لا يزيد عن ١٦ ياردة وأمام كل منهم كرة ويحاول كل لاعب إصابة الهدف على الوسيلة بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول المنعيب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

الهدف : تحسين دقة أداء المهارات قيد البحث والربط بينهم .

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	إحماء موجه ١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف) تباعد القدمين لأكبر مسافة . ٢- (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . ٣- (وقوف) ثبات الوسط (مع الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (وقوف) الوثب العمودي من الثبات	المرونة السرعة الرشاقة التوافق القوة ٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم في هذا الدرس مرجعة الدرس السابق والربط بين المهارات والتركيز على نقاط الضعف ومحاولة تقويتها والعمل على دمج المهارات حتى لا يركز اللاعب على مهارة ويترك الأخرى . ضرورة التركيز على المناطق الأكثر درجة على الوسيلة لأنها تعمل على تحسين دقة أداء مهارة التصويب للاعب	تعلّيم المهارات السابقة والربط بينهم باستخدام الوسيلة . ٣٠ ق	الجزء التعليمي
	- مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- الجري على خط المنتصف من جهة الجناح الأيسر إلى الملعب من الداخل لعمل دوران بالكرة من حول قائم مثبت في الأرض، ثم الاتجاه نحو دائرة التصويب لإصابة الوسيلة بالوجه المعكوس للمضرب . ٢- التقدم بالدفع من بين الكرات الطبيعية، ثم تمرير الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للاعب آخر يقف على حدود الدائرة ليعيدها مرة أخرى لنفس اللاعب ليصوبها على الوسيلة بالوجه المسطح مباشرة .	تدريبات ٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

الهدف : تحسين دقة أداء المهارات قيد البحث والربط بينهم .

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	علامات إيضاحية	المربعات يقوم المعلم بشرح اللعبة وتقف كل مجموعة في دائرة خاص بها في أحد أركان الملعب وعند سماع إشارة البدء تبدأ كل مجموعة في الجري بأقصى سرعة (احتلال مكان المجموعة) المقابلة لها .	١٠ ق	الإحماء
		١- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لصف الجذع يمينا ويساراً . ٢- (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف . ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .	١٥ ق	الإعداد البدني
	الوسيلة التعليمية	- يتم تعليم المهارات الأربعة السابقة والعمل على الدمج بينهما حتى لا يتقن لاعب مهارة دون الأخرى باستخدام الوسيلة التعليمية المقترحة من على بعد ٧ ياردة و ١٦ ياردة. - يتم عمل مراجعة سريعة للمهارات السابقة مع العمل على زيادة تحسين دقة الأداء أثناء عملية التصويب على الوسيلة التعليمية المقترحة .	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي - كرات هوكي -	١- التقدم بالدفع من بين الكرات الطيبة ، ثم تمرير الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للاعب أخر يقف على حدود الدائرة ليعيدها مرة أخرى لنفس اللاعب ليصوبها على الوسيلة بالوجه المسطح للمضرب مباشرة . ٢- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالدفع . ٣- نفس التمرين السابق مع استخدام مهارة التصويب بالنظر . ٤- الجري على خط دائرة التصويب من الجهة اليمنى إلى اليسرى مع التصويب بالوجه المعكوس للمضرب على الوسيلة من على بعد ١٦ ياردة.	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالراعيين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ ق	الختام

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية
- مستخلص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية

تصميم وسيلة لتحسين أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي

بحث مقدم من

زين عبده محمد حسنين

مدرس تربية رياضية بإدارة المنزلة التعليمية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أشرف عثمان عبد المطلب

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

محمد محمد الشحات

أستاذ طرق تدريس الهوكي بقسم المناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية ووكيل كلية التربية
الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
جامعة المنصورة .

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

عنوان البحث

" تصميم وسيلة لتحسين أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي "

المقدمة ومشكلة البحث :

تمثل التربية الرياضية جانباً من جوانب التربية العامة ، وأن أهداف التربية والتعليم أصبحت تتمشى وتساير الأهداف المرسومة للدول المتقدمة في كل مظاهرها الاجتماعية والثقافية والسياسية ، ومن ثم فإن أهداف التربية الرياضية في أي مجتمع يجب أن تحقق تنمية المهارات المختلفة التي يمارسها الفرد سواء في حياته اليومية أو أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .

ولعبة الهوكي تعد إحدى اللعاب التي نالت إهتماماً واسعاً على الصعيدين الدولي والمحلي وهي تتميز بالتنوع وتعدد المبادئ والمهارات الأساسية كمتطلبات رئيسية لممارستها حيث يتطلب طبيعة الأداء في رياضة الهوكي من اللاعب القيام بالأداء المهاري والخططي في ظروف اللعب المتباينة بالتوقيت الدقيق والسريع .

وفي أي نوع من أنواع البناء لا يمكن أن يرتفع البناء إلا إذا كانت هناك قاعدة قوية تتحمل الارتفاع المطلوب وفي قطاع البطولة تتمثل هذه الحقيقة أصدق تمثيل فلا يمكن أن يصل اللاعب إلى القمة عفواً بل لابد أن تكون هناك قاعدة قوية وعريضة من الممارسين خاصة من الشباب وصغار السن .

وتعتبر رياضة الهوكي من الأنشطة الرياضية التي تختلف عن غيرها من الأنشطة الرياضية الجماعية الأخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية خاصة نظراً لوجود عامل مشترك بين اللاعبين والكرة وهو المضرب مثلها في ذلك مثل الرياضات التي تستخدم الكرة والمضرب .

وترتكز عملية تعلم مهارة رياضة الهوكي على استخدام أنسب طرق التعليم والتي من شأنها تؤدي إلى أفضل النتائج ، ونتيجة للتطورات العلمية في مجال التربية الرياضية ظهرت

طرق ووسائل عديدة للتعليم والتي من أهمها الوسائل المعينة (التعليمية) وذلك بهدف تحسين دقة أداء مهارة التصويب في الرياضة عامة ورياضة الهوكي خاصة .

لاحظ الباحث من خلال مشاهدته لمباريات الهوكي المختلفة على الصعيدين الدولي والمحلي انخفاض مستوى دقة التصويب على مستوى اللاعبين الدوليين والدرجة الأولى والناشئين خلال عملية التصويب من الثبات والحركة في رياضة الهوكي في المهارات الأساسية قيد البحث (مهارة التصويب بالدفع - مهارة التصويب بالنظر - مهارة التصويب بالوجه المسطح للمضرب - مهارة التصويب بالوجه المعكوس) أهم المهارات الأساسية التي تحسم نتائج المباريات إذا تمكن المشكلة الأساسية في العمل على تحسين أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي .

حيث يؤكد الباحث على ضرورة التركيز على تحسين دقة أداء مهارة التصويب خلال عملية التصويب على مرمى الهوكي وذلك لزيادة تحسين مستوى الأداء والارتفاع بسببة التصويب في المباريات والإقلال من فرص الإهدار خلال عملية التصويب وذلك من خلال تعليم اللاعبين على الوسيلة التعليمية المقترحة التي يركز من خلالها اللاعب على رفع دقة أداء مهارة التصويب وذلك من خلال التصويب على الوسيلة المقترحة من خلال المناطق المحددة عليها والتي تكون أكثر دقة للتصويب (المناطق المرقمة على الوسيلة من رقم ١ إلى رقم ٤ وكلما كان التصويب على الرقم الأكبر كلما تحسنت الدقة) .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- تصميم وسيلة مقترحة لتحسين دقة أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي .
- التعرف على مدى تأثير استخدام الوسيلة المقترحة على تحسين دقة أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي في قياسات دقة أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في قياسات دقة أداء مهارة التصويت في رياضة الهوكي .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين فروق القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشيء الهوكي تحت ٤ سنة بنادي شربين الرياضي بمحافظة الدقهلية والتابع لمنطقة فرع الإسكندرية للهوكي والمسجلون بالاتحاد المصري للهوكي للموسم الرياضي ٢٠٠٥/٢٠٠٦م وعددهم ٦٠ ناشيء .

عينة البحث:

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم العينة (٤٠) لاعب وتم تقسيمهم إلى عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين وعينة أساسية قوامها (٣٠) لاعب تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (١٥) لاعب .

وسائل جمع البيانات :

- استمارة استطلاع رأي
- الاختبارات (أنثروبومترية - مهارية)
- المسح المرجعي
- المقابلة الشخصية
- الأجهزة والأدوات
- المساعدون

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعيتين حيث كانت الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة مشابهة للعينة الأساسية قوامها (١٠) لاعبين وذلك بهدف التعرف على أهم المعوقات التي يمكن أن تواجه الدارس أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج على العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم السبت ٤ / ٢ / ٢٠٠٦م إلى الثلاثاء ٧ / ٢ / ٢٠٠٦م.

والدراسة الاستطلاعية الثانية أجريت بهدف التأكد من صدق وصلاحيّة الوسيلة المقترحة حيث أدى على الوسيلة أثناء هذه الدراسة مجموعة من لاعبي الهوكي تحت ٦ سنة بنادي شربين الرياضي وذلك في الفترة من يوم السبت ١١ / ٢ / ٢٠٠٦م إلى السبت ١٨ / ٢ / ٢٠٠٦م .
إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية بدءاً من يوم الأحد ٢٦ / ٢ / ٢٠٠٦م إلى يوم السبت ٢٢ / ٤ / ٢٠٠٦م بواقع (٢) وحدتين تعليميتين أسبوعياً حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية (٩٠ق) وقد تمّ التعليم للمجموعة التجريبية باستخدام الوسيلة المقترحة وتمّ التعلم للمجموعة الضابطة بالطريقة المتبع (أسلوب الأوامر) . وذلك وفقاً لما يلي .
القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات (الأنثروبيومترية- البدنية- المهارية) وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء ٢١ / ٢ / ٢٠٠٦م إلى الخميس ٢٣ / ٢ / ٢٠٠٦م .
القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية بنفس شروط القياس القبلي وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٥ / ٤ / ٢٠٠٦م إلى الثلاثاء ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٦م .
المعالجات الإحصائية :

تم إجراء معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.

- الوسيط.
 - اختبار (ت) للقياسات المرتبطة.
 - اختبار (ت) للقياسات المستقلة.
 - معامل الارتباط.
 - قوة الارتباط.
 - نسبة الارتباط.
- وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً .

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإستناداً على المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :
- ١- أدت الوسيلة المقترحة إلى تحسن دقة أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي .
 - ٢- تمكن مصوبو البحث من ضبط معدلات التصويب في رياضة الهوكي وذلك نتيجة للتصويب على الوسيلة المقترحة .

ثانياً التوصيات :

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحث بالآتي .
- ١- إجراء دراسات مشابهه على المراحل السنية المختلفة .
 - ٢- تصميم وسائل معينة جديدة تساهم في زيادة إيجابية المهارات الأساسية للاعبين رياضة الهوكي بصفة خاصة والتصويب بصفة عامة باستخدام أساليب التجريب المختلفة لرفع مستوى أداء وكفاءة المصوبين .

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

"تصميم وسيلة لتحسين أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي"

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام وسيلة مقترحة لتحسين أداء مهارة التصويب في رياضة الهوكي على لاعبي الهوكي الناشئين تحت ١٤ سنة بنادي شربين الرياضي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد بلغ قوام العينة (٣٠) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت في التعليم برنامج الوسيلة المقترحة على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التعليم الطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) في مستوى الأداء لجميع المهارات الحركية لرياضة الهوكي قيد البحث ويوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الوسائل المعينة في مجال التعلم الحركي على مستوى الأندية المختلفة للارتقاء بالعملية التعليمية .



Mansoura University
Faculty of physical education
Curriculum and Teaching Methods
Physical Education Department

Designation Of Atool To Improve The Performance Shooting Skills in Hockey Sport

An offered search from

Zein Abdou Mohammed Hassanin

Teacher Physical Education in Manzala Education Management

Within Requirements

To get the Master Degree in Physical Education

Supervised by

D. Mohammed Mohammed El shahat

D. Ashraf Osman Abd Elmoteleb

Prof. Hockey of teaching methods by section Curriculum
and teaching methods Department and under the college
For community service and the development environment
Physical Education Faculty
Mansoura university

Teacher Section Curriculum
Teaching Methods Department
Physical Education faculty
Mansoura university

The research summary

"Designing a tool to improve the shooting performance skill in hockey ."

Introduction and research problem :

Sports represent an aspect of public education. The goals of education are in line and keep pace with the goals set for the developed countries in all manifestations of social, cultural, political, Hence, the sports education in any society must make the development of various skills exercised by the individual, whether in daily life or during sports activities.

The game of hockey is one of intrigues which gained wide attention both at the international and local levels is characterized by diversity and multiplicity of principles and basic skills annually mainly for its nature as required in the performance of sport hockey player to performance skills and Khatti playing in conditions varying the precise timing and fast.

In any kind of construction can not rise construction only if there is a strong bear the required altitude in the championship is the best representation of this fact can not be the player up to the summit, sorry, but we have to be a strong and broad base of practitioners, especially of young people and young people.

The sport of hockey sports activities which are different from other sports activities other collective needs of the requirements for physical and Maharih especially due to the presence of a common factor among the players and the ball Tournament, which, like sports and using the ball Tournament.

Based learning process Sport hockey skill in the use of appropriate teaching methods, which will lead to better results, As a result of the scientific developments in the field of sports education emerged ways and means of education and many of the most important

aids (educational) in order to improve the accuracy of performance skill correction in sports in general and hockey in particular sport.

Noted researcher through watching the hockey different away at the international and domestic low level of accuracy correction at the level of international players and the first-class and young people through the process of correction of steadiness and movement in Sport hockey in the basic skills under discussion (Skill-payment correction correction skill-position, skill correction of facial Flat Tennis-skill correction facial inverted) the most basic skills that settled the outcome of games, if the fundamental problem in the work waiting for her performance skill correction in the sport hockey.

As the researcher on the need to focus on improving the accuracy of the performance of the skill of correction through the process of correction cup hockey so as to further improve the performance level and rise insulted correction in matches and reduce the chances of waste through the voting process, through the education of the players on the way proposed educational focus of the missing the player has to raise the accuracy of the performance of the skill correction

And through a correction to the method proposed by the identified areas and that they are more accurate for the correction (numbered areas on the way from No. 1 to No. 4, where correction on the larger figure, the better the accuracy.

Search aim :

This search aim at :

- Designing proposed tool to improve the accuracy of the shooting skill performance in hockey sport .
- Recognizing the effect of using such a tool on improving the accuracy of the shooting skill performance in hockey sport .

Search proposed :

- 1- There are statistical difference between the pre- and post measure of the experimental and control group in favour of the post – measure in the measure of the accuracy of the shooting performance in hockey sport .
- 2- There are statistical differences between the two post- measures of the experimental and control groups in favour of the experimental one in the measures of accuracy of the shooting skill in hockey sport .
- 3-There are statistical differences between the pre and post- measures differences of the experimental and control group in favour of the experimental group .

Search procedures :

Search method :

The searcher used the experimental curriculum using the experimental design for two groups ,one is experimental and the other called control by the pre and post measure for each group .

Search community:

The search community arising under 14 years hockey club sports cherpin, dakahlia ,governorate ,of the sports season in 2005/2006 and the60emerging .

Sample search ;

The researcher selected sample of the way the search intentional the (40) of the nascent nashi hokey under 14 years Old were divided into acore sample and strength (30) and caused a sample survey and strength (10) as young core sample was divided into two random manner equal to the strength of each number (15) caused the intial pilot and two officers .

Data gathering means :

- Opinion survey application .
- Test (anthrobometer – skill full)
- Reference survey .
- personal inter view .
- Sets and tools .
- Helpers .

Consultations study :

The searcher performed two survey studies where as the ist was on a similar sample to the main one (10 players)for the sake of recognizing the main obstacles that likely to face the researcher dunning Appling the programme on the min sample from 4 / 2 /2006 to 7/ 2 / 2006 .

The second survey study has been performed to emphasise the authenticity and validaty of the proposed tool from 11 / 2 / 2006 to 18 / 2 / 2006 .

A gro of the hockey playes (under 16 years old) performed on this tool in sherbeen sport club .

Performance procedures the main experiment :

The searcher per förméd the main experiment from 26 / 2 /2006 to 22 /4 /2006 as there were two units each week , the time of each unit was 90 minutes . It has been taught to the experimental group by using the proposed tool and as for the control group by using (orders style) as follow .

Per –measure :-

The researcher performed the per- measure on the experimental and control groups in some changes (anthrobometer – physical – skilful) from 21 / 2 /2006 to 23 / 2 /2006 .

Post – measure :-

The searcher performed , the post – measure on the two group, the experimental and the control in the test of skill in the same condtions (of the per – measure) from 25 / 4 /2006 to 28 / 4 /2006 .

The statistic treatment :-

A statistic data treatment has been proceeded the following statistic means :

- Mean .
- Standard dieviation .
- Skewnes coefficient .
- Correlation coefficient .
- Correlation power .
- T . test (for independent measures) .
- T . test (for dependent measures) .
- Correlation percentage .
- Medium .

The searcher used the statistically program SpSS to treat static data .

The deduction :

In the light of the research aims and proposes in the research sample limit ,based on the statistic treatment and to what the results refered to, the researcher deductions :-

- 1- The proposed tool led to the improvement of the shooting skill performance accuraccey in hockey sport .
- 2- The research correctors controlled the shooting rates in hockey sport as a result of practicing shooting on the proposed tool .

Recommendations :-

Based on the results of this search ,the researcher recommend by the following :-

- 1- Performing similar studies on the different age – stages .
- 2- Designing new helping tool to take part in increasing the positives main skills of hockey sport players especially and of shooting generally by using the different experimental ways to highten the performance level and efficiency of the shooting .

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

Research Abstract

Abstract :-

"Designing a tool to improve the shooting performance skill in hockey sport ."

This research aims at recognizing the effect of using a proposed tool to improve the shooting skill performance in hockey sport on hockey players under 14 years in Sherbeen Sport Club. The researcher used the experimental curriculum by using the experimental design for two groups, one is experimental and the other is a control one. The sample was (30) players. They have been selected by means of the intended method. The results referred to the advance of the experimental group. Which used the proposed tool programme on the control group, which used in learning the usual orders style. In the performance level for all the moving skills of the hockey sport. The researcher recommends performing more studies on using the helping tools in the field of motional learning at the different club level to promote the educational process.