

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية .

ثانياً: المراجع الأجنبية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١- إبراهيم عبد ربه خليفه : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل
أسامه كامل راتب والأنشطة الرياضية المدرسية . دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ١٩٩٩ م .

٢- أبو النجا احمد عز الدين : أثر أسلوب التعلم التعاوني على تنمية المهارات التدريسية
لدى معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة . مجلة علوم
وفنون الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد ١ ، ٢ ، ٣ ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، ١٩٩٧ م .

٣- _____ : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية.
دار الأصدقاء ، ط٢ ، المنصورة ، ٢٠٠٠ م .

٤- أحمد إبراهيم العميري : تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى
أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية
الرياضية "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة
المنصورة ، ٢٠٠٢ م .

٥- أحمد السيد الموفى : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض
مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .

٦- احمد الصيداوى : "التعلم التعاوني" . المؤتمر التربوي الثامن ، وزارة التربية
والتعليم، البحرين ، ١٩٩٢ م .

٧- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس . دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٨- أحمد محمد عبد الباقي: تأثير التغذية الرجعية على تعلم الوثب العالى للمبتدئين.
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .

- ٩- إسماعيل حامد عثمان : الملائمة تعليم وإدارة وتدريب . مطبعة دار السعادة ، محمد عبد العزيز غنيم
القاهرة ، ٢٠٠٠م .
وضياء الدين العزب
- ١٠- إسماعيل فتحى خميس : تأثير استخدام التعلم التعاونى على مستوى الأداء فى كرة السلة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م .
- ١١- السعيد الجندى عبد العزيز : أثر استخدام التعلم التعاونى فى تدريس التاريخ على التحصيل الأكاديمي والاتجاه نحو دراسة التاريخ لدى تلاميذ الصف الأول الثانوى . المؤتمر العلمى السابع حول التعليم الثانوى وتحديات القرن الحادى والعشرين ، المجلد الأول ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٥م .
- ١٢- أمير صبرى بدير أبو العطا : فاعلية استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والتبادلى على التحصيل المعرفى والمهارى لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ المرحلة الإعدادية . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م .
- ١٣- أمين أنور الخولسى : المعرفة الرياضية . دار الفكر العربى ، القاهرة ، محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٩م .
- ١٤- إيمان حسن الحارونى : فاعلية أسلوب العمل التبادلى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية ، العدد ٤٤ ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣م .
- ١٥- بدر محمد العدل : فاعلية استخدام استراتيجىة التعلم التعاونى فى تنمية بعض مهارات الفهم القرائى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١م .
- ١٦- بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم - تكتيك - تدريب . ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

١٧- جابر عبد الحميد جابر : سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم . دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٨٩م .

١٨- _____ : استراتيجيات التدريس والتعلم . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

١٩- حسن حسين زيتون : استراتيجيات التدريس - رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم . عالم الكتاب ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

٢٠- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى . دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٢١- خالد مرجان عبد الدايم : اثر استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء في القفز بالزانة للمبتدئين . رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م .

٢٢- دعاء محى الدين أبو هند : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

٢٣- دنيس آدمز ، مارى هام : تصميمات جديدة للتعليم والتعلم " تشجيع التعلم الفعال فى مدارس الغد" . تلخيص وعرض المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٢٤- ربيع أحمد حمودة : أثر استخدام بعض الأساليب التعليمية على مستوى الأداء المهاري والرقمي في دفع الجلة . مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .

٢٥- رفعت محمود بهجات : التعلم الجماعى والفردى ، التعاون والتنافس والفردية . عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٢٦- ريهام السيد سالم : فاعلية استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة فى تنمية التحصيل والتفكير الابتكارى والاتجاه نحو العمل التعاونى فى مادة العلوم لدى تلاميذ التعليم الاساسى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م .

٢٧- زكى درويش ، عادل عبد الحافظ ، موسوعة ألعاب القوى الرمى والمسابقات المركبة . دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٢٨- ساميه أحمد ، نجاح المرسى : تأثير استخدام التعلم التعاونى فى تنمية بعض قدرات التفكير العلمى والتحصيل الدراسى فى مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . مجلة كلية التربية ، العدد ٣٥ ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م .

٢٩- سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية . مكتبة الطلبة ، شبرا ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٣٠- سلوى محمد شاهين : فعالية أسلوب التعلم التعاونى فى تنمية مهارات التذوق الأدبى والتحصيل الدراسى فى النصوص الأدبية لدى طلاب الصف الأول الثانوى . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩م .

٣١- سليمان على حسن وآخرون : سباقات الميدان والمضمار . دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٩م .

٣٢- صلاح الدين عبد الحميد خضر: أثر استخدام كل من إستراتيجيتي التعلم التعاونى والتقليدى على تحصيل الطلاب للغة الفن واتجاهاتهم نحو التربية الفنية . مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

٣٣- عادل محمود عبد الحافظ : أثر استخدام أسلوبى التبادلى والممارسة على مستوى الأداء المهارى والرقمى فى رمى الرمح . مجله التربيه الرياضيه ، المجلد التاسع ، العدد السابع عشر والثامن عشر ، كليه التربيه الرياضيه للبنين . جامعه الزقازيق ، ١٩٩١م .

٣٤- عبد الحليم محمد عبد الحليم ، وآخرون : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار . الجزء الثانى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنى ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

٣٥- عبد الرحمن أحمد السعدنى : فاعليه استخدام أسلوب التعلم التعاونى على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى فى العلوم ودافعيتهم للإنجاز . مجلة كلية التربيه ، العدد الثامن عشر ، كلية التربيه جامعه طنطا ، ١٩٩٣م .

٣٦- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجىماز العصريه "مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضيه" . دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهره ، ١٩٩٥م .

٣٧- عفاف عبد الرحمن زهران : أثر التعلم بالاكشاف والتعلم بالتلقى على اتجاهات الطلاب وتحصيلهم المعرفى وأداؤهن المهارى للرقص الإغريقى . المؤتمر العلمى لتطوير علوم الرياضه ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا ، ١٩٨٧م .

٣٨- عفاف عبد الكريم حسن : طرق التدريس فى التربيه البدنيه والرياضيه . منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩م .

٣٩- _____ : التدريس للتعلم فى التربيه البدنيه والرياضيه أساليب واستراتيجيات وتقويم . منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م .

٤٠- عفاف عبد الكريم حسن : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة . منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣م.

٤١- _____ : البرامج الحركية للتدريس . منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م.

٤٢- علي حسنين، حسب الله وآخرون : الكرة الطائرة المعاصرة . مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

٤٣- علي راشد : اختيار المعلم وإعداده ودليل التربية العملية. دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.

٤٤- عمرو عبد المطلب محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي الهوكي. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببيور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧.

٤٥- فاروق السيد عثمان : سيكولوجية اللعب والتعلم. دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

٤٦- فكري حسن ريان : التدريس ، أهدافه ، أسسه ، أساليبه . عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٣م.

٤٧- فوزي أحمد الحبشي : دراسة لفاعلية الابتكار مع طريقتي العرض والاكتشاف الموجه في تحصيل الطلاب واتجاهاتهم نحو مادة الفيزياء. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٤م.

٤٨- كمال جميل الربضى : الجديد فى ألعاب القوى . دار المكتبة الوطنية ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

٤٩- كمال حسين زيتون : التدريس نماذجه ومهاراته . المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.

٥٠-كوثر حسن كـوجك : التعلم التعاوني استراتيجيـة التدريس تحقق هدفين . دراسات تربوية ، الجزء ٤٣ ، المجلد السابع ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٥١- _____ : اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس . ط٢ ، عالم الكتاب ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

٥٢-لمياء فوزي محروس : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهارى والدافعية لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

٥٣-محروس محمد فتدیل ، : أساسيات التمرينات البدنية . منشأة المعارف ، محمد إبراهيم شحاته ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م . أحمد فؤاد الشاذلي ،

٥٤-محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية . منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

٥٥-محمد السعيد إبراهيم العرابي : التفاعل بين بعض استراتيجيات التدريس وسرعة التعلم والأسلوب المعرفي (الاندفاع / التربوي) وأثره على بعض الجوانب المعرفية لطلاب المرحلة الثانوية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٩م .

٥٦-محمد حسنين خليل : تأثير استخدام التعلم التعاوني في تعليم بعض المهارات المركبة في رياضة الملاكمة للناشئين . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٥٧-محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات . دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٥٨- محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي . دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٥٩- محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي . ط٣ ، دار الفكر العربي ، محمد نصر الدين رضوان القاهرة ، ١٩٩٤م .

٦٠- _____ : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧م .

٦١- محمد صبحي حساتين : القياس والتفويم في التربية البدنية والرياضية . ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٦٢- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط٣ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٣م .

٦٣- محمد محمد الشحات : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس علي تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة . المجلة العلمية ، الرياضة علوم وفنون ، المجلد السادس عشر ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٦٤- _____ : تأثير استخدام اسلوبي التعلم التعاوني والأوامر علي اداء بعض مهارات اللعب بالوجة المعكوس للمضرب في رياضة الهوكي . مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الأول ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م .

٦٥- محمود عبده خليفه : تأثير استخدام أسلوبيين من أساليب التدريس علي بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م .

٦٦- محمود يحيى سعد : دراسة مقارنة بين طريقتين تعليميتين علي مستوي أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة . مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد (٧-٨) ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٧م .

٦٧- مديحة حسن محمد : فعالية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على تحصيل تلاميذ المرحلة الإعدادية للرياضيات . مجلة كلية التربية بأسيوط ، المجلد الثاني ، العدد (٢) ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٣م .

٦٨- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٦٩- ناجي لطفى الباجوري : أثر تفاعل كل من أسلوب التعلم بالاستكشاف والتعلم بالتلقي مع مستوى الدافع للمعرفة على التحصيل العلمي في درس التربية الرياضية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢م .

٧٠- نادية شريف : الأسس النفسية للتعلم في الجماعات الصغيرة . المجلة العربية للعلوم الإنسانية . المجلد ٤ ، العدد ٥ ، ١٩٨٤م .

٧١- ناهد محمود سعد : طرق التدريس في التربية الرياضية . مركز الكتاب نيللي رمزي فهم للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٧٢- نبيلة عبد الرحمن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار للآنسات - الوثب ورمي . الجزء الأول ، الفنية للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .

٧٣- نجوي محمود والى : دراسة مقارنة لأثر استخدام بعض طرق التدريس على المستوى الرقمي لقذف القرص . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٧٤- نجوي محمود والى : تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تدريس مسابقة دفع الجلة على التحصيل المعرفي والمستوى الرقمي لتلميذات الصف الثاني الإعدادي . مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس والعشرون ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م .

٧٥- نوال إبراهيم شلتوت ، : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجزء الثاني -
ميرفت علي خفاجه التدريس للتعليم والتعلم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ،
الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

٧٦- هشام حجازي عبد الحميد : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على
المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة
للمبتدئين في الكاراتيه . رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤م .

٧٧- وائل عبد المعطي خلف الله : فعالية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم
مهارات السباحة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٧٨- وفاء لبيب محمود : تأثير التعلم بالأسلوب التعاوني والأسلوب التنافسي على
فعالية الأداء في السباحة ، مجلة البحث في التربية وعلم
النفوس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد الخامس عشر ،
العدد الرابع ، أبريل ، ٢٠٠٢م .

٧٩- وفاء محمد مفرج : تأثير استخدام أسلوب الاستقصاء التعاوني بالواجبات
الحركية على تحسين الزمن الأكاديمي للتعلم في درس
التربية الرياضية . المؤتمر العلمي الدولي الرياضي
والعولمة . المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

٨٠- ياسر عبد العظيم سالم : تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض
مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .
مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، المجلد الواحد والعشرون ، العدد الرابع
والعشرون ، ديسمبر ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 81-Bruce S. Dudley; David W. Johson; Roger T. Johson, : Using cooperative learning to enhance the academic and social experiences of freshman student athletes, The Journal of social psychology, August, v137 n4 p449 (18), 1997.
- 82-Carpenter, Judy, Kee, : **The Effect of Competitive and Cooperative Learning Environments on Student Achievement and Attitudes in College Fencing Classes.** Dissertation Abstract, University of Northern Colorado, Vol 47, 1986.
- 83-Elizabeth, Cohen: **Making cooperative learning equitable.** Educational leadership, 1998.
- 84-Goseph, L.Rogers, : **USA Track & Field Coaching Manual.** Haman Kinetice, 2000.
- 85-Osthuizen, M.,: Grieseld, : **The Effect of the Command, Reciprocal and Inclusion Teaching Styles on Realization of Objective in Physical Education For High School Boys.** Journal for Research in Physical Education And Recreation, Veruserd Burg, 1992.
- 86-Rattigan, P.J., : **Study of the effect of Cooperative and individualistic Goal structures on skill.** Haman Kinetice, 1997.
- 87-Steve Grineski, : **Cooperative Learning in Physical Education.** Haman Kinetice, 1996.
- 88-Strachan & Kevin & Winton : **cooperative learning in Secondary school physical education program.** Mggill-university Canada (0781) Dyson – Ben, p. (pg)147, 1999.

المرفقات

مرفق (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

* بيانات السادة الخبراء :

م	الاسم	الوظيفة
١	حسن على زيد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٢	عبد النبي المغازي	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان.
٣	عزت سعد عامر	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
٤	عصام الدين رجائي	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
٥	علي محمود عبيد	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٦	فاطمة النبوية ضرار	أستاذ بقسم ألعاب القوى كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان
٧	محروس محمد قنديل	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث - جامعة المنصورة.
٨	محمد السيد خليل	أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء وفقا للترتيب الهجائي .

مرفق (٢)

قائمة بأسماء السادة المساعدين

* بيانات السادة المساعدين في إجراء قياسات متغيرات البحث :

م	الاسم	الوظيفة
١	احمد البيومى على	مدرس مساعد بقسم علم النفس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٢	احمد عبد الفتاح حسين	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٣	محمد عبد الستار محمود	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء وفقاً للترتيب الهجائى .

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية

المسهمه فى المستوى الرقمى

لمسابقة رمى الرمح

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المسهمة

فى المستوى الرقى لمسابقة رمى الرمح

إعداد

الباحث/ هيثم حبنى السيد خليل

إشراف

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث / هيثم حسنى السيد خليل - بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول

على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان:

تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على المستوى الرقمية

لمسابقة رمى الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة والدراية فى مجال

اختصاصهم للاستعانة بما لديهم من علم وتجربة ، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة

المرفقة، يحذوه عظيم الأمل فى إبداء رأيكم حول

١- تحديد أهم القدرات البدنية المؤثرة فى ارتفاع المستوى الرقمية لمسابقة رمى الرمح

لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصور وذلك بغرض إجراء التكافؤ والتجانس بين

مجموعتى البحث.

٢- تحديد أنسب الاختبارات البدنية التى تقيس كل قدرة من القدرات البدنية المقترحة .

وننظروا بنبروتك وافر الشكر وفائق الاحترام

بيانات خاصة بالخبير

الوظيفة :

١- الاسم :

٢- عدد سنوات الخبرة في المجال الرياضي :

٣- عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب :

أولاً: ضع علامة (✓) أمام القدرات البدنية لتحديد مدى أهميتها كمتغير يؤثر على نتائج البحث.

ثانياً: ضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب لقياس القدرة البدنية الأكثر أهمية .

م	القدرات البدنية	موافق	غير موافق	الاختبارات التي تقيسها	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	القوة القوى الثابتة			١- اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر. ٢- اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر. ٣- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر			
٢	القوة المميزة بالسرعة			١- اختبار الوثب العمودي من الثبات. ٢- اختبار الوثب العريض من الثبات. ٣- رمي كرة هوكي لأبعد مسافة.			
٣	التوازن			١- اختبار الوقوف على مشط القدم. ٢- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي. ٣- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات			
٤	الرشاقة			١- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث). ٢- اختبار الخطوة الجانبية (٢٠ ث). ٣- اختبار جرى الزجراج. ٤- اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ث).			
٥	المرونة			١- اختبار مدى مرونة الكتف والرسغ. ٢- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف. ٣- اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف. ٤- اختبار اللف واللمس.			

(١٠٦)

م	القدرات البدنية	موافق	غير موافق	الاختبارات التي تقيسها	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
٦	الدقة			١- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة ؛ ٢- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة ٣- اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة			
٧	سرعة رد الفعل			١- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع باليد . ٢- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع بالقدم.			
٨	السرعة الانتقالية			١- العدو ٣٠م من البدء المتحرك. ٢- العدو ٣٠م من البدء المنخفض. ٣- العدو ٤٠,٧٥م من البدء العالي.			

هل هناك صفات أخرى تود إضافتها:

م	القدرة البدنية	درجة الأهمية	أهم الاختبارات التي تقيسها
-١			
-٢			
-٣			
-٤			
-٥			

أي إضافات أخرى لإثراء البحث:

.....

.....

.....

.....

مرفق (٤)

اختبارات القدرات البدنية

مرفق (٤)

اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة :

- شريط قياس .

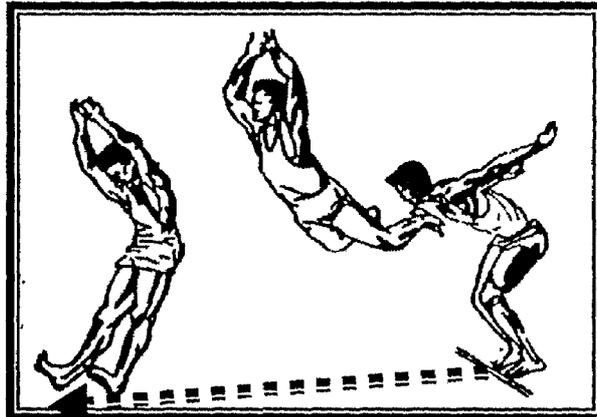
- أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق يرسم عليها خط البداية .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا .
 تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا و ميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة في محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة .

توجيهات :

- ١- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند ملامسة الكعبين للأرض .
- ٢- في حالة ما إذا اختل المختبر و لمس الأرض بجزء من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .
- ٣- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .
- ٤- يسمح للمختبر بأداء ثلاث (٣) محاولات يسجل له أفضلهم . (٥٩ : ٩٣-٩٦)



(١٠٩)

اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المتحرك

الغرض من الاختبار :

- قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة :

- مضمار أو أرض ممهدة لا يقل طولها عن ٥٠ متر ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :-

- يتخذ المختبر وضع البدء العالى ، عند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة

من خط البداية حتى خط النهاية على بعد ٣٠ م ، يترك فراغ طوله ٢٠ م بعد خط البداية .

توجيهات :

- يسمح للمختبر بأداء ثلاث محاولات على الاختبار بعد الحصول على راحة بينية

مناسبة على أن يسجل له أفضل الأزمنة الثلاثة .

التسجيل

- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة و ذلك في أفضل محاولة من

المحاولات الثلاث الممنوحة له . (٥٩ : ٢٤٧-٢٤٩)

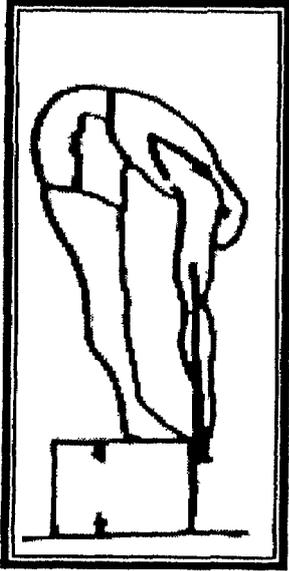


اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف

الغرض من الاختبار :

- قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات المستخدمة :



- مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (٥٠) سم . مسطرة غير مرنة مدرجة من صفر إلى مائة (١٠٠) سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازياً لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازياً للحافة للمقعد . مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين . يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

توجيهات :

- ١- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- ٢- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- ٣- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- ٤- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل :

- تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين و تحسب له المسافة الأكبر

بالسنتمتر . (٥٩ : ٣٤١-٣٤٣)

اللف واللمس

الغرض من الاختبار :

- قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات المستخدمة:

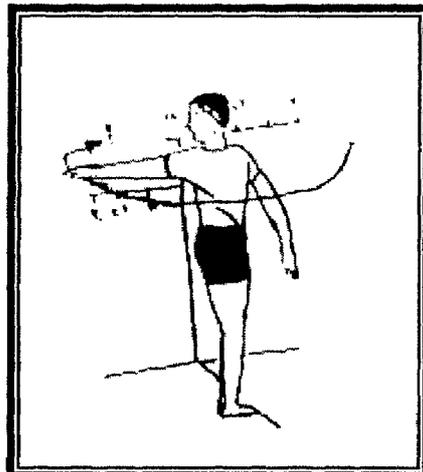
- شريط قياس ، خطين مرسومين واحد على الأرض والأخر على الحائط وعمودي على الخط المرسوم على الأرض كما يرسم على الحائط بارتفاع الكتف تدريج من (صفر إلى ٣٠) بوصة من (صفر إلى ٧٥ سم) .

مواصفات الأداء :

- يقف الفرد وجانبه القريب من الحائط (الأيسر) والمسافة بينه ونبين الحائط مساوية لطول ذراعه اليسرى عند رافعها جانباً ويلمس مشطاً قدميه الخط المرسوم على الأرض ويقوم المختبر برفع ذراعه اليمنى جانباً ، ثم يقوم بدوران الجذع جهة اليمين محاولاً لمس التدريج العلوي عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها مع الاحتفاظ الفرد بقدميه ثابتتين وكذلك المحافظة على الذراع في مستوى الكتف .

التسجيل :

- تسجل أبعد مسافة على شريط القياس يمكن للفرد الوصول إليها مع الاحتفاظ بيده في المكان الذي وصلت إليه لمدة (٢) ث على الأقل . (٦١ : ٢٠٦)



اختبار الوثبة الرباعية (١٠) ث

الغرض من الاختبار :

- قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :

- شريط قياس ، ساعة إيقاف .

وصف منطقة العمل :

- منطقة فضاء مربعة الشكل 2×2 م .

- يرسم عليها خطتن متقطعان طول كل منها ٩٠ سم .

- تقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) في اتجاه عقرب الساعة واضحة ولا يسهل إزالتها .

مواصفات الأداء :

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى المنطقة (١) ثم إلى

المناطق (٢ ، ٣ ، ٤) ويستمر الأداء بنفس الشكل حتى نهاية (١٠) ث .

- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠ سم .

- المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد .

- يعطى المختبر محاولتين بينهم فترة زمنية مناسبة للراحة .

التسجيل :

درجة كل مختبر هي : عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معا المناطق الصحيحة

بالشكل السابق في خلال زمن (١٠) ث .

الأخطاء :

- تحتسب ٢/١ درجة في الحالات التالية .

- الهبوط بالقدمين في منطقة الهبوط المقررة وفقا للترتيب السابق .

- عندما تلمس القدمين أي خط من خطوط المناطق الأربع المقررة لأداء الاختبار .

(٥٩ : ٢٩٢-٢٩٥)

٣	٢
١	٤

اختبار رمى كرة هوكى لأبعد مسافة

الهدف من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة .

الأدوات المستخدمة :

- كرة هوكى قانونية-شريط قياس .

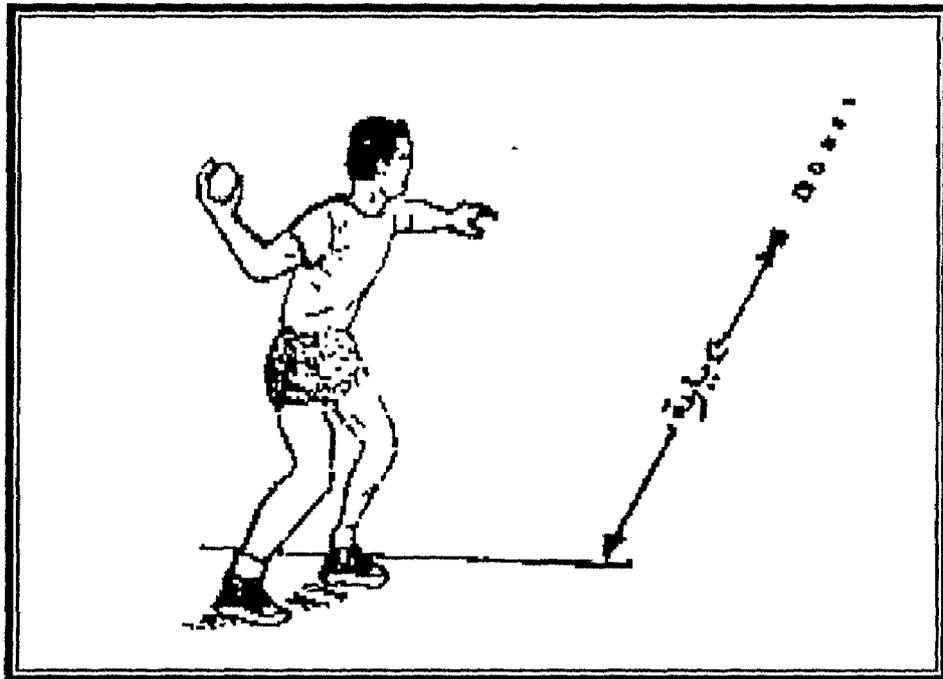
مواصفات الأداء :-

- يقف المختبر خلف خط البداية من (الخط المرسوم أمام مساحة قطاع الرمي) وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برمي كرة الهوكى لأبعد مسافة ممكنة أمامه في مقطع الرمي .

النسجیل :-

- تقاس المسافة عموديا بالمتر من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة لأقرب

(١٤٨ : ٤٤) . (٢٥ متر) .



اختبار قياس قوة القبضة



الغرض من الاختبار :

- قياس قوة القبضة (العضلات المثنية للأصابع) .

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر القبضة .

مواصفات الأداء :

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده ثم يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على

الديناموميتر لإخراج أقصى قوة ممكنة .

توجيهات :

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو أى شئ آخر .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب أفضلهم . (٥٩ : ٣٤)

اختبار قياس قوة عضلات الظهر



الغرض من الاختبار :

- قياس قوة العضلات الباسطة للجذع (عضلات الظهر) .

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر الظهر والرجلين .

مواصفات الأداء :

- يقوم المختبر بالوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على بار الديناموميتر باليدين .

- يعدل طول السلسلة التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر حتى تسمح للمختبر بالشد 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 .

التوجيهات :

- الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر و القبض على البار بالطريقة المعكوسة وتكون الرأس والجذع على استقامة واحدة .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية ، تحتسب له أفضل محاولة .

اختبار قوة عضلات الرجلين



الغرض من الاختبار :

- قياس القوة القصوى للعضلات الباسطة للرجلين .

الأدوات المستخدمة :

- جهاز الديناموميتر .

مواصفات الأداء :

- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن

تكون اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الحوض ويراعى هذا الوضع خاصة بعد تركيب الحزام وأثناء الشد .

- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلا حتى يحدث أكبر شد ممكن

بفرد الركبتين ويجب مراعاة طول السلسلة لطول المختبر .

- قبل عملية الشد يجب أن يتأكد المختبر من أن الذراعين و الظهر مستقيمتين

والرأس منتصب و الصدر لأعلى حتى لا يحدث فارق كبير عند تغيير وضع من هذه الأوضاع .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب له أفضلهم . (٥٩ : ٢٩-٣١)

اختبار الخطو الجانبي (٢٠ ث)

الغرض من الاختبار :

- قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :

- شريط قياس ، ساعة إيقاف .

وصف منطقة العمل :

- منطقة فضاء لا تقل عن (٢×٤م) ، يخطط المكان بالوان ثابتة على الأرض بثلاثة خطوط متوازية المسافة بين الخط الجانبي الأيمن وخط المنتصف (٢م) ، المسافة بين الخط الجانبي الأيسر وخط المنتصف (٢م) .

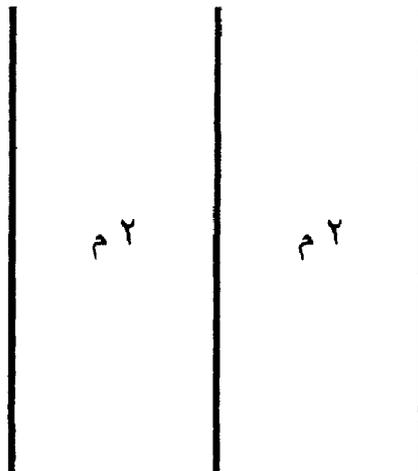
مواصفات الأداء :

- يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بأخذ خطوة جهة اليمين حتى يلمس الخط الجانبي بالقدم ثم يعود ويأخذ خطوة جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه الخط الجانبي الأخر، يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال الـ (٢٠ث) ، للمختبر محاولة واحدة فقط .

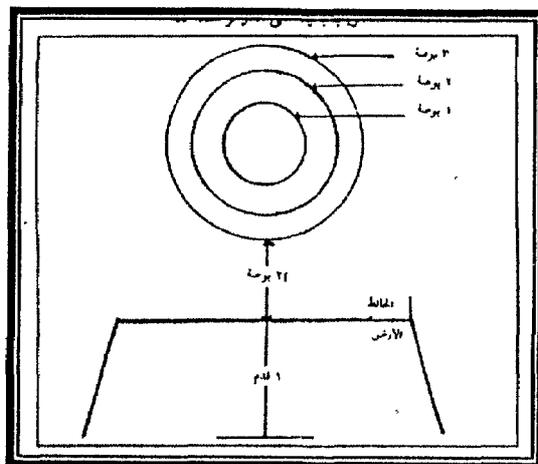
التسجيل :

- تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس أحد الخطوط الثلاثة .

(٥٩ : ٢٨٤-٢٨٧)



اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة



الغرض من الاختبار :

- قياس دقة الذراع .

الأدوات المستخدمة :

- خمس كرات سلة . حائط أمامه أرض مستوية ، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل رقم (١٠) الحد السفلى للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (٢٤) بوصة . يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار عشرة (١٠) أقدام .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف الخط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة الصغرى . للمختبر الحق في استخدام أى من اليدين أو كليهما معاً في التصويب .

التسجيل :

- ١- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- ٢- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر درجتان .
- ٣- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر درجة واحدة .
- ٤- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للمختبر صفر . (٦٠ : ٣٧٩-٣٨٠)

باس المعدل للتوازن الحركي

الغرض من الاختبار :

- القدرة على التوازن أثناء الحركة .

الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف ، شريط قياس ، ١١ علامة مقاساتها ١ بوصة \times $\frac{4}{3}$ بوصة
وتثبت على الأرض كما بالشكل التالي .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ، ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكثر فترة زمنية بحد أقصى ، ٥ ثواني ، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى ، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة ، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء .

التسجيل :

- يمنح المختبر (٥) نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح .
- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (٥) ثواني وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (١٠٠) درجة .
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أي جزء من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور ، أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى (٥) ثواني .
- إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية .
- إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور .
- تحريك القدم أثناء وضع التوازن .
- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم

مرفق (٥)

استمارة تسجيل بيانات الطلاب

مرفق (٦)

استمارة تسجيل المستوى الرقمى

لمسابقة رمى الرمح

(١٢٣)

مرفق (٦)

استمارة تسجيل المستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح

القياس البعدي			القياس القبلي			اسم الطالب	م
المحاولة الثالث	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	المحاولة الثالث	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى		
							١
							٢
							٣
							٤
							٥
							٦
							٧
							٨
							٩
							١٠
							١١
							١٢
							١٣
							١٤
							١٥
							١٦
							١٧
							١٨
							١٩
							٢٠
							٢١
							٢٢
							٢٣

مرفق (٧)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى

لمسابقة رمى الرمح

مرفق (٧)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى

لمسابقة رمى الرمح.

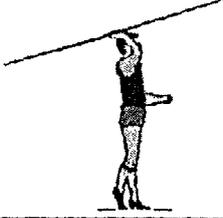
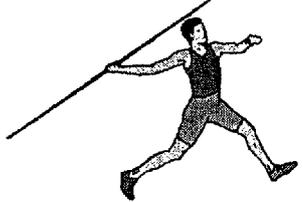
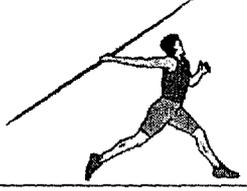
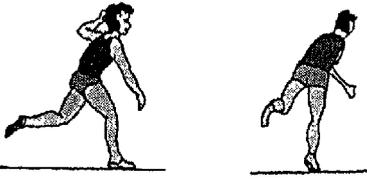
الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين لتقييم مستوى الأداء الفنى لرمى الرمح .

مستوى السن : الاستمارة خاصة بالمبتدئين .

الاستمارة عبارة عن ١٠٠ نقطة موزعين على المراحل الفنية الخاصة بالأداء الصحيح لرمى الرمح حسب الأهمية ، وبذلك يكون رصيد اللاعب المفحوص من الدرجات فى حالة الأداء المثالى ١٠٠ درجة ، يقوم الحكم بملاحظة الطالب المفحوص أثناء الأداء ثم تقييمه على كل مرحلة من المراحل الفنية على حدى ثم تجمع هذه الدرجات لتقييم مستوى أداء الطالب فى المسابقة ككل.

كيفية استخدام

الاستمارة

شكل الجسم (الأداء)	تقييم المحكم للطالب لكل مرحلة	الدرجة الكلية لكل مرحلة	المراحل الفنية لمسابقة رمي الرمح
	١٠	(١٠) درجات	١- مسك الرمح .
	١٠	(١٠) درجات	٢- وقفة الاستعداد وحمل الرمح .
	١٠	(١٠) درجات	٣- الاقتراب .
	٢٠	(٢٠) درجة	٤- خطوات الرمي
	٢٠	(٢٠) درجة	٥- الوصول لوضع الرمي.
	٢٠	(٢٠) درجة	٦- الرمي.
	١٠	(١٠) درجات	٧- التغطية (الاتزان) .
	١٠٠	(١٠٠) درجة	المجموع

مرفق (٨)

استمارة استطلاع رأى الخبرة حول البرنامج التعليمى

والتوزيع الزمنى للبرنامج

السيد الأستاذ الدكتور /

فجبة طيبة .. ودمع

يقوم الباحث بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان : " تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على المستوى الرقمى لمسابقة رمى الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ".

ونظراً لخبرات سيادتكم فى المجال ، فأرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى حول صلاحية البرنامج التعليمى ومحتواه للتطبيق باستخدام أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر .

ولبإوتكم خالص الفكر والفتير لساوتكم ولصاوتكم معنا

الباحث

هيثم حبنى السيد خليل

- قام الباحث بإعداد برنامج تعليمي لمسابقة رمى الرمح مدته شهران (٨ أسابيع) ، سيتم تدريس وحدتين أسبوعياً ، ومدة الجزء الرئيسى للوحدة ٦٠ دقيقة ، ومن أجل ذلك فقد قام الباحث بإجراء مسح مرجعي حول المراحل الفنية لمسابقة رمى الرمح ، وقد توصل الباحث إلى المراحل الفنية التالية:

١- مسك الرمح .

٢- حمل الرمح .

٣- وقفة الاستعداد .

٤- الاقتراب .

٥- خطوات الرمي .

٦- الوصول لوضع الرمي .

٧- الرمي والمتابعة .

٨- حفظ التوازن .

- هل هناك إضافات أو ملاحظات ترونها سيادتكم :

.....
.....

- كما قام الباحث بإجراء مسح مرجعي حول التمرينات والتدريبات التعليمية الخاصة بتعليم كل مرحلة من المراحل الفنية لرمى الرمح ، كما قام الباحث باقتراح مجموعة إضافية من التمرينات والتدريبات التعليمية باستخدام الأدوات البديلة لمسابقة رمى الرمح ، وقد تم توظيفها داخل محتوى البرنامج التعليمي .

- وسوف يقوم الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية الرياضية جامعة المنصورة ، وسوف يبلغ عددهم (٥٤) طالب ، وسوف يتم تقسيمهم إلى مجموعتين ، إحداهما سوف تستخدم أسلوب الأوامر ، والأخرى أسلوب التعلم التعاوني ، بعدد (٢٨) طالب لكل مجموعة ، كما قام الباحث بتقسيم أفراد كل مجموعة من مجموعتي البحث إلى (٧) مجموعات صغيرة عدد كل مجموعة (٤) أفراد كي يتماشى عدد المجموعات مع عدد الأدوات المتاحة ، ويختص أسلوب التعلم التعاوني بأن أفراد كل مجموعة يتبادلون الأدوار فيما بينهم ، خلال كل واجب حركي واحد ، وسوف تكون أدوار الطلاب المحددة لهم هي :

*** قائد المجموعة :**

وهو المسئول عن شرح المهارة لزملائه والسيطرة على المجموعة وانضباطها في عملية التعلم، فهو يوجه الطلاب نحو الهدف ويمنعهم من إضاعة الوقت .

*** الملاحظ :**

وهو المسئول عن تحديد صحة أو خطأ الأداء، كما يلاحظ سلوك المجموعة، ويقوم هذا السلوك والأداء .

*** القارئ :**

وهو يقوم بقراءة ورقة العمل ويحاول فهم النواحي الفنية والتعليمية الموجودة بها، (وكذلك تفسيرها للمؤدى) .

*** المؤدى :**

وهو المتعلم الذى يقوم بتنفيذ كل ما يطلبه منه القائد والملاحظ .

- أما المعلم (الباحث) فيقوم بشرح محتوى ورقة العمل مع عمل نموذج فى بداية الجزء الرئيسى من الوحدة التعليمية ويكون المشرف على كل المجموعات ويعطى توجيهاته فى أى وقت فى الوحدة التعليمية وخاصة عند إصلاح الأخطاء التى يصعب على الطلاب اكتشافها .

- وسيقوم الباحث بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمى على المجموعتين الأولى باستخدام أسلوب التعلم التعاونى ، والثانية باستخدام أسلوب الأوامر بعد إجراء التكافؤ بين المجموعتين فى متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) ، وكذلك اختبارات القدرات البدنية الحركية الخاصة بمسابقة رمى الرمح والتى قام الباحث بتحديدتها عن طريق المسح المرجعى ، كذلك قام الباحث بإعداد مجموعة من التدريبات البدنية لتنمية هذه القدرات أثناء فترتى الإحماء والإعداد البدنى لدى المجموعتين بشكل موحد وخارج الجزء الرئيسى للبرنامج التعليمى ، لمحاولة ضبط جميع المتغيرات عدا أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر .

- وفيما يلي جدول التوزيع الزمني للخطوات الفنية لمسابقة رمى الرمح:

جدول التوزيع الزمني للخطوات الفنية لمسابقة رمى الرمح

م	الأسبوع	الوحدة التعليمية	محتوى الوحدة (الجزء الرئيسي)	الزمن	ما ترونه سيادتكم	
					أوافق	لا أوافق
١	١	١	عام عن مسابقة رمى الرمح وتوضيح تنفيذ أسلوب التعلم التعاوني.	٦٠		
		٢	تعليم مسك الرمح	٦٠		
٢	٢	٣	حمل الرمح ووقف الاستعداد	٦٠		
		٤		٦٠		
٣	٣	٥	وضع الرمي والرمي من الثبات	٦٠		
		٦		٦٠		
٤	٤	٧	الرمي من الخطو	٦٠		
		٨		٦٠		
٥	٥	٩	حفظ التوازن	٦٠		
		١٠	الاقتراب	٦٠		
٦	٦	١١	ربط الاقتراب بخطوات الرمي والرمي	٦٠		
		١٢		٦٠		
		١٣		٦٠		
٧	٧	١٤	الأداء الكامل	٦٠		
		١٥		٦٠		
٨	٨	١٦	المنافسة	٦٠		

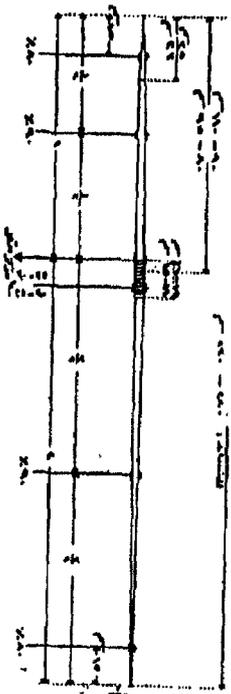
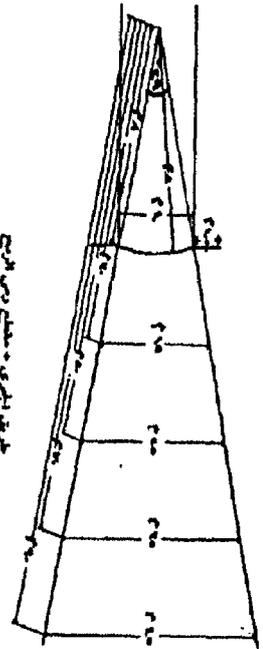
الترتيب حسب ما ترونه سيادتكم:

- -١
- -٢
- -٣
- -٤
- -٥
- -٦
- -٧

(١٣٣)

* أهداف الوحدة:

- الوحدة: (١) الأسبوع: الأول الزمن: ٩٠ دقيقة التاريخ:
- مهاري : (تصور عام لمسابقة رمي الرمح) .
- بدني : (مرونة ، رشاقة ، دقة ، سرعة انتقالية) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالثواني والقانونية والمراحل الفنية بطريقة تنفيذ للأسلوب المتبع في التعلم) .

الإخراج	وصف الأعمال	الزمن بال دقيقة	أجزاء الدرس
 	<p>* يقوم الباحث بشرح التالي:</p> <ol style="list-style-type: none">١- نبذة تاريخية عن الرمح.٢- مواصفات الرمح.٣- طريق الاقتراب.٤- مقطع الرمي.٥- متى تحسب المحاولة فائتلة.٦- كيفية قياس مسافة رمي الرمح.٧- كيفية توزيع القضاة وواجباتهم.٨- كيفية عمل طريق الاقتراب ومقطع الرمي.٩- المراحل الفنية لرمي الرمح.١٠- شرح طريقة تنفيذ الطلاب للأسلوب المتبع في التعلم.	٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .	الجزء الرئيسي للدرس

* أهداف الوحدة:

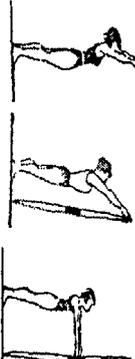
- مهاري : (مسك الريمح) .
- بدني : (مرونة ، قوة ، توازن ، دقة) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحل الفنية والخطوات التعليمية للأداء) .

الوقت بال دقيقة	أجزاء الدرس	بالدقيقة	وصف الأداء	التكرار	تعليمات وإرشادات الإجراء	الإجراء	
٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل			<p>* يقوم (المعلم) بشرح ثلاث طرق لمسك الريمح يختار منه الطالب ما يناسبه.</p> <p>١- الطريقة الأولى: (القبضة الأمريكية)</p> <p>أ- اجعل الريمح باليد الراحية بدون تشنج.</p> <p>ب- لف إصبع السبابة والإبهام على الحافة لحيال القبضة.</p> <p>ج- لف باقي الأصابع حول قبضة الريمح بإحكام.</p> <p>د- اجعل الريمح مستقر في تجويف راحة اليد.</p> <p>٢- الطريقة الثانية: (القبضة الهنجازية)</p> <p>أ- اجعل الريمح باليد الراحية بدون تشنج.</p> <p>ب- لف إصبع الوسط والإبهام على حافة حبل القبضة.</p> <p>ج- اجعل إصبع السبابة ممتد على استقامة رسغ اليد.</p> <p>د- لف إصبع الخنصر والبنصر حول القبضة بعيد نسبياً عن إصبع الوسطى.</p> <p>هـ- اجعل الريمح مستقر في التجويف الطبيعي لليد أسفل كلوة الإبهام.</p> <p>٣- الطريقة الثالثة: (القبضة المقصية)</p> <p>أ- اجعل الريمح باليد الراحية بدون تشنج.</p> <p>ب- جعل الريمح بين السبابة والوسطى حت ثقلان وتشدان على الحافة العليا لحيال القبضة.</p> <p>ج- لف الخنصر والبنصر من الجهة الوسطى.</p> <p>د- اجعل قبضة الريمح في تجويف قبضة اليد.</p>	(٧)	(٧)	<p>عدم تشنج اليد الحاملة للريمح.</p> <p>- أن يكون توزيع الريمح على قبضة الريمح كما هو بالشكل المقابل .</p>	الإجراء
			<p>١- أن يكون أصبع السبابة يشير إلى الأعلى وللخارج قليلاً مع عدم التشنج .</p> <p>- أن يستقر الريمح في التجويف الطبيعي لليد أسفل كلوة اليد .</p>	(٤)	(٤)	<p>عدم تشنج اليد الحاملة للريمح عند مسكه .</p> <p>- أن يكون توزيع الريمح على قبضة الريمح كما هو موضح في الشكل المقابل .</p>	الإجراء
			<p>١- أن يكون أصبع السبابة يشير إلى الأعلى وللخارج قليلاً مع عدم التشنج .</p> <p>- أن يستقر الريمح في التجويف الطبيعي لليد أسفل كلوة اليد .</p>	(٤)	(٤)	<p>عدم تشنج اليد الحاملة للريمح عند مسكه .</p> <p>- أن يكون توزيع الريمح على قبضة الريمح كما هو موضح في الشكل المقابل .</p>	الإجراء

الجزء الرئيسي للدرس :

تابع الوحدة: (٢)
التاريخ:

الأسبوع: الأول
الزمن: ٩٠ دقيقة

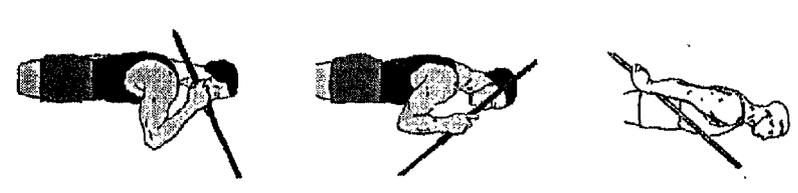
أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	وصف الأداء	التكرار	تعليمات وإرشادات	الإجراءات
		* تدريبات على مسك الرمح.			
	(٦)	١- (وقوف. الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) يقبض اللاعب على الرمح بالطرق النهائية المختارة فيختار الطريقة التي تناسبه في مسك الرمح.	(٤)	- أن يكون توزيع الصواع على قبضة الرمح بالشكل الصحيح - عدم تشنج اليد - المناسبة للرمح . - أن يمسك الطالب الرمح المسكة الصحيحة - مراعاة أن يشير سن الرمح باتجاه الأرض - بزوية حادة وعدم المغالاة في ميل الجذع للخلف .	
	(٦)	٢- (وقوف. النزاع الرامية أماما عاليًا) مسك طرف الرمح العلوي، باليد الرامية ونشر الأصابع حول الرمح مع سحب اليد للأسفل نحو القبضة مع لف جميع الأصابع حولها بالطريقة المناسبة.	(٤)		
	(٨)	٣- (وقوف. الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) الجرى حول الرمح في دوائر ثم مسك الرمح بالطريقة المناسبة عند سماع الصافرة.	(٥)		
	(٧)	٤- (جلوس طويل. مسك الرمح باليد الرامية عاليًا) ثني الركبتان ثم الوقوف.	(٥)		
	(٧)	٥- (وقوف . الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) سحب الرمح وحمله أعلى الرأس وتوجيهه للأرض ثم رمح الرمح وعرسه في الأرض .	(٥)		
	٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل				

الجزء الرئيسي للدرس

* أهداف الوحدة:

- مهاري : (حمل الرمح ووقت الاستعداد) .
- بدني : (قوة مميزة بالسرعة ، مرونة ، سرعة انقبالية ، رشاقة) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية والخطوات التعليمية للأداء) .

الوحدّة: (٣)	الأسبوع: الثاني	الزمن: ٩٠ دقيقة	التاريخ:
الإخراج	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء
			الزمن بالدقيقة
			أجزاء المدرس
			الزمن بالدقيقة
			أجزاء المدرس



هناك ثلاث طرق عامة لحمل الرمح يختار الطالب منها الطريقة التي تناسبه مع:

١- حمل الرمح تحت الذراع:
ب- اجعل سن الرمح يمر بتجويف الإبط وأسفل الكتف.

٢- واجه مقطع الرمي بكتفك تماماً.
٣- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل:
أ- اجعل الرمح بحيث يكون الذراع مثنياً ويتجه المرفق للأمام تقريباً.
ب- وجه الرمح للأمام بحيث يكون موازياً للذراع الراحية (اليمنى).
ج- اجعل سن الرمح يشير لأسفل بحيث تتجه مؤخرته لأعلى.

٣- حمل الرمح على الكتف والسن لأعلى:
أ- اجعل الرمح بحيث تكون القبضة أعلى من مستوى الكتف بقليل وعلى جانب الوجة.
ب- وجه مرفق الذراع الراحية (اليمنى) للأمام والعضد عمودى على الجسم.
ج- اجعل سن الرمح يشير لأعلى قليلاً بحيث يتجه مؤخرته لأسفل.

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

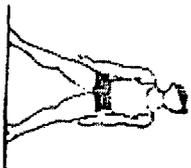
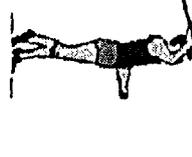
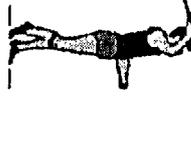
الجزء الرئيسي للدرس

تابع الوحدة: (٣)

الأسبوع: الثاني

التاريخ:

الزمن: ٩٠ دقيقة

أجزاء الدروس	الزمن بالواقعة	وصف الأداء	التكرار	تعليمات وإرشادات	الإجراء
		* وقفة الاستعداد: هناك طريقتان لوقفة الاستعداد يختار الطالب منهما ما يتناسب معه. ١- الوقوف فتحا والصدر مواجه لمقطع الرمي والنظر متجه للأمام وخذ خطوة بالقدم المخالفة للذراع الرامية (اليسرى) للأمام . ب- اجعل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية والجسم محمل عليها بينما تركز القدم الخلفية على مشط القدم، واجعل اليد الرامية تحمل الرمح بالطريقة المناسبة والذراع الأخرى مرتخية جانب الجسم. ٢- الطريقة الثانية: أ- قف فتحا. الصدر مواجه لمقطع الرمي ومركز ثقل الجسم موزع بالتساوي على قدمي الجسم والنظر للأمام. ب- اجعل اليد الرامية تحمل الرمح بالطريقة المناسبة والذراع الأخرى مرتخية جانب الجسم. * (تدريب) وقوف . الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) حمل الرمح مع أخذ وضع الاستعداد ورمية مسافة ٥متر تقريبا .	(٩)	- ان يكون مركز ثقل الجسم محمل على القدم الأمامية . - مراعاة ارتكاز القدم الخلفية على المشط . - مراعاة توزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين . - ان تكون الذراع الحرة مرتخية جانب الجسم .	  
	٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .				

الوحدات: (٥ ، ٦)

الأسبوع: الثالث

* أهداف الوحدة:

- مهاري : (وضع الرمي والرمي من الثبات).
- بدني : (قوة مميزة بالسرعة، مرونة ، قوة ، سرعة، رشاقة، توازن، دقة) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحل الفنية والخطوات التعليمية للأداء) . الزمن: ٩٠ دقيقة
- * ملاحظة : يتم تدريس هذه المحاضرة على وحدتين بحيث يكون تطبيق الوحدة الخامسة بالأدوات البدئية وفي الوحدة السادسة باستخدام الرمح

الإجراءات	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن بالواقعية	أجزاء المدرس
	- مراعاة دوران الجذع مع رجوع ذراع الرامية للخلف. - مراعاة زاوية ارتكاز القدم الخلفية عن ٣٠° .	(٥)	(وقوف حمل الرمح) جعل القدم اليسرى على الأرض وتشير إلى اتجاه مقطع الرمح مع انشاء خفيف في مفصل الركبة مع ثبات مفصلها. * جعل القدم اليمنى مرتكزة على الأرض بزاوية ٣٠° مع اتجاه الرمي. * قم بواجهة مقطع الرمي بالجانب الأيسر مع ارتفاع الكتف الأيسر عن الأيمن. * جعل الذراع الحاملة للرمح مفرودة للخلف وباطن اليد لأعلى في مستوى أعلى من الكتف ومقدمة الرمح في مستوى النظر بزاوية من ٣٠° : ٤٠° * قم بعمل الجذع للخلف والذراع اليسرى متقاطعة أمام الصدر. * ارمي الرمح بقوة وسرعة بحيث يوقد مفصل كوع الذراع الرامية الحركة ويطلق الرمح بزاوية من ٣٢° : ٣٥° . * جعل اليد الرامية تتابع الحركة. * تدريبات على الرمي من الثبات:	(١٥)	
	- يجب ملاحظة أن لا يحدث انثناء في ذراع الرمي، يسبب انخفاض كوع الذراع.	(٥)	١- (وقوف في وضع الرمي) المعلم خلف الطالب وممسك بالرمح من المؤخرة ويقوم بتوجيه خط مسار الرمح. ٢- (وقوف في وضع الرمي بدون أداة) الرمي. ٣- يحمل الطالب كرة كارتس صغيرة بين راحة اليد الرامية حيث يضع ذراعه الرامية فوق الكتف ثم يقوم الطالب فرد الذراع للخلف على كامل الامتداد ثم يقوم بالتحول بالحوض والجذع ودوران مشط القدم الخلفية ليصل إلى عمل قوس الرمي ثم يقوم برمي الكرة على حائط به دوائر ليصيب هذه الدوائر.	(٨)	
	- مراعاة عدم اعتماد الطالب على الذراع الرامية فقط في عملية الرمي.	(٥)	٤- تكرر نفس التمرين السابق مع استخدام صولجان خشبي. ٥- تكرر التمرين (٢-٣) بدون وجود حائط و داخل مقطع الرمي مع استخدام رمح و حيث لا تزيد مسافة الرمي عن ١٠م مع التركيز على صحة الأداء وتصحيح الأخطاء.	(٨)	
	- مراعاة أن تكون ذراع الرمي عند ارتفاع الكتف أو أعلى قليلا بعد السحب وسن الرمح يكون قريبا من الرأس.	(٥)		(٥)	
		(٥)		(١٢)	

الجزء الرئيسي للدرس

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

* أهداف الوحدة:

- مهاري : (الرمي من الخطو بلاوات بديلة ثم بالرمح) .
- بدني : (قوة مميزة بالسرعة، مرونة ، قوة ، سرعة، رشاقة، توازن، دقة) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية والخطوات التعليمية للأداء والنواحي القتالية) . الزمن : ٩٠ دقيقة
- ملاحظة : تكون مسافة الرمي في كل التدريبات في هذه الوحدة لا تزيد عن ١٠م مع التركيز على صحة الأداء وتصحيح الأخطاء .

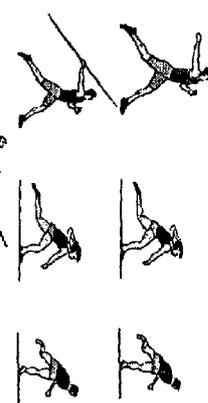
الأسبوع: الأول

الوحدتان: (٧ ، ٨)

الإجراءات	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	بالمقايضة	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- أن تكون خطوة القساطح طويلة وليست قصيرة .</p> <p>- أن لا يكون اعتماد الطالب في الرمي على الذراع الرامية فقط بل يعتمد على حركة الجسم ككل .</p>	(٥)	<p>* اجعل قدم اليميني على الأرض (مركز على الحافة الخارجية لمشط القدم) ويكون محور الحوض والكتفين متوازيين .</p> <p>* اجعل الذراع الرامية ممتدة خلفاً وحاملة الرمح والجسم مائل للخلف مع تقديم القدم اليسرى للأمام وعند هبوط القدم اليسرى على الأرض .</p> <p>* ابدأ في رمي الرمح بقوة وسرعة بحيث تجعل مرفق الذراع الرامية يقود الحركة ويسبق الكوع قبضة اليد حيث ينطلق الرمح بزاوية من ٣٢ : ٣٥ أسرع في فرد الركبة الخلفية (اليميني) .</p> <p>* اجعل اليد الرامية تتابع الحركة مع مواجعة لمقطع الرمي مواجعة تامة .</p>	(١٥)	٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .	الجزء الرئيسي للدرس
	<p>- أن يقود مفصل الذراع الرامية للحركة مع الاستنادة من حركة الجسم ككل للحصول على أبعد مسافة .</p>	(٤)	<p>* تدريبات وضع الرمي: ١- (وقوف في وضع الرمي) المعلم خلف الطالب مسك بمؤخرة الرمح ويقوم بتوجيه خط مسار الرمح .</p> <p>٢- (وقوف في وضع الرمي) يقوم اللاعب بالرمي من الثبات .</p> <p>٣- اقتراب خطوة ثم أخذ وضع الرمي ورمي صولجان خشبي .</p> <p>٤- اقتراب ثلاث خطوات ثم الرمي باستخدام صولجان خشبي .</p> <p>٥- الاقتراب خمس خطوات التوافقية ثم رمي صولجان خشبي من المشي ثم الهرولة ثم من الجري .</p>	(٦)		
	<p>- مراعاة أن يبدأ الطالب والقدم اليميني للأمام والرمح مسحوب للخلف .</p>	(٣)	٦- (وقوف حمل صولجان خشبي) الاقتراب الكامل .	(٨)		
	<p>- مراعاة أن تكون خطوة الدفع أطول من خطوة الرمية .</p>	(٥)	٧- (وقوف مسك كرة مطاطية) الاقتراب الكامل ثم الرمي .	(٨)		
		(٥)	٨- نفس التمرين السابق مع مسك عصي التمرينات .	(٨)		
		(٥)	٩- تكرر التمرين (٢-٣-٤-٥-٦) السابق مع استخدام الرمح .	(١٠)		
		(٥)		(١٠)		

* أهداف الوحدة:

- مهاري : (حفظ التوازن) .
- بدني : (قوة مميزة بالسرعة ، مرونة ، سرعة الأداء ، رشاقة) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية و التواحي القتالوية) .

الأسبوع: الخامس	الوحدة: (٩)				
التاريخ:	الوقت: ٩٠ دقيقة				
الإجراء	التعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن بالثيقة	أجزاء الدرس
	- يجب تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح .	(٥)	*خذ خطوة غير ظاهرة لأعلى بالقدم اليمنى مع ثقل وزن جسمك فوقها مع الزحف على المشط الخارجي لها عند الهبوط على الأرض . *اجعل الذراع الراحية تتحرك بحريتها بقصد تخفيف التوازن .	(٨)	
	- مراعاة انشاء الرجل اليمنى (سوستة) .	(٣)	* تدرجات الاتزان: ١- (وقوف وضع الرمي بدون أداة) الرمي ثم أخذ وثبة خفيفة . للأمام يتم فيها تقديم قدم الارتكاز للمحافظة على الاتزان . ٢- تكرار نفس التمرين السابق مع استخدام صولجان . ٣- نفس التمرين السابق مع استخدام الرمح . ٤- (وقوف) الاقتراب ٣ خطوات والرمي ومحافظة على التوازن بدون أداة . ٥- نفس التمرين السابق مع استخدام كرة مطاطية ثم صولجان خشبي . ٦- (وقوف حمل صولجان خشبي) عمل الخمس خطوات التوافقية ثم الرمي والمحافظة على الاتزان . ٧- تكرار نفس التمرين السابق مع الاقتراب الكامل والرمي بدون أداة . ٨- تكرار نفس التمرين باستخدام صولجان ثم استخدام الرمح .	(٥) (٥) (٥) (٥) (٥) (٥) (٧) (١٠)	
	- يميل الجذء العلوي من الجسم للأمام .	(٣) (٣) (٣)			
	- مرجحة القدم اليسرى للخلف .	(٣)			
	- المسافة من قدم الارتكاز إلى (قوس الرمي) تكون من ١,٥ - ٢متر .	(٥)			

٦٠٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل

* أهداف الوحدة:

- مهاري : (جرى الاقتراب) .
- بدني : (قوة ، رشاقة ، توازن ، دقة) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية والخطوات التعليمية للأداء) .

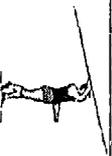
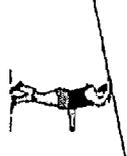
* ملاحظة : تكون مسافة الرمي في كل التمرينات في هذه الوحدة لا تزيد عن ١٠م مع التركيز على صحة الأداء وتصحيح الأخطاء .

التاريخ:

الزمن: ٩٠ دقيقة

الوحدة: (١٠)

الأسبوع: الخامس

الأجزاء	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن بال دقيقة	أجزاء الدروس
	- مراعاة أن يكون الجري بغرض تزايد السرعة انسيميا ويمكن التحكم فيه .		* خذ وضع الاستعداد مع حمل الرمح بالطريقة المناسبة من الطريق السابقة.		
	- يجب على الطالب أن لا يبلغ في مرحلة ذراع الرمي للأمام وللخلف بقمة خاصة في الخطوات الأولى للاقتراب.	(٥)	* أمشي في اتجاه منطقة الرمي بخطوات استرخائية. * اجري في اتجاه منطقة الرمي بخطوات استرخائية. * ابدأ الجري بتقديم الذراع الراحية (اليمنى) على أن يكون الخنج في الخطوات الأولى مائلا للأمام حتى يستقيم تدريجيا كلما زاد السرعة. * اجعل الذراع الراحية تؤدي حركتها الإرادية المناسبة التي تتماشى مع توقفت الجري (إلى الأمام والخلف في حالة استرخاء). * اجعل الذراع اليسرى تؤدي عمل الأرجحة بجانب الخنج.	(١١)	
	- حمل الرمح أفقيا فوق الكتف ومقدمة الريح عند ارتفاع الرأس تقريبا.		* تدريبات الاقتراب: ١- (وقوف. الريح عمودي على الأرض أمام الجسم) الجري للخلف حتى سماح الصفارة ثم يقوم الطالب بالجري للأمام وعند وصوله للريح يأخذ وضع الاستعداد ثم حمل الرمح . ٢- (وقوف) الهرولة مسافة ٣٠م. ٣- (وقوف) الجري مسافة تصل إلى ٣٠م متدرج في السرعة. ٤- (وقوف. مسك وحمل الرمح فوق الكتف) المشي بحيث يتحرك الرمح للخلف والأمام بتوافق مع حركة القدمين كما في المشي العادي.	(٩) (٦) (٦) (٨)	
	- أن يكون إيقاع الجري من ٨-١٢ خطوة ويكون الجري بغرض تزايد السرعة انسيميا.	(٥)	٥- (وقوف. مسك وحمل الرمح فوق الكتف) المشي مسافة ١٠متر في مسر الجري وفي اتجاه الرمي بسرعة متدرجة إلى أن يصل إلى نقطة يضعه المعلم.	(١٠)	
	- عدم الميلان في حركة الذراع الراحية للأمام والخلف.	(٥)	٦- تكرار نفس التمرين السابق الهرولة ثم من الجري.	(١٠)	
	- استقرار تزايد السرعة للوصول للسرعة المطلوبة والتي يحتفظ بها أو يزيد منها الطالب في مرحلة الخطوات التوافقية.	(٥)			

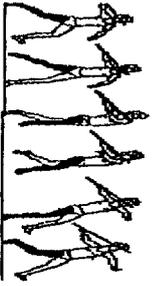
الجزء الرئيسي للدرس

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

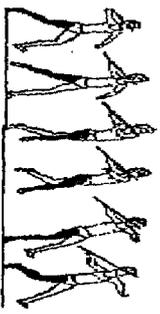
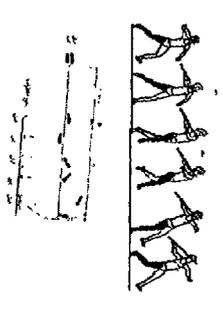
* أهداف الوحدة:

- مهاري : (ربط جري الاقتراب بخطوات الرمي).
- بدني : (قوة مميزة بالسرعة ، مرونة ، قوة ، سرعة).
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية والخطوات التعليمية للأداء والنواحي القتالية).

الإجراء	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن بالمقابلة	أجزاء المدرس	
	<ul style="list-style-type: none"> - يواجه الكتف الأيسر مقطوع الرمي مع الاحتفاظ بالذراع اليسرى للأمام للتوازن. 	(٥)	<p>* الخطوة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - بدأ الخطوة الأولى بالرجل اليسرى دون أن يطرق تغيير واضح على جسم اللاعب. - اجعل اليد الحاملة للرمح تتقدم للأمام قليلا استعداد لعمودها للخلف بصورة تورية. - اجعل هذه الخطوة أطول الخطوات الخمسة التوافقية. <p>* الخطوة الثانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انقل الرجل اليمنى للأمام لتقع قدمها بزاوية منحرفة قليلا للخارج. - اجعل اليد الحاملة للرمح بالعودة للخلف بصورة تورية. - لف الكتف الأيسر مع الورك الأيسر إلى الجهة اليمنى مع ميل الجذع للخلف قليلا من ٣٠ - ٣٢° عن الخط العمودي. <p>* الخطوة الثالثة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انقل الرجل اليسرى للأمام لتقع قدمها بزاوية منحرفة عن خط الرمي والكتف على استقامة واحدة في اتجاه خط الرمي. - اجعل الجذع مقوس للخلف بشكل واضح. 	(٩)	٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل	
	<ul style="list-style-type: none"> - مرحة الركبة اليمنى للأمام وليس للأعلى . - يميل الجسم للخلف بحيث يكون الرجلين والجذع يتقدمان الرمح . - محور زراع الرمي الكتفين متوازنان . 	(٥)				
	<ul style="list-style-type: none"> - حركة القدم اليسرى تكون بنشاط وثبات. - يرتفع الجذع ويدور حول الرجل اليسرى. - العضلات في الجزء الأمامي للجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع القوس. 	(٥)				



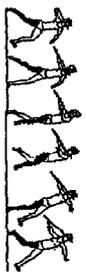
الجزء الرئيسي للدرس

الإجراءات	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس
	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة عدم وجود ارتفاع كبير عن الأرض عند أداء الخطوة الرابعة. - أن لا تكون خطوة التقاطع قصيرة. 	(٥)	<p>* الخطوة الرابعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قسم بتقاطع بالرجل اليمنى بحيث تكون سريعة ومتحفظة حيث يكون وضعها على الأرض على الحافة الخارجية للمشط مع رفع مقبلة القدم قليلا ولها للخارج بزاوية أقصاها ٤٥°. - ادفع الأرض بالقدم اليسرى عند وصول القدم اليمنى أى عندما يصبح مسط على الجسم على القدم مباشرة. <p>* الخطوة الخامسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ادفع القدم اليسرى ونقلها أمام القدم اليمنى مع مراعاة هبوط القدم اليسرى على الكعب أو لا وبالتدرج ويكون الارتكاز على باطن القدم بشكل كامل ومشط القدم متجه للأمام. 	(٩)	
	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة عدم فقدان السرعة عند بداية الخطوة الواقية الخامسة. - مراعاة عدم ألا يستخدم الرجل اليسرى بشكل صحيح كدعامة ورافعة يعمل عليها الجسم عند الرمي 	(٥)	<ul style="list-style-type: none"> - اجعل رأس الريح بارتفاع الرأس فوق الأذن واليد الحرة (اليسرى). - اجعل اليد الحرة أماما مثبته أمام الصدر وإما مسدودة للأمام باتجاه الرمي. <p>* تمرينات خطوات الرمي:</p> <p>* يضع المعلم خمس علامات على الأرض بحيث تكون هذه العلامات على شكل القدم لتوضح اتجاه المشط ووضع الكعب</p> <p>١- يقوم المعلم بتعليم خطوات الرمي كل خطوة على حدة مع ربط تعلم كل خطوة بالارتكاز الكامل من المشى ثم الهرولة ثم من الجرى.</p>	(٩)	
	<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن يعلم الطالب أن هذه الخطوات هامة لزيادة مسافة الرمي. - مراعاة أن يضع الطالب قدمه على العلامات بشكل صحيح. 	(٥)		(١٠)	

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

* أهداف الوحدة:

- مهاري : (تدريبات على خطوات الرمي) .
- بدني : (قوة مميزة بالسرعة، مرونة ، سرعة أداء ، توافق ، رشاقة) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالخطوات التعليمية للأداء والنواحي التوافقية) . الزمن: ٩٠ دقيقة
- * ملاحظة : يتم تدريس هذه المحاضرة على وحدتين بحيث يكون تطبيق الوحدة الثانية عشر التمرين من (٧:١) بأدوات بدئية وفي الوحدة الثالثة عشر التمرين (٨ ، ١) باستخدام الرمح .

الإجراء	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الوقت بالثانية	الزمن بالدرس
	- يراعى عدم تصليب جسم الطالب عند أداء التمرين .	(٥)	١- المراجعة على الخطوات الخمسة التوافقية بتكرار تمرين واحد في المحاضرة السابقة . ٢- يقوم الطالب بالمشي بخمس خطوات في عدات تبدأ بالقدم اليسرى مع مراعاة أن تأخذ القدم الشكل الصحيح في الخطوة .	(١٠)	٢٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل
	- مراعاة الربط بين المراحل المختلفة للتمرين .	(٣)	٣- يكرر نفس العمل السابق بأداء الخطوات متدرجا في السرعة .	(٦)	
	- مراعاة أن تكون حركة الطالب السبائية .	(٥)	٤- يكرر نفس العمل مع مسك كرة مطاطية مع نقل الكرة للخلف مع العدة (٢ - ٣ - ٤) حتى تصل الكرة على امتداد النزاع وفي العدة (٥) سحب الكرة للخلف والاستعداد للرمي .	(١٢)	
		(٥)	٥- يقوم الطالب بعمل خطوات مشى ثم خطوات جري ثم أيقاع الثلاث خطوات .	(٩)	
		(٥)	٦- يقوم كل طالب بعمل الاقتراب من الهزولة ثم يمشي على العلامات الخمسة المرسومة على الأرض ثم يأخذ وضع الاستعداد ويرمي كرة مطاطية .	(١٠)	
		(٣)	٧- المراجعة على ربط الخطوات التوافقية بالاقتراب والرمي بأدوات بدئية لتكرار التمرين السابق .	(١٠)	
		(٥)	٨- تكرار التمرين (٣-٤-٥-٦-٧) السابق مسج حصل الرمح .	(٥٥)	

* أهداف الوحدة:

الاحتقان: (١٤،١٥) الأسبوع: آخر السابع وأول الثامن

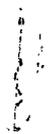
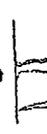
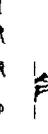
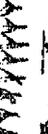
* مهاري: (الأداء الكامل).

- بنني: (قوة مميزة بالسرعة، مرونة، قوة، سرعة، رشاقة، توازن، دقة).

التاريخ:

- معرفي: (بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية والخطوات التعليمية للأداء والنواحي القاتنية). الزمن: ٩٠ دقيقة

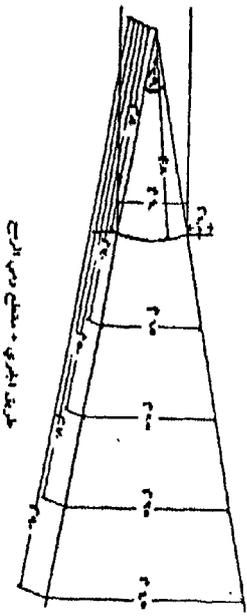
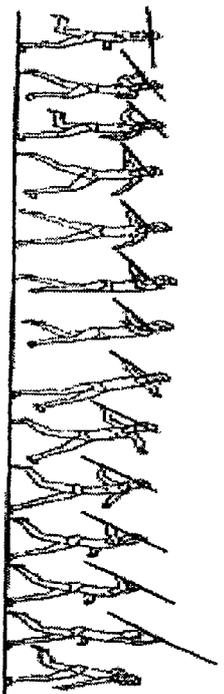
* ملاحظة: يتم تدريس هذا الدرس في وحدتين الوحدة الرابعة عشر يتم الأداء أو باستخدام الرمح مع تكرار الأداء أربع مرات .

الإجراءات	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن	أجزاء الدرس
	- أن يكون توزيع الأصابع على قبضة الرمح بشكل سليم حسب نوع المسكة . - نظر الطالب للأمام وصدره مواجهة لمقطع الرمي . - مراعاة أن يكون الجري بغرض تزايد السرعة استجابيا ويمكن التحكم به . - مراعاة عدم تصليب جسم الطالب عند أداء الخطوات الواقفية . - مراعاة عدم اعتقاد الطالب على الذراع الرامية قسط عند الرمي	تؤدي الوحدة مرتان بدون أداة . ومستخدمة باستخدام صولجان . ومستخدمة باستخدام كرة مطاطية	يقف الطالب في بداية تمر الاقتراب والرمح مغروس في الأرض أمامه مع مراعاة وضع علامات في مسر الاقتراب تأخذ شكل الأقدم الخطوات الخمسة الواقفية. * في العدة واحد يمسك الطالب الرمح بالطريقة الصحيحة التي تتاسبه. * في العدة اثنين يحمل الطالب الرمح بالطريقة الصحيحة التي تتاسبه. * في العدة الثلاثة يقف الطالب في وضع الاستعداد وهو يحمل الرمح. * في العدة الرابعة يقوم الطالب بالجري مسافة ٢١م تقريبا في مسر الجري في اتجاه الرمي بسرعة متدرجة إلى أن يصل إلى أول علامة من علامات الخطوات الواقفية. * في العدة الخامسة يقوم الطالب وهو يحمل الرمح بعمل الخطوات الواقفية. * في العدة السادسة يقوم الطالب بأخذ وضع الرمي ثم يرمي الرمح مع ملاحظة الأداء والحفاظ على التوازن. * يقوم المعلم بتوجيه الطالب لتأدية المهارة في عديتين. * في العدة الأولى يقوم الطالب بسمح العدة (١، ٢، ٣، ٤). * في العدة الثانية يقوم الطالب بسمح العدة (٥، ٦). * ثم يقوم الطالب بعمل أداء كامل للمهارة في عدة واحدة.	(١٠)	الجزء الرئيسي للدرس
					
					
					
					
					
					

١٠ دقيقة (٥ دقائق شرح واداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

* أهداف الوحدة:

- مهاري : (المنافسة).
- بدني : (قوة مميزة بالسرعة، مرونة ، سرعة الأداء ، توازن) .
- معرفي : (بعض المعارف المتعلقة بالمرحل الفنية والخطوات التعليمية للأداء والنواحي القانونية) . الزمن : ٩٠ دقيقة التاريخ : الوحدة : (١٦) الأسبوع : الثامن

الزمن بالدقيقة	أجزاء المحرس
٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .	<p>الإجراء</p>  
<p>وصف الأداء</p> <p>أ- يقوم كل فرد من أفراد مجموعة التعلم التعاوني بالآتي:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- الوقوف المواجه لمقطع الرمي مع حمل الرمح. ٢- الوقوف في وضع الاستعداد. ٣- جري الاقتراب. ٤- عمل إيقاع الخمس خطوات. ٥- الرمي والتوازن. ٦- تنفيذ الأداء الكامل للمسابقة مع عدم التركيز على المسافة. ٤- أداء المسابقة مع التركيز على المسافة. <p>ب- أداء المسابقة كلها في صورة منافسة بين كل فرد من أفراد مجموعة التعلم التعاوني، وبراى معرفة:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- كيفية ترتيب اللاعبين. ٢- عدد المحاولات لكل لاعب. ٣- المحاولات الفاشلة. ٤- كيفية قياس المسافة. ٥- الفوز بالمسابقة. <p>* ملاحظة:التقييم في أسلوب التعلم التعاوني يكون للمجموعة ككل وليس لكل طالب على حدى.</p>	<p>الإجراء</p>

التاريخ:
الموضوع العام:
الموضوع الخاص: محاضرة عامة

(١٤٦)
الوحدة: (١)
الاسبوع: الأول
الزمن:

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:

- ١- القائد:
- ٢- ملاحظ:
- ٣- مؤدي:
- ٤- قارئ:

ملاحظات تودون إضافتها	مدى المواقفة		الأجـراج	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس
	غير موافق	موافق				
				<p>* يقوم الباحث بشرح التالي:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- نبذة تاريخية عن الرمح. ٢- مواصفات الرمح. ٣- طريق الاقتراب. ٤- مقطع الرمي. ٥- متى تحسب المحاولة فاشلة. ٦- كيفية قياس مسافة رمي الرمح. ٧- كيفية توزيع القضاة وواجباتهم. ٨- كيفية عمل طريق الاقتراب ومقطع الرمي. ٩- المراحل الفنية لرمي الرمح. ١٠- شرح طريقة تنفيذ الطلاب لأسلوب التعلم التعاوني. 	٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .	الجزء الرئيسي للدرس

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:

- ١- القائد:
- ٢- ملاحظ:
- ٣- مؤدي:
- ٤- قارئ:

(١٥٠)

الوحدة: (٢)

الأسبوع: الأول
الزمن:

التاريخ:
الموضوع العام:
الموضوع الخاص : مسك الرمح

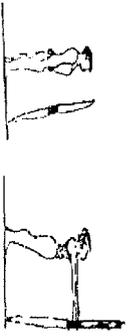
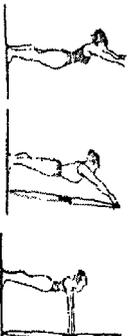
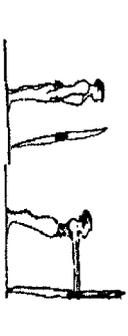
ملاحظات تودون إضافتها	مدى الموافقة		الإجراءات	تعليمات وإرشادات	الأهداف	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء المدرس
	غير موافق	موافق						
				<ul style="list-style-type: none"> - عدم تشنج اليد الحاملة للرمح. - أن يكون توزيع الأصابع على قبضة الرمح كما هو بالشكل المقابل . 	(٤)	<p>* يقوم (المعلم) بشرح ثلاث طرق لمسك الرمح يختار منه الطالب ما يناسبه.</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- الطريقة الأولى: (القبضة الأمرجية) أ- حمل الرمح باليد الراحية بدون تشنج. ب- لف إصبع السبابة والإبهام على الحافة لجعل القبضة. ج- لف باقي الأصابع حول قبضة الرمح بإحكام. د- جعل الرمح مستقر في تعريف راحة اليد. 	(٧)	
				<ul style="list-style-type: none"> - أن يكون إصبع السبابة يشير إلى الأعلى وللخارج قليلا مع عدم التشنج . - أن يستقر الرمح في التعريف الطبيعي لليد أسفل كلوة اليد . 	(٤)	<ol style="list-style-type: none"> ٢- الطريقة الثانية: (القبضة الهجرية) أ- جعل الرمح باليد الراحية بدون تشنج. ب- لف إصبع الوسط والإبهام على حافة حمل القبضة. ج- جعل إصبع السبابة ممتد على استقامة رسغ اليد. د- لف إصبع الخنصر والبنصر حول القبضة بعيد نسبيا عن إصبع الوسطى. هـ- جعل الرمح مستقر في التعريف الطبيعي لليد أسفل كلوة الإبهام. 	(٧)	
				<ul style="list-style-type: none"> - عدم تشنج اليد الحاملة للرمح عند مسكه . - أن يكون توزيع الأصابع على قبضة الرمح كما هو موضح في الشكل المقابل. 	(٤)	<ol style="list-style-type: none"> ٣- الطريقة الثالثة: (القبضة المقصية) أ- جعل الرمح باليد الراحية بدون تشنج. ب- جعل الرمح بين السبابة والوسطى حيث تلتصق وتشدان على الحافة العليا لجعل القبضة. ج- لف الخنصر والبنصر من الجهة الوسطى. د- جعل قبضة الرمح في تعريف قبضة اليد. 	(٧)	

الجزء الرئيسي للدرس

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل

التاريخ:
الموضوع العام:
الموضوع الخاص: تابع مسك الرمح

تابع الوحدة: (٢)
الأسبوع: الأول
الزمن:

ملاحظات تودون إضافتها	مدى الموافقة		الأجزاء	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدروس
	غير موافق	موافق						
					(٤)	* تدريبات على مسك الرمح. ١- (وقوف). الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) يقبض اللاعب على الرمح بالطرق النهائية المختارة فيختار الطريقة التي تناسبه في مسك الرمح.	(٦)	
				- أن يكون توزيع الصواع على قبضة الرمح بالشكل الصحيح - عدم تشنج اليد - الماسكة للرمح . - أن يمسك الطالب الرمح المسكة الصحيحة - مراعاة أن يشير سن الرمح باتجاه الأرض - بزوية حادة وعدم المغالاة في ميل الجذع للخلف .	(٤)	٢- (وقوف). الذراع الرامية أماما عاليا) مسك طرف الرمح العلوي باليد الرامية وشنر الأصابع حول الرمح مع سحب اليد للأسفل نحو القبضة مع لف جميع الأصابع حولها بالطريقة المناسبة.	(٦)	
					(٥)	٣- (وقوف). الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) الحرى حول الرمح في دوائر ثم مسك الرمح بالطريقة المناسبة عند سماع الصافرة.	(٨)	
					(٥)	٤- (جلوس طويل). مسك الرمح باليد الرامية عاليا) ثنى الركبتان ثم الوقوف.	(٧)	
					(٥)	٥- (وقوف) . الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) سحب الرمح وحمله أعلى الرأس وتوجيهه للأرض ثم رمح الرمح وغرسه في الأرض .	(٧)	

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل

مرفق (٩)

أوراق عمل أسلوب التعلم التعاوني

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:

- ١- القائد:
- ٢- ملاحظ:
- ٣- مؤدي
- ٤- قارئ:

الوحدة: (٣)

الأسبوع: الثاني
الزمن:

(١٥٦)

التاريخ:
الموضوع العام:
الموضوع الخاص: حمل الرمح وورقة الاستعداد

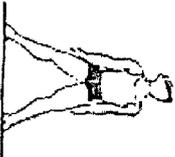
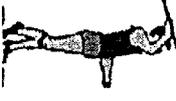
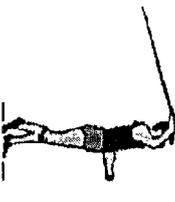
ملاحظات تودون إضافتها	مدى الموافقة		الأجزاء	تعليمات وإرشادات	الأخطاء	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدروس				
	غير موافق	موافق										
				<p>تعليمات وإرشادات</p> <p>- أن يشير سن الرمح للأعلى. - عدم لمس الرمح لجسم الطالب.</p> <p>- أن يكون الرمح موازياً للذراع الراحية. - أن يشير سن الرمح للأسفل.</p>		<p>وصف الأداء</p> <p>* هناك ثلاث طرق عامة لحمل الرمح يختار الطالب منها الطريقة التي تناسبه مع:</p> <p>١- حمل الرمح تحت الذراع: أ- حمل الرمح بحيث يمسك الذراع خلفاً وإلى أسفل. ب- جعل سن الرمح يمر بتجويف الإبط وأسفل الكتف.</p> <p>٢- واجه مقطع الرمي بكائنا كتفك تماماً. ٣- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل: أ- حمل الرمح بحيث يكون الذراع مثنياً ويتجه المرفق للأمام تقريباً. ب- وجه الرمح للأمام بحيث يكون موازياً للذراع الراحية (اليمنى). ج- جعل سن الرمح يشير لأسفل بحيث يتجه مؤخرته لأعلى.</p> <p>٣- حمل الرمح على الكتف والسن لأعلى: أ- حمل الرمح بحيث تكون القبضة أعلى من مستوى الكتف بقليل وعلى جانب الوجه. ب- وجه مرفق الذراع الراحية (اليمنى) للأمام والمضد عمودى على الجسم. ج- جعل سن الرمح يشير لأعلى قليلاً بحيث يتجه مؤخرته لأسفل.</p>						
				<p>تعليمات وإرشادات</p> <p>- أن يشير سن الرمح للأعلى. - عدم لمس الرمح لجسم الطالب.</p> <p>- أن يكون الرمح موازياً للذراع الراحية. - أن يشير سن الرمح للأسفل.</p> <p>- أن يشير سن الرمح للأعلى قليلاً. - تكون مقبضة الرمح عند ارتفاع الرأس تقريباً. - أن يكون عضض الذراع الراحية عمودى على الجسم.</p>		<p>وصف الأداء</p> <p>* هناك ثلاث طرق عامة لحمل الرمح يختار الطالب منها الطريقة التي تناسبه مع:</p> <p>١- حمل الرمح تحت الذراع: أ- حمل الرمح بحيث يمسك الذراع خلفاً وإلى أسفل. ب- جعل سن الرمح يمر بتجويف الإبط وأسفل الكتف.</p> <p>٢- واجه مقطع الرمي بكائنا كتفك تماماً. ٣- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل: أ- حمل الرمح بحيث يكون الذراع مثنياً ويتجه المرفق للأمام تقريباً. ب- وجه الرمح للأمام بحيث يكون موازياً للذراع الراحية (اليمنى). ج- جعل سن الرمح يشير لأسفل بحيث يتجه مؤخرته لأعلى.</p> <p>٣- حمل الرمح على الكتف والسن لأعلى: أ- حمل الرمح بحيث تكون القبضة أعلى من مستوى الكتف بقليل وعلى جانب الوجه. ب- وجه مرفق الذراع الراحية (اليمنى) للأمام والمضد عمودى على الجسم. ج- جعل سن الرمح يشير لأعلى قليلاً بحيث يتجه مؤخرته لأسفل.</p>						
				<p>تعليمات وإرشادات</p> <p>- أن يشير سن الرمح للأعلى. - عدم لمس الرمح لجسم الطالب.</p> <p>- أن يكون الرمح موازياً للذراع الراحية. - أن يشير سن الرمح للأسفل.</p> <p>- أن يشير سن الرمح للأعلى قليلاً. - تكون مقبضة الرمح عند ارتفاع الرأس تقريباً. - أن يكون عضض الذراع الراحية عمودى على الجسم.</p>		<p>وصف الأداء</p> <p>* هناك ثلاث طرق عامة لحمل الرمح يختار الطالب منها الطريقة التي تناسبه مع:</p> <p>١- حمل الرمح تحت الذراع: أ- حمل الرمح بحيث يمسك الذراع خلفاً وإلى أسفل. ب- جعل سن الرمح يمر بتجويف الإبط وأسفل الكتف.</p> <p>٢- واجه مقطع الرمي بكائنا كتفك تماماً. ٣- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل: أ- حمل الرمح بحيث يكون الذراع مثنياً ويتجه المرفق للأمام تقريباً. ب- وجه الرمح للأمام بحيث يكون موازياً للذراع الراحية (اليمنى). ج- جعل سن الرمح يشير لأسفل بحيث يتجه مؤخرته لأعلى.</p> <p>٣- حمل الرمح على الكتف والسن لأعلى: أ- حمل الرمح بحيث تكون القبضة أعلى من مستوى الكتف بقليل وعلى جانب الوجه. ب- وجه مرفق الذراع الراحية (اليمنى) للأمام والمضد عمودى على الجسم. ج- جعل سن الرمح يشير لأعلى قليلاً بحيث يتجه مؤخرته لأسفل.</p>						

الجزء الرئيسي للدرس

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

التاريخ:
لموضوع العام:
موضوع الخاص: تابع حمل الرمح ووقفة الاستعداد

تابع الوحدة: (٣)
الأسبوع: الثاني
الزمن:

ملاحظات تودون إضافتها	مدى الموافقة		الإخراج	تعليمات وإرشادات	التحذيرات	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس	
	غير موافق	موافق							
				- أن يكون مركز ثقل الجسم محمل على القدم الأمامية .	(٥)	١- الطريقة الأولى: هناك طريقتان لوقفة الاستعداد يختار الطالب منها ما يتناسب معه. ١- الوقوف فتحاً والصدر مواجه لمقطع الرمي والنظر متجه للأمام وخذ خطوة بالقدم المخالفة للذراع الرامية (اليسرى) للأمام . ب- اجعل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية والجسم محمل عليها بينما تركز القدم الخلفية على مشط القدم، واجعل اليد الرامية تحمل الرمح بالطريقة المناسبة والذراع الأخرى مرتخية جانب الجسم.	٢- الطريقة الثانية: ١- قف فتحاً. الصدر مواجه لمقطع الرمي ومركز ثقل الجسم موزع بالتساوي على قدمي الجسم والنظر للأمام. ب- اجعل اليد الرامية تحمل الرمح بالطريقة المناسبة والذراع الأخرى مرتخية جانب الجسم.	* (تدريب) وقوف . الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) حمل الرمح مع أخذ وضع الاستعداد ورمية مسافة ٥متر تقريباً .	الجزء الرئيسي للدرس
				- مراعاة ارتكاز القدم الخلفية على المشط .	(٥)				
				- مراعاة توزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين . - أن تكون الذراع الحرة مرتخية جانب الجسم .	(٥)				

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

التاريخ:

الموضوع العام:
الموضوع الخاص: تابع حمل الرمح ووقفة الاستعداد

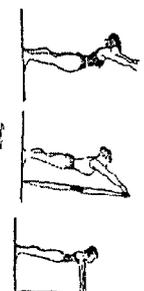
(١٥٤)

الوحدة: (٤)

الأسبوع: الثاني
الزمن:

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:

- ١- القائد:
- ٢- ملاحظ:
- ٣- مؤدى
- ٤- قارئ:

ملاحظات تودون إضافتها	مدى المواقفة		الإجراءات	تعليمات وإرشادات	التكرار	وصف الأداء	الزمن بالمقابلة	أجزاء الدرس	
	غير موافق	موافق							
				<p>يجب ملاحظة أن يكون توزيع أصابع اليد الماسكة للرمح بشكل سليم.</p> <p>- مراعاة أن يكون صدر الطالب مواجه لمقطع الرمح ونظرة للحمم.</p> <p>- مراعاة عدم تشنج العضلات الحاملة للصولجان.</p> <p>- يراعى عدم تصلب الجسم أثناء أداء التمرين.</p>	<p>(٥)</p> <p>(٣)</p> <p>(٤)</p> <p>(٥)</p> <p>(٥)</p> <p>(٥)</p>	<p>* تدريبات على حمل الرمح ووقفة الاستعداد:</p> <p>١- (وقوف . مسك الرمح) حمل الرمح مع أخذ وضع الاستعداد حسب الطريقة التي تتماشى مع كل طالب .</p> <p>٢- (وقوف . النزاع الرامية أماما عاليا) مسك طرف الرمح العلوي باليد الرامية ونشر الأصابع حول الرمح مع سحب اليد للأسفل نحو القبضة مع لف جميع الأصابع حولها بالطريقة المناسبة.</p> <p>٣- (وقوف) أخذ وضع الاستعداد بدون أداة عند سماع الصافرة.</p> <p>٤- (وقوف . مسك صولجان خشبي) الجرى في المكان، أخذ وضع الاستعداد ، حمل الرمح عند سماع الصافرة.</p> <p>٥- (وقوف . الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) الجرى للخلف حتى سماع الصافرة يقوم الطالب بالجرى للمام وعند وصوله للرمح يأخذ وضع الاستعداد مع حمل الرمح .</p> <p>٦- (انبطاح مائل . الرمح على الأرض أماما) ثنى الركبتين ثم الوقوف وحمل الرمح مع أخذ وضع الاستعداد.</p> <p>٧- (وقوف . حمل الرمح مع أخذ وضع الاستعداد) الرمي مسافة ٥ متر تقريبا .</p>	<p>(١٠)</p> <p>(٥)</p> <p>(٧)</p> <p>(٥)</p> <p>(٨)</p> <p>(١٠)</p> <p>(١٠)</p> <p>(١٠)</p>	<p>٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل</p>	<p>الجزء الرئيسي للدرس</p>

(١٠٠٠)

الوحدات: (٥ ، ١)

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:

١- القائد:

٢- ملاحظ:

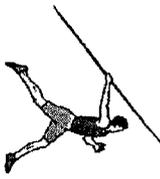
٣- مؤدي

٤- قارئ:

التاريخ:
الموضوع العام: وضع الرمي والرسي من الشيات
الموضوع الخاص: :

الأسبوع: الثالث

الزمن:

ملاحظات تودون إضافتها	مدى المواقفة		الإجراء	تعليمات وإرشادات	التحليل	وصف الأداء	الزمن بالمقارنة	أجزاء الدروس	
	غير موافق	موافق							
				<p>- مراعاة دورات الجذع مع رجوع ذراع الرامية للخلف.</p> <p>- يجب ملاحظة أن لا يحدث انثناء في ذراع الرمي بسبب انخفاض كوع الذراع.</p>		<p>وقوف. حمل الرمح (اجعل القدم اليسرى على الأرض وتشير إلى اتجاه مقطع الرمح مع انثناء خفيف في مفصل الركبة مع ثبات مفصليها.</p> <p>اجعل القدم اليمنى مركزة على الأرض بزواوية ٩٠ مع اتجاه الرمي.</p> <p>ثم بمواجهة مقطع الرمي بالجانب الأيسر مع ارتفاع الكتف الأيسر عن اليمين.</p> <p>اجعل الذراع الحاملة للرمح مفردة للخلف وباطن اليد لأعلى في مستوى أعلى من الكتف ومقدمة الرمح في مستوى النظر بزواوية من ٩٠ : ٩٠.</p> <p>ثم يميل الجذع للخلف والذراع اليسرى متقاطعة أمام الصدر.</p> <p>* ارسي الرمح بقوة وسرعة بحيث يحدد مفصل كوع الذراع الرامية الحركة وينطلق الرمح بزواوية من ٩٢ : ٩٥.</p> <p>* تجعل اليد الرامية تتابع الحركة.</p> <p>* تدريبات على الرمي من الثبات:</p> <ol style="list-style-type: none">١- (وقوف في وضع الرمي) المعلم خلف الطالب وممسك بالرمح من المؤخرة ويقوم بتوجيه خط مسهل الرمح.٢- (وقوف في وضع الرمي بدون أداة) الرمي.٣- يحمل الطالب كرة صغيرة بين راحة اليد الرامية حيث يضع ذراعه الرامية فوق الكتف ثم يقوم الطالب فرد الذراع للخلف على كامل الإمتداد ثم يقوم بالدخول بالحوض والجذع ودوران مشط القدم الخلفية ليصل إلى عمل قوس الرمي ثم يقوم برمي الكرة على حائط به دوائر ليصيب هذه الدوائر.٤- تكرر نفس التمرين السابق مع استخدام صولجان خشبي.٥- تكرر التمرين (٢-٣) بدون وجود حائط ودائلا مقطع الرمي مع استخدام رمح و حيث لا تزيد مسافة الرمي عن ١٠م مع التركيز على صحة الأداء وتصحيح الأخطاء.			
				<p>- مراعاة دورات الجذع مع رجوع ذراع الرامية للخلف.</p> <p>- يجب ملاحظة أن لا يحدث انثناء في ذراع الرمي بسبب انخفاض كوع الذراع.</p>					
				<p>- مراعاة عدم اعتماد الطالب على الذراع الرامية فقط في عملية الرمي.</p>					
				<p>- مراعاة أن تكون ذراع الرمي عند ارتفاع الكتف أو أعلى قليلا بعد السحب وسن الرمح يكون قريبا من الرأس.</p>					
									

الجزء الرئيسي للدروس

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .

(١٢)

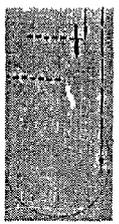
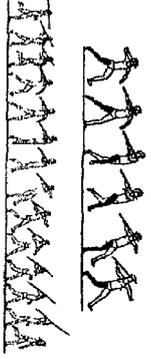
(١٥٧)

التاريخ:

الوحدة: (٩)

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:

الموضوع العام:
الموضوع الخاص: حفظ التوازنالأسبوع: الخامس
الزمن:١- القائد:
٢- ملاحظ:
٣- مؤدي:
٤- قارئ:

ملاحظات تودون إضافتها	مدى المواقفة:		الأجزاء	تعليمات وإرشادات	الأجزاء	وصف الأداء	الزمن بالتقنية	أجزاء الدرس
	غير موافق	موافق						
				<ul style="list-style-type: none"> - يجب تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الريح. - مراعاة الالتواء - الرجل اليميني (سوية). - يعمل الجزء العلوي من الجسم للأمام. - مرجحة القدم اليسرى للخلف. 	(٥)	<ul style="list-style-type: none"> * خذ خطوة غير ظاهرة لأعلى بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن جسمك فوقها مع الزحف على المشط الخارجي لها عند الهبوط على الأرض. * اجعل الذراع الراحية تتحرك بحريتها بقصد تخفيف التوازن. * تدريبات الاتزان: ١- وقوف وضع الرمي بدون أداة الرمي ثم أخذ وثبة خفيفة. للأمام يتم فيها تقديم قدم الارتكاز للمحافظة على الاتزان. ٢- تكرر نفس التمرين السابق مع استخدام صولجان. ٣- نفس التمرين السابق مع استخدام الريح. ٤- وقوف) الاقتراب ٣ خطوات والرمي ومحافظة على إتوازن بدون أداة. ٥- نفس التمرين السابق مع استخدام كرة مطاطية ثم صولجان خشبي. ٦- وقوف حمل صولجان خشبي) عمل الخمس خطوات التوافقية ثم الرمي والمحافظة على الاتزان. ٧- تكرر نفس التمرين السابق مع الاقتراب الكامل والرمي بدون أداة. ٨- تكرر نفس التمرين باستخدام صولجان ثم استخدام الريح. 	(٥)	الجزء الرئيسي للدرس
				<ul style="list-style-type: none"> - المسافة من قدم الارتكاز إلى قوس الرمي تكون من ١,٥-٢متر. 	(٥)			
								
								

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل

(١٥٩)

التاريخ:

الوحدة: (١١)

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:

الموضوع العام: ربط جري الاقتراب بخطوات الرمي والرمي.
الموضوع الخاص: خطوات الرمي

الأسبوع: السادس

الزمن:

- ١ - التقاعد:
- ٢ - ملاحظ:
- ٣ - مؤدي:
- ٤ - قاري:

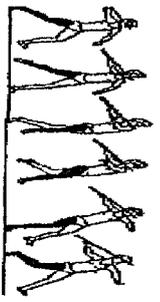
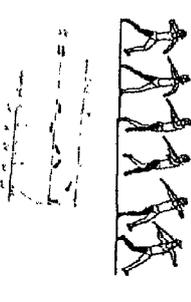
ملاحظات تقومون إضافتها	مدى الموافقة		الإشـراج	تعليمات وإرشاداتك	الأخطاء	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدروس	
	غير موافق	موافق							
				<p>- يواجه الكتف الأيسر مقطع الرمي مع الاحتفاظ بالذراع اليسرى للأمام للتوازن.</p> <p>- مرحلة الركبة اليمنى للأمام وليس للأعلى . - يميل الجسم للخلف بحيث يكون الرجلين والذراع يتقدمان اليمين . - محور زراع الرمي الكتفين متوازنان .</p> <p>- حركة القدم اليسرى تكون بنشاط وثبات. - يرتفع الذراع ويدور حول الرجل اليسرى. - العضلات في الجزء الأمامي للجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع القوس.</p>					
				<p>- يواجه الكتف الأيسر مقطع الرمي مع الاحتفاظ بالذراع اليسرى للأمام للتوازن.</p> <p>- مرحلة الركبة اليمنى للأمام وليس للأعلى . - يميل الجسم للخلف بحيث يكون الرجلين والذراع يتقدمان اليمين . - محور زراع الرمي الكتفين متوازنان .</p> <p>- حركة القدم اليسرى تكون بنشاط وثبات. - يرتفع الذراع ويدور حول الرجل اليسرى. - العضلات في الجزء الأمامي للجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع القوس.</p>	(٥)		<p>* الخطوة الأولى:</p> <p>- أبدأ الخطوة الأولى بالرجل اليسرى دون أن يطرق تغيير واضع على جسم اللاعب. - اجعل اليد الحاملة للرمح تتقدم للأمام قليلا استعدادا لعودتها للخلف بصورة توريحية. - اجعل هذه الخطوة أطول الخطوات الخمسة الواقعية.</p> <p>* الخطوة الثانية:</p> <p>- انقل الرجل اليمنى للأمام لتقع قدمها بزاوية منحرفة قليلا للخارج. - اجعل اليد الحاملة للرمح بالعودة للخلف بصورة توريحية. - لف الكتف الأيسر مع الورك الأيسر إلى الجهة اليمنى مع ميل الذراع للخلف قليلا من ٣٠° - ٥٣° عن الخط العمودي.</p> <p>* الخطوة الثالثة:</p> <p>- انقل الرجل اليسرى للأمام لتقع قدمها بزاوية منحرفة عن خط الرمي والكتف على استقامة واحدة في اتجاه خط الرمي. - اجعل الذراع مقوس للخلف بشكل واضح.</p>	(٩)	
				<p>- يواجه الكتف الأيسر مقطع الرمي مع الاحتفاظ بالذراع اليسرى للأمام للتوازن.</p> <p>- مرحلة الركبة اليمنى للأمام وليس للأعلى . - يميل الجسم للخلف بحيث يكون الرجلين والذراع يتقدمان اليمين . - محور زراع الرمي الكتفين متوازنان .</p> <p>- حركة القدم اليسرى تكون بنشاط وثبات. - يرتفع الذراع ويدور حول الرجل اليسرى. - العضلات في الجزء الأمامي للجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع القوس.</p>	(٥)		<p>* الخطوة الأولى:</p> <p>- أبدأ الخطوة الأولى بالرجل اليسرى دون أن يطرق تغيير واضع على جسم اللاعب. - اجعل اليد الحاملة للرمح تتقدم للأمام قليلا استعدادا لعودتها للخلف بصورة توريحية. - اجعل هذه الخطوة أطول الخطوات الخمسة الواقعية.</p> <p>* الخطوة الثانية:</p> <p>- انقل الرجل اليمنى للأمام لتقع قدمها بزاوية منحرفة قليلا للخارج. - اجعل اليد الحاملة للرمح بالعودة للخلف بصورة توريحية. - لف الكتف الأيسر مع الورك الأيسر إلى الجهة اليمنى مع ميل الذراع للخلف قليلا من ٣٠° - ٥٣° عن الخط العمودي.</p> <p>* الخطوة الثالثة:</p> <p>- انقل الرجل اليسرى للأمام لتقع قدمها بزاوية منحرفة عن خط الرمي والكتف على استقامة واحدة في اتجاه خط الرمي. - اجعل الذراع مقوس للخلف بشكل واضح.</p>	(٩)	

الجزء الرئيسي للدرس

٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل

التاريخ:
الموضوع العام: ربط جرى الاقتراب بخطوات الرمي والرمي.
الموضوع الخاص: تابع خطوات الرمي

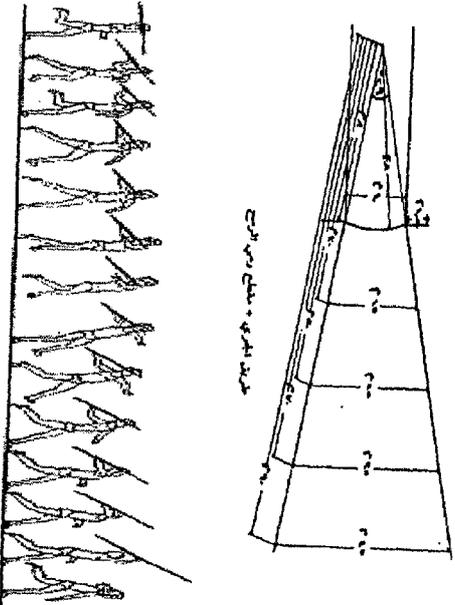
تابع الوحدة: (١١)
الاسبوع: السادس
الزمن:

ملاحظات توجدون أضافتها	مدى الموافقة:		الإخراج	تعليمات وإرشادات	التحليل	وصف الأداء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدروس	
	غير موافق	موافق							
				<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة عدم وجود ارتفاع كبير عن الأرض عند أداء الخطوة الرابعة. - أن لا تكون خطوة التقاطع قصيرة. 	(٥)	<p>* الخطوة الرابعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قسم يتقاطع بالرجل اليمنى بحيث تكون سرية ومتحفظة حيث يكون وضعها على الأرض على الحافة الخارجية للمشط مع رفع مقدمة القدم قليلا ولها للخارج بزاوية أفصاها ٥٤٥. - ادفع الأرض بالقدم اليسرى عند وصول القدم اليمنى أي عندما يصبح مسطحا على الجسم على القدم مباشرة. * الخطوة الخامسة: - ادفع القدم اليسرى ونقلها أمام القدم اليمنى مع مراعاة هبوط القدم اليسرى على الكعب أو لا وبالتدرج يكون الارتكاز على باطن القدم بشكل كامل ومسط القدم متجه للأمام. - اجعل رأس الريمج بارتفاع الرأس فوق الأذن واليد الحرة (اليسرى). - اجعل اليد الحرة أماما مثبتة أمام الصدر وإما ممدودة للأمام باتجاه الرمي. * ترميزات خطوات الرمي: * يضع المعلم خمس علامات على الأرض بحيث تكون هذه العلامات على شكل القدم لتوضح اتجاه المشط ووضع الكعب. - ١- يقوم المعلم بتعليم خطوات الرمي كل خطوة على حدة مع ربط تعلم كل خطوة بالاقتراب الكامل من المشي ثم الهرولة ثم من العرى. 	(٩)		
				<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة عدم فقدان السرعة عند بداية الخطوة التوافقية الخامسة. - مراعاة عدم ألا يستخدم الرجل اليسرى بشكل صحيح كدعامة ورافعة يعمل عليها الجسم عند الرمي 	(٥)				
				<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن يعلم الطالب أن هذه الخطوات هامة لزيادة مسافة الرمي . - مراعاة أن يضع الطالب قدمه على العلامات بشكل صحيح . 	(٥)				
								٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح وأداء نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل .	الجزء الرئيسي للدرس

التاريخ:
الموضوع العام:
الموضوع الخاص: المنافسة

(١٦٣)
الوحدة: (١٦)
الأسبوع: الثامن
الزمن:

* اسم مجموعة التعلم التعاوني:
١- القائد:
٢- ملاحظ:
٣- مؤيد:
٤- قارئ:

ملاحظات تودون إضافتها	مدى الموافقة		الإجراء	وصف الأداء	الوحدة	أجزاء الدرس
	غير موافق	موافق				
				<p>١- يقوم كل فرد من أفراد مجموعة التعلم التعاوني بالآتي:</p> <p>١- الوقوف المواجه للمقطع الرمي مع حمل الرمح.</p> <p>٢- الوقوف في وضع الاستعداد.</p> <p>٣- تجري الاقتراب.</p> <p>٤- عمل إقلاع الخمس خطوات.</p> <p>٥- الرمي والتوازن.</p> <p>٦- تنفيذ الأداء الكامل للمسابقة مع عدم التركيز على المسافة.</p> <p>٤- أداء المسابقة مع التركيز على المسافة.</p> <p>ب- أداء المسابقة كلها في صورة منافسة بين كل فرد من أفراد مجموعة التعلم التعاوني، ويراعى معرفة:</p> <p>١- كيفية ترتيب اللاعبين.</p> <p>٢- عدد المحاولات لكل لاعب.</p> <p>٣- المحاولات الفاشلة.</p> <p>٤- كيفية قياس المسافة.</p> <p>٥- القوز بالمسابقة.</p> <p>* ملاحظة: التقويم في أسلوب التعلم التعاوني يكون للمجموعة ككل وليس لكل طالب على حدى.</p>	٦٠ دقيقة (٥ دقائق شرح نموذج) + ٥٥ دقيقة تطبيق لورقة العمل.	الجزء الرئيسي للدرس

مرفق (١٠)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

* بيانات السادة الخبراء الذين قاموا بتقييم مستوى الأداء المهارى عن طريق الاستمارة

المعدة من قبل الباحث :

م	الاسم	الوظيفة
١	عزت سعد عامر	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
٢	علي محمود عبيد	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٣	فاطمة النبوية ضرار	أستاذ بقسم ألعاب القوى كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان

* ملحوظة : تم ترتيب الأسماء وفقاً للترتيب الهجائى .

المختص باللغة العربية

المخلص

مشكلة البحث وأهميته :

يشهد العالم مع بداية هذا القرن تطوراً تكنولوجياً في شتى مجالات الحياة لذا تأثرت التربية الرياضية بهذا التقدم والتطور باعتبارها إحدى هذه المجالات وحتى تتحقق النتائج المرجوة في المجال الرياضي لزم الاهتمام بالعملية التعليمية من كافة الجوانب المعرفية. والمهارية والنفسية على اعتبارها تمثل منظومة متكاملة تساهم في رفع مستوى الطلاب والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية حتى تحقيق أفضل وأسرع النتائج.

وتعتبر أساليب التدريس باختلاف أنواعها هي وسائل الاتصال الحقيقية الحاملة لرسالة التعلم سواء كان محتوى هذه الرسالة معرفياً أو مهارياً أو نفسياً أو قيمياً، وتختص أساليب التدريس بالمدرس، لذا عليه أن يختار أفضل الأساليب والتي تناسب قدراته وقدرات الطلاب اللفظية والنفس حركية واهتماماتهم وخبراتهم وعدد الطلاب الذين يدرس لهم.

ولقد اهتمت الكثير من الدراسات والبحوث التربوية بالتعرف على أفضل الطرق والأساليب التي تسهم في إعداد الطالب وتنمية مستواه البدني والمهاري في أسرع وقت وبأقل جهد حتى يتمكن من تحقيق أفضل الإنجازات.

ويعتبر أسلوب التعلم التعاوني من الأساليب الحديثة التي يمكن أن تقدم إسهامات عديدة، وتعمل على تحقيق أكبر عدد من الأهداف التعليمية التي تستهدف تنمية شخصية الطالب من جميع النواحي، وتعطي للمدرسين حرية في تدريس التربية الرياضية.

وقد لاحظ الباحث أن الطرق والأساليب التعليمية التي تتبع في تعليم المهارات الحركية في كثير من المؤسسات التعليمية والتربوية سواء كانت مدارس أو جامعات يعتمد على الأسلوب التقليدي (الأوامر) والذي فيه يبذل القائم بالتدريس جهداً كبيراً نتيجة لقيامه بعمليات الشرح والعرض والإشراف والتوجيه والمتابعة والتغذية الرجعية الخارجية لإصلاح الأخطاء لأعداد كبيرة من الطلاب في المحاضرة الواحدة الأمر الذي قد لا يحقق النتائج المرجوة.

ومسابقة رمي الرمح من المهارات المركبة التي يلعب فيها الأداء الحركي دوراً هاماً في المستوى الرقمي ومن خلال ملاحظات إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة في المناهج وطرق التدريس بصفة عامة وفي تدريس التربية الرياضية بصفة خاصة وكذلك الأبحاث والدراسات السابقة وجد أن هناك انخفاض في المستوى الرقمي في مسابقة رمي

الرمح ويرجع الباحث ذلك إلى أنه قد يكون كثرة عدد الطلاب وضيق وقت المحاضرة قد يؤدي إلى وقوع عبئا كبيرا على كاهل المدرس وعدم إتاحة الفرصة للطلاب للمشاركة الإيجابية .

ومن هنا يري الباحث أنه يجب مواكبة التطور الكبير الذي حدث في طرق وأساليب التدريس باختيار ما يتناسب منها مع عدد الطلاب وضيق وقت المحاضرة مما يخفف العبئ على المدرس و يتيح للطلاب فرصة الاشتراك الإيجابي في العملية التعليمية لذلك كان اهتمام الباحث من هذا المنطلق حول التعرف على تأثير استخدام أسلوب من أساليب التدريس فى مسابقة رمى الرمح ومن خلال إطلاع الباحث للمراجع العلمية المتخصصة في المناهج وطرق التدريس بصفة عامة و فى تدريس التربية الرياضية بصفة خاصة وكذا الأبحاث والدراسات السابقة وجد أن أسلوب التعلم التعاونى له العديد من المميزات التى قد تسهم فى زيادة فعالية العملية التعليمية.

أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاونى على المستوى الرقوى لمسابقه رمى الرمح لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- ٢- التعرف على تأثير استخدام أسلوب الأوامر على المستوى الرقوى لمسابقه رمى الرمح لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- ٣- المقارنة بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبتين الأول والثانية فى مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقوى لمسابقه رمى الرمح لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- ٤- التعرف على الفروق فى نسبة التحسن بين استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على المستوى الرقوى لمسابقه رمى الرمح لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (المستخدمة أسلوب التعلم التعاونى) فى المستوى الرقوى لمسابقه رمى الرمح لدى طلاب كليه التربية الرياضية-جامعة المنصورة وذلك لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المستخدمة أسلوب الأوامر) في المستوي الرقمي لمسابقه رمى الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية-جامعة المنصورة وذلك لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين الأولى (المستخدمة أسلوب التعلم التعاوني) والثانية (المستخدمة أسلوب الأوامر) في مستوي الأداء المهاري والمستوي الرقمي لرمى الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية-جامعة المنصورة وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

٤- توجد فروق في نسبة تحسن المستوي الرقمي لمسابقه رمى الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية-جامعة المنصورة بين المجموعتين التجريبيتين الأولى المستخدمة أسلوب (التعلم التعاوني) والثانية (المستخدمة أسلوب الأوامر) وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى .

وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية أولى والأخرى تجريبية ثانية .

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى بالكلية، والمقيدون بسجلات الكلية للعام الجامعي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤م وقد بلغ حجم العينة (٥٦) ستة وخمسون طالباً بنسبة ٢٣,٤٣٪ من مجتمع البحث، وقسمت إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (٢٨) ثمانية وعشرون طالباً لكل منهما.

وسائل جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه على الأدوات التالية:

- المسح المرجعي .
- استمارات استطلاع رأى الخبراء .
- المقابلة الشخصية .
- الأجهزة الأدوات
- الاختبارات .
- المساعدين .

البرنامج التعليمي :

- قام الباحث بتحديد الهدف من تصميم البرنامج التعليمي الخاص بمسابقة رمي الرمح
- قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات الخاصة بمسابقة رمي الرمح .
- قام الباحث بتصميم ومحتوى البرنامج التعليمي والتوزيع الزمني له ثم عرضها على السادة الخبراء لمعرفة مدى ملاءمتها لهدف البحث حيث تم تصميم الوحدات الخاصة بالبرنامج في ١٦ وحدة تعليمية ، زمن كل وحدة (٩٠ دقيقة) بواقع وحدتان أسبوعيا ، وتم توزيع زمن الوحدة (١٥ دقيقة) للإحماء و(٦٠ دقيقة) للجزء الاساسى و(١٠ دقائق) للجزء التقويمي و(٥ دقائق) للجزء الختامي.

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء ثلاثة دراسات استطلاعية على عينة من الطلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث واستهدفت هذه الدراسات التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وإمكانية تطبيق اختبارات البحث وكفاءة الأيدي المساعدة وحساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات (الصدق - الثبات) و التأكد من مدى ملاءمة الوحدات التعليمية.

خطوات البحث :

القياس القبلي :

تم إجراء عمليات التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية عن طريق إجراء قياس القدرات البدنية الخاصة بالرمح وقياس المستوى الرقمي القبلي مستخدما الرمح القانونى للرجال في الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠٠٤م إلى ٤ / ٣ / ٢٠٠٤م حيث قام كل طالب بأداء (٣) محاولات تم تسجيل أفضلها و لم يقوم الباحث بعمل القياس القبلي لتقييم مستوى الأداء المهارى لمجموعتى البحث حيث أنهم من المبتدئين .

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من يوم ٦ / ٣ / ٢٠٠٤ إلى يوم ٢٩ / ٤ / ٢٠٠٤ م ، حيث تم تدريس وحدتين أسبوعياً لمدة ثمانية أسابيع بواقع ستة عشر وحدة تعليمية ، زمن الوحدة التعليمية ساعة ونصف وقد تم تدريس الوحدات للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية قبل اليوم الدراسي من الساعة السابعة إلى الساعة الثامنة والنصف صباحاً طوال فترة تنفيذ التجربة الأساسية حيث كان مكان تنفيذ التجربة في المقر العملى بالكلية (استاد الجامعة) . وكان ذلك باستخدام أسلوبين من أساليب التدريس أسلوب التعلم التعاونى للمجموعة التجريبية الأولى ، وأسلوب الأوامر للمجموعة التجريبية الثانية وقد تم مراعاة ضبط جميع المتغيرات بين المجموعتين .

القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج ، تم إجراء القياس البعدى للمستوى الرقوى على نفس العينة وبنفس شروط وإجراءات القياس القبلى كما تم تقييم مستوى الأداء فى القياس البعدى فقط وقد كان القياس البعدى فى الفترة من يوم السبت الموافق ١ / ٥ / ٢٠٠٤ م ويوم الأحد الموافق ٢ / ٥ / ٢٠٠٤ م للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية تحت نفس ظروف القياسات القبلىة.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- (١) المتوسط الحسابى .
- (٢) الانحراف المعيارى .
- (٣) معامل الالتواء .
- (٤) الوسيط .
- (٥) اختبار (ت) .
- (٦) نسبة التحسن .

الاستخلاصات :

فى ضوء عينة وأدوات جمع البيانات وأهداف وفروض البحث وما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج ، فقد توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- أن استخدام أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي على تحسين المستوى الرقمي لرمي الرمح لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة حيث بلغت نسبة التحسن ٤٩,٤٢١% لصالح المجموعة التجريبية الثانية .
- أن استخدام أسلوب التعلم التعاوني له تأثير إيجابي وفعال على تحسين المستوى الرقمي لرمي الرمح لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة حيث بلغت نسبة التحسن ٨٨,٩١٠% لصالح المجموعة التجريبية الأولى.
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الأوامر في مستوى الأداء المهارى لمسابقة رمي الرمح في القياس البعدى مما يدل على أن أسلوب التعلم التعاوني كان أكثر تأثيراً من تأثير أسلوب الأوامر في تحسين مستوى الأداء الفنى للطلاب في مسابقة رمي الرمح .
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الأوامر في تحسن المستوى الرقمي حيث ظهرت الفروق في نسبة التحسن بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية الأولى وبلغ ٣٩,٤٨٩% ، مما يدل على أن تأثير أسلوب الأوامر كان أقل تأثيراً مقارنة بأسلوب التعلم التعاوني .

التوصيات :

- فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:
- استخدام أسلوب التعلم التعاوني فى تدريس مسابقة رمي الرمح لطلاب كليات التربية الرياضية لما له من تأثير إيجابي على مستوى الرقمي وتحسين عمليتى التعليم والتعلم .
- استخدام أوراق العمل وما تتضمنها من محتوى تعليمى مقنن فى تعليم رمي الرمح فى مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كليات التربية الرياضية .
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات التى تستخدم أسلوب التعلم التعاوني بغرض التعرف على تأثيره على المستوى الرقمي ومستوى الأداء المهارى والمتغيرات

المعرفية والنفسية كالقلق والدافعية وتقدير الذات للطلاب في مسابقات أخرى من مسابقات الميدان والمضمار .

استخدام استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرمى الرمح في عملية تقييم مسابقة رمى الرمح ، وضرورة تصميم استمارات لباقي مسابقات رياضة الميدان والمضمار .

إجراء المزيد من الدراسات حول التعلم التعاوني لمعرفة تأثير هذا الأسلوب في مراحل التعليم المختلفة وفي الرياضات الأخرى .

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث

**"تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على المستوى الرقوى
لمسابقة رمى الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة".**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريس بالأسلوبين التعاوني والأوامر على المستوى الرقوى لمسابقة رمى الرمح لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين الأولى (استخدمت أسلوب التعلم التعاوني) والثانية (استخدمت أسلوب الأوامر) وقد تم تطبيق التجربة الأساسية على عدد (٥٦) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (٢٨) طالب ، وقد استخدم الباحث لجمع البيانات، الاستمارات والمقابلة الشخصية والاختبارات والأجهزة. وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط واختبارات ونسبة التحسن. وأوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الأوامر فى مستوى الأداء.

ويوصى الباحث بضرورة الأخذ بأساليب التدريس الحديثة فى تدريس مقرر مسابقة

رمى الرمح.



Mansoura University
Faculty of Sports Education Curriculum &
Teaching Methods in Physical education Department

**The Effect of Using Cooperative Learning and Commands Styles
on Performance Level to Event Javelin Throwing to Students
of Faculty of Physical Education Mansoura University**

A Thesis Prepared by
Haithm hosny ALSid Khalil
Ateacher in the Directorate of Educartion

**Submitted in Partial Fulfillment of the requirements
For Master Degree in Sports education**

Supervision

Prof. Dr.

Dr. Mahrouss Mohamed Kandel

essor in Curriculum & Teaching Methods in Ph Edu. Dep.
And Vice Dean for Graduate Studies and Research
Mansoura University

Prof. Dr.

Dr. Gihad Nabih Mahmoud

Lecturer in Curriculum & Teaching Methods in Ph
Edu. Dep. Faculty of Sports Education
Mansoura University

1426 H – 2005 M

The Summary

The problem of the research and its importance :

The world witnesses at the beginning of this century a technological development in different fields of life.

Thus, physical Education has been affected by this progress and development being one of these fields. Consequently we should give due care to the educational process from all pedagogical sides in order to achieve the aspired goals. We should give due care to skillful and psychological sides because they represent an integrated organization that participates in raising the standard of the students and leading them to the crest of sporting levels and achieving the best and fastest results.

The methods of teaching with all its different types are considered as the real means of communications that conveys the message of learning whether the content of this message is pedagogical or skill full or psychological or valuable. The methods of teaching are concerned with the teacher. Therefore, he should choose the best methods which suit his abilities and his students' lingual, and psychological abilities and their interests and experience and the number of the students that he is teaching for Many Studies and Educational researches have given due care to how to recognize the best ways and techniques which contribute in preparing the student and developing his skills and physical standard in a fast time and little efforts in order to achieve the best achievements.

The co-operative learning style is considered as one of the modern ways that can render several contributions and try to achieve the largest number of educational goals that aim at developing the student's character from all sides and give teachers freedom in teaching the physical Education. The researcher has noticed that the methods and educational styles that are followed in teaching moving skills in many pedagogical

and educational establishments what ever they are schools or universities depend on the traditional style (imperatives) in which the teacher exerts tremendous efforts as a result of performing many things such as explanation show, supervision, guiding, feedback to correct the mistakes of a charge number of students in one lecture consequently, the aspired results can't be achieved. The competition of throwing javelin (Spear) is one of the compound skills in which the moving skills and performance play an important role in the digital level. Throughout the remarks of the researcher after reading specialized scientific researches and references in the curriculum and Methodology in general and the methods of physical education in particular in addition to researches and previous studies, he found that there is a decrease and diminish the digital level in this competition. The researcher thinks that this is due to the large number of students and she short time of the lecture which represent a heavy burdon upon the teacher (lecturer) and the students don't have the chance for a positive participation.

Thus, the researcher believes that we should cope up with the great development which happened in the field of methodology by selecting what suits the number of students and the short duration of the lecture. This will relieve the burdon up on the teacher (Lecturer) and give students the chance of positive participation an the educational process.

Thus, the researcher focused his efforts on the effects of using a new method to teach this competition. Through reading the specialized scientific references in methodology and curriculum in general and teaching physical Education in particular in addition to the previous researches and studies, the researcher has found that the co-operative learning style has many advantages that may contribute in increasing the effectiveness of the educational process.

Aims of research:

The recognition of the effect of using the commands and co-operative learning styles on the digital level of javelin event for the students of the faculty of physical Education Mansoura University and his is going to be achieved through:

- 1) The effect of using co-operative learning style on the digital level of the throwing javelin competition on the students of the first grade in the faculty of physical education in Mansoura University.
- 2) The effect of using the imperatives on the digital level on this competition (event) on the first year students in the faculty of physical education in Mansoura University.
- 3) Holding a comparison between the averages of the measures of the two groups in the standard of performance and digital level of this competition for the students of the first year in the faculty of physical Education (Mansoura University).
- 4) The differences between the effects of using the co-operative learning Imperative style on the levels of this competition for the above – mentioned samples in the faculty of physical education in Mansoura University.

Hypotheses of research:

- 1) There are statistic functional differences between the averages of the pre-and post levels of the group of cooperative learning style in the event of javelin for the students of the faculty of physical education in Mansoura University. These differences are for the dimensional (post) measure.
- 2) There are statistic functional differences between the averages of the pre and post measure for the group of the followed style in this

competition for the students of faculty of physical education (Mansoura University) for the post measure (style).

- 3) There are obvious differences between the averages of the two post measures of the cooperative style and the followed style in the performance and the digital standard of the first year faculty of physical education.
- 4) There are differences in the percentage of the improvement of the digital standard of throwing javelin for the students of physical education (Mansoura University) between the co-operative style and the followed style. These differences are for the first group.

Methods and procedures of the research:

- *The curriculum of the research:*

The researcher used the empirical curriculum by using the experimental design of two groups; one is experimental and the other is standard by using pre and post measure for every group.

- *The community and the sample of the research:*

This represents the students of the faculty of physical education for men in Mansoura University. The sample of the research has been chosen haphazardly from the first who year students in the faculty who are registered in the faculty for the year 2003/2004. the number is 56 students that represent about 23.43 percent of the community of the research. It has been divided into two groups one is experimental and the other is standard including 28 students for each one.

Tools of collecting information:

The researcher depended on the following to gather the information related to the information related to the alternatives of the research that has been achieved.

The tools are :

- Reference survey .
- Interviews.
- Tests.
- Assistant.
- Application forms and questionnaires to take the opinions of experts.
- Tools and equipments.

The educational programme:

- The researcher has specified the goal of designing the educational programme related to the competition of javelin.
- The researcher has achieved a reference survey on of studies relevant to this competition.
- The researcher has designed the timing distribution then showing it to the experts to / show to what extent dies it style the goal of the research.
- The units of the programme have been designed and divided into 16 educational units each one lasts go minutes twice a week. It has been distributed in the following:
 - 15 minutes for warming up.
 - 60 minutes for the main part.
 - 10 minutes for the evaluation part.
 - 5 minutes for the conclusion.

Scouting studies:

The researcher has performed three scouting studies on a sample of the students from the same community of the research and from the outside of the sample.

They aimed at making sure of the efficiency of the tools and equipment, the ability of applying the research tests and the efficiency of the helping assistants and counting the scientific co-efficiency of these tests (Credibility – permanence) and making sure of the convenience of the educational units.

The steps of the research:

- The pre – measurement:

The operation of equivalence between the experimental and standard groups have been performed in addition to measuring the physical features related to javelin and measuring the pre – digital achievement using the real and legal javelin in the period 28/2/2004 to 4/3/2004. In this attempt each student has been given 3 attempts and the best one was recorded.

- Implementing the main experiment:

The main experiment has been carried out during period 6/3/2004 to 29/4/2004 which lasts 8 weeks including sixteen lectures which, lasts one hour and a half for each, lecture. Two styles have been used (Co-operative and imperative). All alternatives have been controlled except the method of teaching.

- The posterior measurement:

After implementing the programme the post measurement has been performed on the same sample using the same conditions and the

procedures of the pre-measurement on Saturday 1st, May, 2004 until / Sunday 2nd, May, 2004 for the two groups and register the post measurements.

Statistical treatments :

The researcher used the following :

- 1- The Mathematical average.
- 2- The deviation.
- 3- The Mediator.
- 4- Tests.
- 5- Improvement percentage.

Conclusions :

According to the research sample and the tools of collecting data and in the frame of the aims and assumptions of the research, the researcher came to the following conclusions.

The followed style has positive effect on the digital level of the students as the improvement percentage was %49.421.

The co-operative style has more positive effect on the students as it was about %88.910.

The excel of the students who used the co-operative style the matter which shows that this style was more effective that the present – day style.

The excel of the experimental group who used the co-operative learning style as the percentage of improvement was more that %39.489. This indicates that the effect of imperatives was little and simple compared to the co-operative learning style.

Recommendations :

The co-operative learning style in teaching javelin has a positive effect on the digital level and improving the processes of teaching and learning.

- Using the cooperative learning style in the teaching of the weightlifting sport for the students of the faculty of physical education. Because of its positive effect on the performance level and improving the education process.
- Using the criterion sheet and its codified education content in educating the clean and jerk lift to the students of the faculty of physical education.
- Operate a lot of studies on using the cooperative learning style to recognize the effect of the cooperative learning style on the skillful performance level , knowledge and the psychology variable as the anxiety ,motives, the self-esteem and the problem of the individual differences of the students in the weight lifting sport or the other sports.

Abstract

The search aims at compare the effect of using that Cooperative and commands styles on the performance level of the javelin event for the students of the Physical education - Mansoura University- The research used the experimental method and choose the search sample by random mean, their number was 56 students, It has been divided into two groups one is experimental and the other is standard including 28 students for each one. The researcher depend on the Experts questionnaire, Interview, Tests and measurement to collect data and the information. The statistical treatment was done by using the mathematical average, standard deviation, median, skew coefficient, correlation coefficient, T. Test and the improvement rate. The first experimental group which used the cooperative learning style excelled on the second experimental group which used the commands style in the measurements of the performance level and digital level . The researcher recommend that it must be using the modern teaching styles in teaching javelin .