

المرفقات

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| البرنامج المقترح | مرفق رقم (١) |
| الصفات والاختبارات البدنية المساهمة | مرفق رقم (٢) |
| فى تعليم الحواجز | |
| أسئلة القدرات العقلية | مرفق رقم (٣) |
| ورقة إجابة أسئلة القدرات العقلية | مرفق رقم (٤) |

الاسماء	اليوم				
<p>٢ كم جرى خفيف</p> <p>- تمرينات إطالة</p> <p>- تمرينات مرونة</p> <p>- تمرينات خاصة بالحواجز (٣٥ ق)</p>	<p>السبت</p> <p>٩٤/٢/١٢</p>				
<p>(١) كم جرى خفيف</p> <p>- تمرينات إطالة</p> <p>- تمرينات مرونة</p> <p>- تمرينات خاصة بالحواجز (٣٥ ق)</p>	<p>الاثنين</p> <p>٩٤/٢/١٤</p>				
<p>٢ كم جرى خفيف</p> <p>- تمرينات إطالة</p> <p>- تمرينات مرونة</p> <p>- تمرينات خاصة بالحواجز (٣٥ ق)</p>	<p>الأربعاء</p> <p>٩٤/٢/١٦</p>				
الاهداف من الوحدة التعليمية	الافتتاح	الوقت	الاهداف من الوحدة التعليمية	الاهداف من الوحدة التعليمية	الاهداف من الوحدة التعليمية
<p>- تعليم الرجل الحرة + الثلاث خطوات (٥٥ ق)</p>	<p>تهديئة وأعمال</p> <p>ادارية (١٥ ق)</p>	<p>(١٠٥ ق)</p>	<p>- مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم عمل الذراعين.</p> <p>- تصوير آخر محاولة أثناء التطبيق والأداء لكل لاعب دون عرض هذا التصوير.</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم عمل الذراعين.</p> <p>- تصوير آخر محاولة أثناء التطبيق والأداء لكل لاعب دون عرض هذا التصوير.</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم عمل الذراعين.</p> <p>- تصوير آخر محاولة أثناء التطبيق والأداء لكل لاعب دون عرض هذا التصوير.</p> <p>(٥٥ ق)</p>
<p>- مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم رجل الارتقاء</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>تهديئة وأعمال</p> <p>ادارية (١٥ ق)</p>	<p>(١٠٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم رجل الارتقاء</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم رجل الارتقاء</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم رجل الارتقاء</p> <p>(٥٥ ق)</p>
<p>- مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم عمل الذراعين.</p> <p>- تصوير آخر محاولة أثناء التطبيق والأداء لكل لاعب دون عرض هذا التصوير.</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>تهديئة وأعمال</p> <p>ادارية (١٥ ق)</p>	<p>(١٠٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم عمل الذراعين.</p> <p>- تصوير آخر محاولة أثناء التطبيق والأداء لكل لاعب دون عرض هذا التصوير.</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم عمل الذراعين.</p> <p>- تصوير آخر محاولة أثناء التطبيق والأداء لكل لاعب دون عرض هذا التصوير.</p> <p>(٥٥ ق)</p>	<p>مراجعة للوحدتين السابقتين والربط بينهما.</p> <p>- تعليم عمل الذراعين.</p> <p>- تصوير آخر محاولة أثناء التطبيق والأداء لكل لاعب دون عرض هذا التصوير.</p> <p>(٥٥ ق)</p>

الوقت	الاهداف	الاهداف من الوحدة التعليمية	الاحكام	اليوم
(١٠٥ ق)	تهدئة وأعمال ادارية (١٥ ق)	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة لما سبق واصلاح الأخطاء عن طريق: - رؤية النموذج المصور. - رؤية اللاعبين لأدائهم المصور ثم شرح الأخطاء. - رؤية النموذج الحي. - التطبيق والأداء العملي واصلاح الأخطاء. 	<ul style="list-style-type: none"> - ٢ كم جرى خفيف - تمرينات إطالة - تمرينات مرونة - تمرينات خاصة بالحواجز 	السبت ١٤/٢/١٩
(١٠٥ ق)	تهدئة وأعمال ادارية (١٥ ق)	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة لما سبق واصلاح الأخطاء عن طريق: - رؤية النموذج المصور. - رؤية النموذج الحي. - التطبيق والأداء العملي واصلاح الأخطاء. - تصوير آخر محاضرة أثناء التطبيق والأداء دون العرض. 	<ul style="list-style-type: none"> - (١) كم جرى خفيف - تمرينات اطالة - تمرينات مرونة - تمرينات خاصة بالحواجز 	الاثنين ١٤/٢/٢١
(١٠٥ ق)	تهدئة وأعمال ادارية (١٥ ق)	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة لما سبق واصلاح الأخطاء عن طريق: - رؤية النموذج المصور. - رؤية اللاعبين لأدائهم المصور ثم شرح الأخطاء. - رؤية النموذج الحي. - التطبيق والأداء العملي واصلاح الأخطاء. 	<ul style="list-style-type: none"> - ٢ كم جرى خفيف - تمرينات إطالة - تمرينات مرونة - تمرينات خاصة بالحواجز 	الأربعاء ١٤/٢/٢٣

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الصفات
والاختبارات البدنية المساهمة فى
تعليم سباقات الحواجز للناشئين...

الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "أثر استخدام بعض وسائل التغذية
الرجعية على تحسن مستوى أداء ناشئى سباقات الحواجز».

... لذا فيسعد الباحث ويشرفه أن يتعرف على آراء مقترحات سيادتكم بصدد
تحديد المتغيرات التى تخضع للضبط التجريبي لتحقيق التجانس بين أفراد
العينة والتعرف على نتائج عملية التعليم باستخدام الأسلوب المقترح وذلك من
خلال...

١ - التعرف على الصفات البدنية المساهمة فى تعليم سباقات الحواجز وأنسب
الاختبارات لقياسها.

٢ - مدى مناسبة إختبار الأستاذ الدكتور/ فاروق عبدالفتاح موسى لقياس
القدرات العقلية لتطبيقه على عينة البحث بغرض تحقيق التجانس من
الناحية العقلية.

ويشرفنى أن أجد لدى سيادتكم العون والمساعدة.

الباحث/

حسام رضوان كامل محمد

المعيد بقسم ألعاب القوى

بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

تابع مرفق (٢)
الدرجة (٣) ارتباط عالي - الدرجة (١) لا يوجد ارتباط

١	٢	٣	الاختبارات	الصفات
			١ - الوثب العريض من الثبات ٢ - الوثب العمودي (لسارجينت) ٣ - الوثب الثلاثي من الثبات - ٤ - ٥	القدرة
			١ - قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر. ٢ - قياس قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الديناموميتر. ٣ - اختبار الدروس علي المقعد والبار الحديدي علي الكتفين. - ٤ - ٥	القوة العظمي
			١ - الجلوس من الركود لأكبر عدد من المرات. ٢ - الشد علي العقلة لأكبر عدد من المرات. ٣ - النبطاح المائل. ثني الذراعين لأكبر عدد من المرات. - ٤ - ٥	تحمل القوة
			١ - ٣٠ عدو (بدء طائر) ٢ - ٢٥ حجل (يمين - يسار) ٣ - ٥٠ عدو (بدء عالي) - ٤ - ٥	السرعة الانتقالية

تابع مرفق (٢)

١	٢	٣	الاختبارات	الصفات
			١ - سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي (٢٠ ث) ٢ - سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ. ٣ - سرعة دوران الرجل حول السلة. ٤ - ٥ -	السرعة الحركية
			١ - اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم ٢ - ٣ - ٤ - ٥ -	سرعة رد الفعل
			١ - ثني الجذع من الجلوس الطويل. ٢ - ثني الجذع من الوقوف. ٣ - اختبار الكوبري ٤ - رفع الجذع من الانبطاح. ٥ - ثني الجذع خلفاً من الوقوف. ٦ - ٧ -	المرونة
			١ - اختبار بيوربي (للرشاقة) ٢ - اختبار جري الزجراج بين الحواجز بالأرقام ٣ - اختبار جري الزجراج بين الحواجز بالزمن. ٤ - اختبار بارو (8) ٥ - اختبار الجري المكوكي. ٦ - ٧ -	الرشاقة

تابع مرفق (٢)

١	٢	الاختبارات	الصفات
		١ - اختبار الشكل المثمن. ٢ - الوقوف بالقدم (طولية علي العارضة) ٣ - الوقوف بمشط القدم علي المكعب. ٤ - ٥ -	التوازن
		١ - اختبار الدوائر المرقمة. ٢ - اختبار نط الحبل. ٣ - اختبار الجري في شكل (8) ٤ - الوثب الخماسي (٢ حجلة+ ٢ خطوة+ وثبة) ٥ - ٦ -	التوافق

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اختبار القدرة العقلية مستوى ١٥ - ١٧ سنة

اعداد

دكتور فاروق عبد الفتاح موسى

عميد كلية التربية - جامعة الزقازيق

الطبعة الرابعة

١٩٨٩

مكتبة النهضة المصرية

٩ شارع عدلى - القاهرة

تعليمات

- ١ - يتكون هذا الاختبار من تسعين سؤالاً يلي كلا منها خمسة اختيارات هي : أ . ب . ج . د . هـ .
- ٢ - بعد قراءة السؤال عليك ان تختار الاجابة المطلوبة من الاختيارات الخمسة ثم تضع رمز هذه الاجابة في المربع الذي يوجد على يسار رقم السؤال في ورقة الاجابة .
- ٣ - لا تكتب اى شىء ولا تضع اى علامة في كراسة الأسئلة .
- ٤ - اذا لم تستطيع الاجابة على سؤال ما لا تضع وقتاً طويلاً في التفكير فيه . ولكن ضع الاجابة التي تعتقد انها قد تكون صحيحة . لا تترك سؤالاً بدون اجابة .
- ٥ - زمن تطبيق الاختبار نصف ساعة . ابذل أقصى ما في وسعك في الاجابة خلال الزمن المحدد .
- ٦ - امثلة للتدريب :

المثال الأول : ان الاولاد يحبون

- (ا) الجرى (ب) قبعة (ج) فقد (د) أحمر
(هـ) نفس . ما الكلمة التي تكمل الجملة السابقة ؟ انها كلمة (الجرى)
ورمزها (ا) . اذا وضع (ا) في المربع الذي يوجد على يسار عبارة المثال الاول في ورقة الاجابة .

المثال الثاني : رايت شجرة

- (ا) هادى (ب) عناية (ج) كبيرة (د) مثل
(هـ) ايضا . ان الكلمة التي تكمل الجملة السابقة هي كلمة كبيرة ورمزها
(ج) . اذن ضع (ج) امام عبارة المثال الثاني في ورقة الاجابة .

المثال الثالث  يتناسبه  مثل  بالنسبة لـ :

(أ)  (ب)  (ج)  (د)  (هـ) 

ما هي الاجابة الصحيحة : انها (انك انصغير) ورمزه (هـ) - اذن
ضع (هـ) امام عبارة المثال الثالث في ورقة الاجابة .

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

١ - ٢ - ٣ - ٥ - ٧ - ١٠ - ١٢ - ١٣ ما المعدان اللذان يوضعان

في التلخيص الخليلي؟

(أ) ١٠ - ١١ (ب) ١٢ - ١٣ (ج) ١١ - ١٢ (د) ٩ - ١١

(هـ) ١١ - ١٢

٢ - من الشعر يتنسب الشاعر من قوله بالنسبة لـ :

(أ) الرسام (ب) الفنان (ج) النحات (د) الموسيقار

(هـ) الخياط

٣ - إذا كان الشيء غائبا فإنه يكون :

(أ) شورا (ب) لثيا (ج) جنيا (د) صيقا (هـ) كافيا

٤ - ما العدد الذي يساوي ثلث ٢ × ٢ ؟

(أ) ١٢ (ب) ١٣ (ج) ٩ (د) ٦ (هـ) ٢

٥ - ما الكلمة التي لا تنتمي إلى الكلمات الأخرى التالية :

(أ) عطية (ب) مطويات (ج) جريدة (د) دورية (هـ) مجلة

٦ - معنى الزواج هو :

(أ) الحب (ب) الارتباط (ج) للنمو (د) التجديد (هـ) الابتكار

٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ ما المعدان اللذان

يوضعان في التلخيص الخليلي؟

(أ) ١١ - ١٢ (ب) ١٣ - ١٤ (ج) ١٢ - ١٣ (د) ١٥ - ١٧

(هـ) ١٢ - ١٣

١٦ - ما الكلمة التي لا تنتمي الى الكلمات الأخرى الآتية ؟

(أ) راسيا (ب) موازيا (ج) بدائيا (د) أفقيا (هـ) عاموديا .

١٧ - ما العدد الذي يوضع في

المكان الخالي ؟

(أ) ١٥ (ب) ٢٠ (ج) ١٠ (د) ٢٥ (هـ) ٤٠ .

١٨ - ان كلمة محدد لها تقريبا عكس معنى كلمة :

(أ) طفوح (ب) فقير (ج) غير مخلص (د) ملائم (هـ) مبهم .

١٩ - ان كلمة يركم لها تقريبا عكس معنى كلمة :

(أ) يرغب (ب) يجزء (ج) يحجز (د) يثق (هـ) ينشر .

٢٠ - ما العددان اللذان يوضمان في المكانين الخاليين ؟

(أ) ١٥ ، ١٧ (ب) ١٦ ، ١٨ (ج) ١٥ ، ١٦ (د) ١٦ ، ١٩ (هـ) ١٧ ، ١٨ .

٢١ - ما العدد الذي يوضع في

المكان الخالي ؟

(أ) ٢٦ (ب) ٦٤ (ج) ٤٠ (د) ٥٤ (هـ) ٤٨ .

٢٢ - ما الكلمة التي لا تنتمي الى الكلمات الأخرى الآتية ؟

(أ) عود (ب) أوج (ج) فرقة (د) طلبة (هـ) ناي .

٢٣ - ما العددان اللذان

يوضمان في المكانين الخاليين ؟

(أ) ٢٨ ، ١٩ (ب) ٢٥ ، ١٩ (ج) ٢٦ ، ٢٠ (د) ٢٥ ، ٢١ (هـ) ٢٠ ، ١٥ .

٢٤ - ان كلمة ازلى لها تقريبا معنى

(ا) متعب (ب) سهل (ج) غير مفيد (د) عادي (هـ) لا ذاتى

٢٥ - ٧ . ٥ . ٨ . ٦ . ٩ . ٧ . ١٠ . ٠٠٠ ما العدد الذى وضع
في الماكن الخالي ؟

(ا) ٧ (ب) ١٠ (ج) ٨ (د) ١١ (هـ) ٥

٢٦ - ٨ . ٤ . ٢ . ١ . ١/٢ . ٠٠٠ . ٠٠٠٠ ما العددان اللذان يوضعان
في الماكنين الخاليين ؟

(ا) ١/٢ ، ١/٤ (ب) ١/٢ ، ١/٤ (ج) ١/٢ ، ١/٤ (د) ١/٢ ، ١/٤ (هـ) ١/٢ ، ١/٤

٢٧ - الشخص الذى يهتم بقدره في مجالات كثيرة يكون :

(ا) طموحا (ب) مرنا (ج) غشائسا (د) غريدا (هـ) مبهوما

٢٨ - ٢٩ . ٣٢ . ٣٤ . ٣٨ . ٣٩ . ٤٣ . ٤٤ . ٠٠٠ . ٠٠٠٠

ما العددان اللذان يوضعان في الماكنين الخاليين ؟

(ا) ٤٥ . ٤٦ (ب) ٤٥ . ٤٩ (ج) ٤٧ . ٤٨ (د) ٤٨ . ٤٩

(هـ) ٤٦ . ٥٠

٢٩ - ان كلمة منهمك لها تقريبا معنى كلمة :

(ا) مخلص (ب) متسبع (ج) مفصول (د) متجمع (هـ) متوحد

٣٠ - ان كلمة جزم لها تقريبا معنى كلمة :

(ا) ارتقاب (ب) انكر (ج) اصر (د) ضيق (هـ) عكسى

٣١ - ما الكلمة التى لا تنضم اليها الكلمات الأخرى الآتية :

(ا) انيق (ب) قوى (ج) جميل (د) مهذب (هـ) مكرم

٢٢ - ان المساء الراكذ يكون

(ا) ساكنا (ب) عذبا (ج) سريعا (د) صافيا (هـ) رعوا .

٢٣ - ان كلمة يصد لها تقريبا معنى كلمة

(ا) يعيد (ب) يشم (ج) يكرر (د) يتورد (هـ) يقاوم .

٢٤ - ان كلمة بربرى بالنسبة لكلمة متحضر مثل كلمة جامل

بالنسبة لكلمة :

(ا) بدائى (ب) متعلم (ج) مؤدب (د) غير متعلم (هـ) فنان .

٢٥ - ان المكان المنيع هو الذى لا يمكن :

(ا) وصفه (ب) رؤيته (ج) الوصول اليه (د) بناؤه (هـ) حمله .

٢٦ - ان كلمة بليد لها تقريبا عكس معنى كلمة :

(ا) غيبى (ب) نشيط (ج) مخطىء (د) مجهول (هـ) مهاجر .

٢٧ - ان المربع بالنسبة للمكعب مثل الدائرة بالنسبة لـ :

(ا) متوازى الاضلاع (ب) القطع الناقص (ج) البيضى

(د) الكرة (هـ) القوس .

٢٨ - يكون الظل اقصر ما يمكن عند الساعة :

(ا) ٩ صباحا (ب) ١٠ صباحا (ج) ١١ صباحا (د) ١ مساء

(هـ) الظهر .

٢٩ - التهم الى مساحه القضاء : اكمل بكلمة مما يلى :

(ا) اخذ (ب) عرض (ج) سخن (د) نفذ (هـ) برى .

٤٠ - ٨١٠ . ٢٧٠ . ٩٠ . ٣٠ . ١٠٠ ما العدد الذي يوضع في المكان الخالي ؟

(أ) ٥ (ب) ١٥ (ج) ٢٠ (د) صفر (هـ) ١٠

٤١ - ان رذاذ المطر يسقط بدون (اكمل بكلمة مما يلي :

(أ) بداية (ب) عكس (ج) طول (د) انقطاع (هـ) رطوبة -

٤٢ - ٩٠٧ . ٥٠٧ . ٣٠٧٠٠٠٠ ما العددان اللذان

يوضعان في المكانين الخاليين ؟

(أ) ١٠٢ (ب) ٥٠١ (ج) ٧٠١ (د) ٧٠٥ (هـ) ١٠٥

٤٣ - ان كلمة يبيض لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) يحب (ب) يمرض (ج) يتجنب (د) يتحدى (هـ) يعقت -

٤٤ - ان الأسف بالنسبة لسوء الحظ مثل السرور بالنسبة لـ :

(أ) النجاح (ب) السعادة (ج) الكرامة (د) الألم (هـ) الفخر -

٤٥ - بسبب الهجرة للبلدان - اكمل بكلمة مما يأتي :

(أ) سمعت (ب) نضبت (ج) نظمت (د) تعودت (هـ) اقترضت

٤٦ - يمكن التعمير عن كلمة قلب أحيانا بكلمة :

(أ) عنان (ب) خبطة (ج) ضربة (د) الب (هـ) رقة -

٤٧ - ان كلمة يحيط لها تقريبا معنى :

(أ) يمشي حول (ب) يفتش (ج) يختار (د) يفكر (هـ) يظوق -

٤٨ - ٥٠٣ . ٧٠٥ . ٩٠٧ . ٧٠٠٠٠٠ ما العددان اللذان

يوضعان في المكانين الخاليين ؟

(أ) ١١٠٩ (ب) ٩٠١١ (ج) ٩٠٨ (د) ٣٠٥ (هـ) ٧٠٦

٤٩ - ان الخصم هو :

(أ) الصديق (ب) القاضى (ج) الغريم (د) سـوء الحظ
(هـ) الشاعر .

٥٠ - ٤ . ٥ . ٧ . ٨ . ١١ . ١٢ . ١٦ . ٠٠٠٠ . ٠٠٠٠ . ما العددان
الذان يوضعان في المكانين الخاليين ؟

(أ) ١٧ . ٢٢ (ب) ١٧ . ١٩ (ج) ١٨ . ٢١ (د) ١٨ . ٢٠
(هـ) ١٩ . ٢٣ .

٥١ - ما العدد الذى اذا اضيف سدسه الى ١٨ ينتج ٥ امثاله
١/٢ الى ٢٢ ؟

(أ) ٣ (ب) ١٢ (ج) ١٦٠ (د) ٨ (هـ) ٤ .

٥٢ - اذا كان الشيء شاملا فانه يكون :

(أ) قاصرا (ب) ضيقا (ج) مزعجا (د) ضحلا (هـ) متنسما .

٥٣ - ٣ . ٦ . ٨ . ١٦ . ١٨ . ٣٦ . ٠٠٠٠ . ٠٠٠٠ . ما العددان اللذان
يوضحان في المكانين الخاليين ؟

(أ) ٢٨ . ٤٠ (ب) ٢٨ . ٤٣ (ج) ٣٩ . ٤١ (د) ٢٨ . ٧٦
(هـ) ٣٩ . ٧٨ .

٥٤ - اذا كان ثمن جرام الفضة ٦٠ قرشا . كم جراما يمكن شراؤها
بمبلغ ٢٠٤ جنيهاً ؟

(أ) ٣٤ (ب) ١٢٨٤ (ج) ٣٤٠ (د) ٣٤٠٠ (هـ) ١٢٨ .

٥٥ - ان الوسيط هو الذى :

(أ) يحسب (ب) يقضى (ج) يشرع (د) يتدخل (هـ) يعاقب .

٥٦ - ٥ . ١٠ . ١٢ . ٢٤ . ٢٦ . ٥٢ ما المعدان اللذان يوضعان في الكائنين الخاليتين ؟

(أ) ١٠٤ . ٥٤ (ب) ٥٦ . ٥٤ (ج) ٥٣ . ٥٥ (د) ١٠٤ . ١٠٦
(هـ) ١٠٨ . ٥٤

٥٧ - ان كلمة رخيص لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) متوفر (ب) ضخم (ج) نادر (د) غنيم الثمن (هـ) مكلف .

٥٨ - ان كلمة اختيار تعنى في بعض الاحيان :

(أ) التزام (ب) عادي (ج) دنى (د) انقضاء (هـ) كورس .

٥٩ - ان كلمة مشدود لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) ممدود (ب) عمه (ج) مفتوك (د) قطار (هـ) معلم .

٦٠ - ان الغضب بالنسبة للشدة مثل الحب بالنسبة لـ :

(أ) الأمل (ب) الكرة (ج) المزاج (د) الملائمة (هـ) السعادة .

٦١ - اذا كان الشيء مقسما فانه يكون :

(أ) غير مخصص (ب) مخططا (ج) محجوزا (د) محفوظا
(هـ) مجزئا .

٦٢ - ان الكستور بالنسبة للقماش مثل الذهب بالنسبة لـ :

(أ) الثروة (ب) المعدن (ج) القراب (د) الفضة (هـ) اصفر

٦٣ - ما العدد الذي اذا ضرب في ٢ ثم اضيف الناتج الى ٢

ينتج $\frac{1}{2}$ مرة من $\frac{1}{2}$ الى ١٦ ؟

(أ) ٣ (ب) ٢ (ج) ٦ (د) ٩ (هـ) ١٢

٦٤ - ١/٥ عدد اذا اضيف الى ١٥ يفتيح ٤ امثال ١/١ الـ ٤٥
فما هو العدد ؟

(ا) ٤٥ (ب) ٩ (ج) ١٦٥ (د) ١٨٠ (هـ) ٢٥ .

٦٥ - ان المهر هو :

(ا) زوجة (ب) منزل (ج) هدية عريس (د) وراثة (هـ) لين .

٦٦ - ان التقويم هو :

(ا) التربية (ب) التأسيس (ج) التصحيح (د) التصريح
(هـ) الاضطراب .

٦٧ - عندما تغفر اخطاء الشخص فانه يكون :

(ا) بخيلا (ب) غير ملام (ج) مودما (د) متضمنا (هـ) مغنيا .

٦٨ - ان كلمة منكبر لها تقريبا عكس معنى كلمة :

(ا) كتوم (ب) شجاع (ج) بليغ (د) متحفظ (هـ) متواضع .

٦٩ - ان كلمة طرد لها تقريبا معنى كلمة :

(ا) ابعد (ب) اهل (ج) دخل (د) مر (هـ) دفع .

٧٠ - قال بايليون ان الجندي الفرنسي يساوي ثلاثة جنود من
التمسا او خمسة جنود من روسيا . كم تساوي ستة الجنود النمساويين
من الجنود الروسيين ؟

(ا) ٦ (ب) ٢٠ (ج) ١٥ (د) ٦٠ (هـ) ٣٦ .

٧١ - ٣ . ٩ . ١٢ . ٣٦ . ٢٩ . ١١٧ ما المسددان
الذان يوضعان في الكائين الخالين ؟

(ا) ٣٦١ . ٣٦٤ (ب) ١٢٠ . ٢٣٤ (ج) ٢٣٤ . ٢٣٦ (د) ١٢٠ .
٣٦٠ (هـ) ٣٦٢ . ١٢١ .

٧٢ - ما الكلمة التي لا تنتمي الى الكلمات الأخرى الآتية :

(أ) كريم (ب) بخيل (ج) متصدق (د) سخى (هـ) محسن .

٧٣ - ان كلمة يلحق لها تقريبا معنى كلمة

(أ) يرقى (ب) يذم (ج) يضم (د) يثك (هـ) يندرع .

٧٤ - ه الكلمة التي لا تنتمي الى الكلمات الأخرى الآتية

(أ) اوجز (ب) خسر (ج) سفر (د) ازاد (هـ) تضائل .

٧٥ - ان الامور الغامضة تكون :

(أ) غير مرغوبة (ب) مضحكة (ج) مرفوضة (د) سهلة الفهم

(هـ) صعبة الفهم .

٧٦ - ان كلمة يضم لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) يتعفن (ب) يفصل (ج) يلحم (د) يشور (هـ) يفرغ .

٧٧ - ان كلمة ثنا لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) مدح (ب) تم (ج) انتقاد (د) لوم (هـ) رفع .

٧٨ - ان كلمة اباد لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) ازعج (ب) قطع (ج) ازال (د) خلق (هـ) اعد .

٧٩ - ان كلمة حضيف لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) مسرف (ب) يقظ (ج) رزين (د) حي (هـ) مستقر

٨٠ - جرى أحمد حول سور المدرسة ٥ مرات . بينما جرى عادل حول نفس السور : ~~مما ابتدأه~~ نفس الوقت . كم كانت سرعة أحمد كنسبة سرعة عادل :

(أ) $\frac{1}{3}$ (ب) $\frac{1}{5}$ (ج) ٢ (د) $\frac{3}{4}$ (هـ) $\frac{2}{5}$ ٥

٨١ - ان كلمة قوت لها تقريبا معنى كلمة

(أ) مطهر (ب) عظيم (ج) امتصاص (د) غذاء (هـ) ضار

٨٢ - ان كلمة علة لها تقريبا عكس معنى كلمة :

(أ) اختلال (ب) حمى (ج) مرض (د) انسان (هـ) صحة

٨٣ - ان كلمة زخرف لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) شوه (ب) وثق (ج) ابتكر (د) نمق (هـ) اعتنى

٨٤ - ان الشخصى الدنى، يكون

(أ) خبيثا (ب) غشاسا (ج) عابرا (د) خسبسا (هـ) قاسيا

٨٥ - ان الجهل بالنسبة للخوف مثل المعرفة بالنسبة لـ

(أ) الثقة (ب) الأسف (ج) الخرافة (د) الذكاء (هـ) الأمل

٨٦ - ان العبارات التى لا تنقض تكون

(أ) غير جدلية (ب) طويلة (ج) غير متوقعة (د) غير مسببة
(هـ) جدلية

٨٧ - يكون الدستور

(أ) مثلا (ب) حكما (ج) تحفة (د) قانونا (هـ) محكمة

۸۸ - ان کلمه نمونو لها تقريبا معنى كلمة

(ا) احتقر (ب) نزلف (ج) حذر (د) كسب (ه) وبنح

۸۹ - ان بداوى هو ان .

(ا) يبعد (ب) يدفع (ج) يشفى (د) بغضى (ه) يقطع

۹۰ - ان الشريعة هي :

(ا) كرة (ب) طلقة (ج) رياضة (د) ملابس (ه) قانون سماوى

اختبار القدرة العقلية
دكتور فاروق عبد الفتاح موسى
 عميد كلية التربية - جامعة الزقازيق

	٧٢
	٧٣
	٧٤
	٧٥
	٧٦
	٧٧
	٧٨
	٧٩
	٨٠
	٨١
	٨٢
	٨٣
	٨٤
	٨٥
	٨٦
	٨٧
	٨٨
	٨٩
	٩٠

	٥٥
	٥٦
	٥٧
	٥٨
	٥٩
	٦٠
	٦١
	٦٢
	٦٣
	٦٤
	٦٥
	٦٦
	٦٧
	٦٨
	٦٩
	٧٠
	٧١
	٧٢

	٣٧
	٣٨
	٣٩
	٤٠
	٤١
	٤٢
	٤٣
	٤٤
	٤٥
	٤٦
	٤٧
	٤٨
	٤٩
	٥٠
	٥١
	٥٢
	٥٣
	٥٤

	١٩
	٢٠
	٢١
	٢٢
	٢٣
	٢٤
	٢٥
	٢٦
	٢٧
	٢٨
	٢٩
	٣٠
	٣١
	٣٢
	٣٣
	٣٤
	٣٥
	٣٦

	١
	٢
	٣
	٤
	٥
	٦
	٧
	٨
	٩
	١٠
	١١
	١٢
	١٣
	١٤
	١٥
	١٦
	١٧
	١٨

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية:

موضوع الدراسة:

(أثر استخدام بعض وسائل التغذية الرجعية على تحسن مستوى أداء ناشئى سباقات الحواجز).

يتكون البحث من خمسة فصول عدا المرفقات، وقد اشتمل الفصل الأول على: المقدمة، أهمية ومشكلة البحث، أهداف البحث، فروض البحث، بعض المصطلحات الواردة بالبحث.

وقد حُدثت أهداف البحث فيما يلى:

١ - التعرف على أثر استخدام التغذية الرجعية الخارجية على تحسن مستوى أداء ناشئى سباقات الحواجز.

٢ - التعرف على أثر استخدام التغذية الرجعية الخارجية الداخلية على تحسن مستوى أداء ناشئى سباقات الحواجز.

٣ - المقارنة بين أثر استخدام التغذية الرجعية (الخارجية - الداخلية) على تحسن مستوى أداء ناشئى سباقات الحواجز.

أما الفصل الثانى فقد تناول القراءات النظرية والدراسات السابقة حيث تضمن:

التعلم، التعلم والأداء الحركى، العوامل المؤثرة فى التعلم، الاتجاه السيبرنيتى، المفاهيم السيبرنيتية للتنظيم السلوكى، التغذية الرجعية وأنواعها ووظائفها، التغذية الرجعية والتعلم الحركى، أثر التغذية الرجعية فى مراحل التعلم الحركى، ثم يلى ذلك عرض لبعض الدراسات السابقة فى هذا المجال والتعليق عليها، وأيضاً ما استفاد منه الباحث من هذه الدراسات.

وتناول الفصل الثالث إجراءات البحث، والتي تضمنت ما يلى:

١ - استخدم الباحث المنهج التجريبي (التجربة القبليّة - البعديّة) باستخدام

مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

٢ - اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة للعام ١٩٩٤/٩٣ وهم طلبة الفرقة الثانية وقد تراوحت أعمارهم من ١٧,٥ - ١٨ سنة.

٣ - استخدم الباحث طريقة الاختبار والقياس لجمع بيانات هذه الدراسة حيث تم قياس (الطول، الوزن، السرعة القصوى، القدرة، الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية، وأيضاً تم إجراء اختبار لقياس القدرات العقلية لعينة البحث. بالإضافة الى قياس المستوى الرقوى للمتغيرات المهارية (١١٠م/ حواجز، ٥٠م/ حواجز، ١١٠م/ عدو، ٥٠م/ عدو).

٤ - تحديد القواعد الاحصائية المناسبة لمعالجة بيانات هذا البحث.

٥ - مرحلة التنفيذ وجمع البيانات وتفريغها لمعالجتها إحصائياً.

كما تناول الفصل الرابع:

عرض النتائج ومناقشتها بالخطوات الاحصائية التالية:

أجريت العمليات الاحصائية بالحاسب الآلى بمؤسسة SIGMA SPORT GROUP واشتملت العمليات الاحصائية على المتوسط الحسابى، الانحراف المعياري، الالتواء، حساب قيمة (ت)، لدلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لكل مجموعة على حده وبين القياس البعدى للمجموعتين، نسبة التحسن.

وقد أسفرت نتائج التحليل الاحصائى على مايلى:

١ - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى السرعة القصوى.

٢ - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى القدرة.

٣ - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى الرشاقة.

٤ - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية، بين المجموعتين فى المرونة.

٥ - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى السرعة الحركية (يمين،

شمال) عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١) على التوالي لصالح المجموعة التجريبية.

٦ - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى ١١٠م/ حواجز عند مستوى معنوية (٠.٠٠١) لصالح المجموعة التجريبية.

٧ - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى ١١٠م/ عدو.

٨ - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى ٥٠م/ حواجز.

٩ - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى ٥٠م/ عدو.

أما الفصل الخامس فقد تضمن:

الاستنتاجات والتوصيات:

ثم يلى ذلك المراجع والمرفقات التى تضمنت البرنامج المقترح، الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية، الأسئلة الخاصة بقياس القدرات العقلية، ورقة اجابة اختبار القدرات العقلية، ثم ملخص البحث باللغة العربية والانجليزية.

Helwan University
Faculty of Physical Education for men in Cairo
Track and field Department

Effect of using some feed Back methods on improving the level of performance for Hurdles Junier

By:

HOSSAM RADWAN KAMEL

Teacher in the faculty of physical education for men in Cairo
Helwan University

In demanding the gain of master degree in physical education

SUPERVISORS

Prof. Dr. Khair el Din Ali Ewees

Prof. Dr at track and field

Department - At faculty of

Physical education

Cairo

Prof. Dr. Osman Hussein Refaaf

Prof. Dr at track and field

Department - At faculty of

Physical education

Cairo

Cairo

1994

SUMMARY

Studying Subjects:

Effect of using some Methods of Feed Back for improving the level of performance for Hurdles Juniers the research consists of 5 chapters except the including,

The first chapter:

Includes the preface, research's importance and problem, research's aims, research's suspetious & some expressions which included in the research.

The research aims were defined in the following:

- 1 - Trying to know the effect of using Exterior Feed Back on improving the level of performance for Hurdles Juniers.
- 2 - Trying to know the effect of using Exterior interior Feed Back on improving the level of performance for Hurdles Juniers.
- 3 - Comparison between the effect of using (Exterior interior - Exterior) Feed Back on improving the level of performance for Hurdles Juniers.

The Seconde chopter:

It it contains, Thearetical studies and pervious studings, henceit contains, Learning, Learning and Motor performance, classification of the variables, Factors which effects learning, Cybernetic trend for study behavior, conceptlyation cybernetic to org-niz behavior, Feed Back (the importance of feed back, Kinds of feed Back) and effect of feed back on motor learning behavior.

Then Showing for some previous studying in this career and to note down on it and which the researcher gains from this studying.

The third chapter:

It contains the research's procedures what includes:

- 1 - The researcher used the experimental Method "the previous experiment and after" by using two equal groups, one of them Control group and other is Experimental.
- 2 - Choosing the research sample by the target method from the faculty of physical Education and sport for men in Cairo 93/94 and they are in grade two and their ages were ranged between (17.5 - 18) Years old.
- 3 - The researcher used tests and measurements method to get the data of this studying that he measured:

(The length, weight, Maximum speed, power, Agility, Flexibility, speed of movement, 110 m. Hurdles, 110 m. Sprint, 50 m. Hurdles, 50m. Sprint) and the mental ability test.

- 4 - Defining the suitable statistic basics for treating data of this research.

The fourth chapter:

Showing the results and make discussion of it by next statistical steps:

The next statistical operations are made in computer of "Sigma sport" by statview program and the statistical operations include the Mean, T-test and standard deviation by using the differences between the previous and next measurements for every group alone and between the next measurements for the two groups and improvement rate. The results of statistical analysis brings the following.

- 1 - The Absence of any differences with statistical significance between the two groups in the maximum speed.
- 2 - The Absence of any differences with statistical significance between the two groups in

the power.

- 3 - The Absence of any differences with statistical significance between the two groups in the Agility.
- 4 - The Absence of any differences with statistical significance between the two groups in the Flexibility.
- 5 - The presence of differences with statistical significance between the two groups in the speed of movement (right, Left) in significant level (0.05, 0.01) for the experimental group.
- 6 - The presence of differences with statistical significance between the two groups in the 110m. Hurdles in significant level 0.01 for the experimental group.
- 7 - The Absence of any differences with statistical significance between the two groups in the 110m. Sprint.
- 8 - The Absence of any differences with statistical significance between the two groups in the 50m. Hurdles.
- 9 - The Absence of any differences with statistical significance between the two groups in the 50m. Sprint.

The Fifth chapter:

The deductions and the recommendations.

Then the references and the inclusions which contain the suggesting training programs, physical tests, Mental ability tests and Summary for the research by two languages (Arabic & English).