

الفصل السادس

« المرفقات وملخص البحث باللغة العربية والإنجليزية »

- المرفقات .

- ملخص البحث باللغة العربية .

- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

المرفقات

- مرفق (١) محتوى المناهج بقسم المنازل .
- مرفق (٢) إختبار الذكاء المصور "كاتل"
- مرفق (٣) بطارية اللياقة البدنية للشباب المصري من (١٨-٢٤) سنة
- مرفق (٤) استمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الملاكمة حول اسلوب التدريس المصغر
- مرفق (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المصارعة حول اسلوب التدريس المصغر
- مرفق (٦) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المبارزة حول اسلوب التدريس المصغر
- مرفق (٧) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الجودو حول اسلوب التدريس المصغر
- مرفق (٨) استمارة تقييم مستوى الاداء فى المنازل
- مرفق (٩) الاختبار المعرفى للمنازلات (ملاكمة - مصارعة - مبارزة) للفرقة الاولى
- مرفق (١٠) الاختبار المعرفى للجودو (الفرقة الثانية)

مرفق (١)

محتوى المناهج بقسم المنازل

والرياضات المائية

محتوى المناهج

بقسم

المنازلات والرياضات المائية

إعداد

أعضاء هيئة التدريس بالقسم

واعتماد مجلس القسم فى يناير ١٩٨٩

منهاج الملاكمة للصف الأول

أولا الجزء النظرى :

ويهدف هذا الجزء الى ما يأتى :

- إعطاء الطالب صورة واضحة عن الدور التربوى الذى يلعبه نشاط الملاكمة فى تهذيب الدوافع وتنظيم السلوك لكل من يمارسها .
- اعطاء الطالب صورة واضحة عن نظريات المبادئ الأساسية والمهارات الفنية التطبيقية التى سيتعلمها الطالب .
- تفسير وتحليل المواد من ١ - ١٥ من القانون الدولى .

ثانيا : الجزء التطبيقى :

ويشمل هذا الجزء ما يأتى :

- وضع القبضة ووضع الإستعداد .
- التحركات فى جميع الإتجاهات .
- اللكمات المستقيمة للرأس .
- اللكمات المستقيمة للجذع .
- الدفاعات بالتحرك بالقدمين .
- الدفاعات باستخدام الجذع .
- الدفاعات باستخدام الذراعين .

منهاج مادة المصارعة لطلاب الصف الأول

أولاً : الجزء النظري :

- فكرة مختصرة لتاريخ المصارعة قديماً ، وفي مصر حديثاً .
- الشروط الواجب توافرها في لاعب المصارعة .
- الوسائل المساعدة في التدريب وعوامل الأمن والسلامة .
- دراسة مختصرة لقواعد اللعبة وفقاً لآخر تطورات القانون .

ثانياً : الجزء العلمي :

- أساسيات اللعبة : وقفة الاستعداد من وضعى الصراع ومستوياتهم - التحرك على البساط - الإلتحام - أنواع المسكات والقبضات وكيفية التخلص منها .
- تمرينات لتقويس عضلات الرقبة وتعليم الجسر (الكوبرى) .
- من وضع الصراع وقوفاً : مسك الذراع والرقبة والرمى عن طريق الظهر .
- الدفاع والهجوم المضاد .
- مسك الذراع والوسط والرمى عن طريق الظهر .
- الدفاع والهجوم المضاد
- مسك الذراع باليدين والرمى .
- الدفاع والهجوم المضاد
- من وضع الصراع أرضاً : الانقلاب بتمرير الذراع من أسفل الصدر لمسك عضد الذراع البعيد باليدين .
- الدفاع والهجوم المضاد
- الانقلاب بتمرير الذراع البعيدة من تحت الإبط القريب لمسك الساعد على الرقبة .
- الدفاع والهجوم المضاد
- الانقلاب بالدرجة بمسك الوسط من أسفل الرقبة من أعلى .
- الدفاع والهجوم المضاد

منهاج المبارزة للصف الأول

أولا : الجز النظرى :

(١) مقدمة تاريخية :

١ - ١ - المبارزة فى العصور القديمة (الفراعنة - الفرس - الاغريق - الرومان)

١ - ٢ - المبارزة فى العصور الوسطى .

١ - ٣ - المبارزة فى العصور الحديثة (القرن ١٥ - ١٦ - ١٧) .

١ - ٤ - المبارزة فى جمهورية مصر العربية .

(٢) فكرة عامة عن المبارزة :

٢ - ١ - الشروط الواجب توافرها فى ممارستها .

٢ - ٢ - مزايا رياضة المبارزة .

٢ - ٣ - طبيعة وأغراض رياضة المبارزة .

(٣) المواصفات العامة للأسلحة الثلاث (شيش - سيف المبارزة - سيف) .

٣ - ١ - الملابس والمهمات .

٣ - ٢ - قانونية الأسلحة .

٣ - ٣ - ميادين المبارزة .

٣ - ٤ - الأهداف القانونية .

(٤) نظرى التطبيقى

٤ - ١ - مسك السلاح - وضع التحفز - الحركة الإنبساطية . اوضاع المبارزة -

التلاحم - تغيير التلاحم - تكرار التلاحم - غياب النصل - مسافة المبارزة (

٤ - ٢ - الهجوم البسيط .

٤ - ٣ - دفاعات الهجوم البسيط .

ثانيا : الجزء العملى التطبيقى .

١ - ١ - مسك السلاح .

١ - ٢ - الإنتباه والتحية .

١ - ٣ - وضع التحفظ

١ - ٤ - التقدم والتقهر .

١ - ٥ - الحركة الانبساطية والعودة مع التقدم .

١ - ٦ - أوضاع المباراة

(السادس - السابع - الرابع - الثامن)

١ - ٧ - التلاحم

(تغيير التلاحم - تكرار التلاحم - غياب النصل)

١ - ٨ - مسافة التبارز .

١ - ٩ - الهجوم البسيط .

١ - ٩ - ١ - المباشر - المستقيمة

١ - ٩ - ٢ - غير المباشر - المغيرة - القاطعة - المغيرة المعكوسة

١ - ١٠ - الدفاعات الخاصة بالهجوم البسيط .

المنهج الدراسي

لطلبة الصف الثانى (جودو)

أولا : الجزء النظرى :

- نبذة تاريخية عن ماهية الجودو وتطوره وهدفه
- المصطلحات العلمية للجودو
- التقسيم الفنى للجودو .
- الجوانب الفنية التى يجب مراعاتها فى الأداء والتعليم.
- مقدمة فى الأسس والنظريات العلمية للجودو
- القانون الدولى للجودو من مادة ١ : ١٠ .

ثانيا الجزء التطبيقى :

- ١ - جميع الأوضاع الأساسية .
 - ٢ - فنون الرمى .
- اللاعب من أعلى (ناچى وازا)
- أ) الرمى باستخدام اليدين (تى وازا)
- رمية الكتف باستخدام السترة مورتية سيوناچى
- رمية الكتف باستخدام الذراع ايبون سيوناچى
- ب - الرمى باستخدام الخصر الوسطى (جوشى وازا)
- رمية المقعدة (اوجوشى)
- رمية المقعدة مع تطويق الرقبة (جوشى جورما)
- ج - الرمى باستخدام الرجلين (أش وازا)
- رمى الخصم بسحب الرجل للخارج (أوسوتوجارى)

* حركات التضحية : سوتيمى وازا

(أ) التضحية الأمامية (ماى سوتيمى)

رمية (توماى ناجى)

* تطبيق عملى على فنون الرمى من وضعى

١ - الثبات - الحركة

ويتم من خلال التطبيق العملى كما لى :

(أ) التوقيت الصحيح لأداء خطف الحركة .

(ب) الدفاعات للحركات المختلفة السابق ذكرها

* اللعب من أسفل :

(أ) المسكات الأرضية (اوساى وازا)

كيسا جاتاميه - كامى شهو جاتاميه

(ب) الخنق (شيمى وازا)

ناميه جوجى شيمى - كاتا جوج شيمى - جياكو چوچى شيمى

ج - الكسر كنستو وازا - أودى جواميه

تطبيق عملى على اللعب الأرضى مستخدما فى ذلك المسكات الأرضية والخنق

وطرق الدفاع

تطبيق عملى على اللعب من أعلى واللعب من أسفل ويشمل ذلك :

- كيفية الانتقال من أعلى لأسفل .

- أداء الفنون المختلفة للچودو فى شكل مباراة رسمية (راندورى)

- تطبيق بعض الدفاعات لحركات الرمى من أعلى واللعب من أسفل .

مرفق (٢)

إختبار الذكاء المصور " كاتل "

المستوى « ٣ » نموذج « ١ »

كراسة أسئلة الإختبار

إختبار الذكاء المصور " مجاهد "

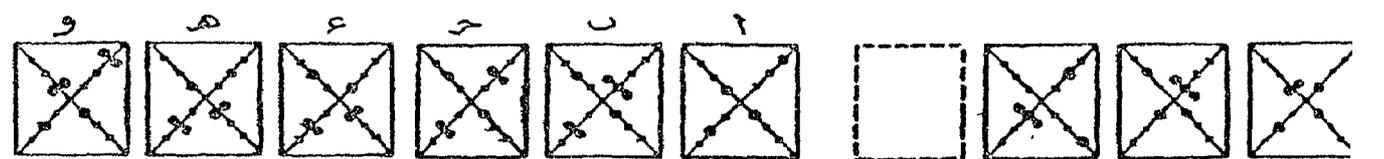
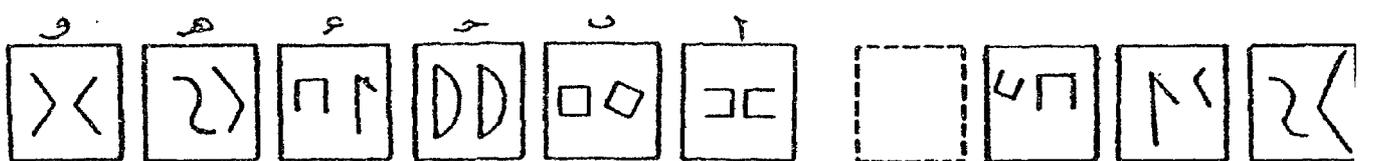
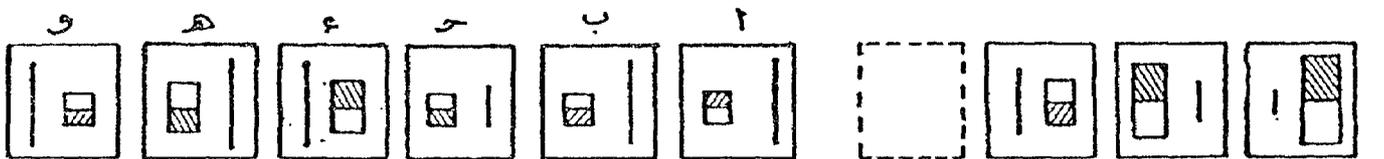
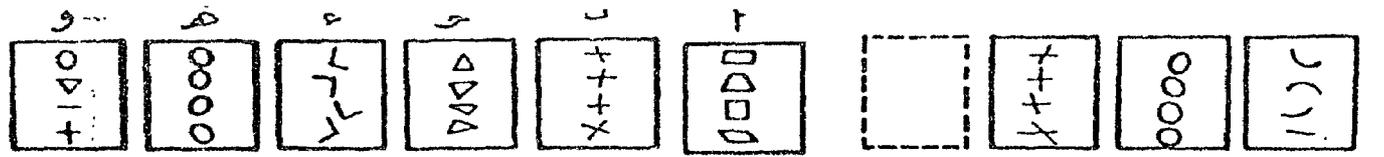
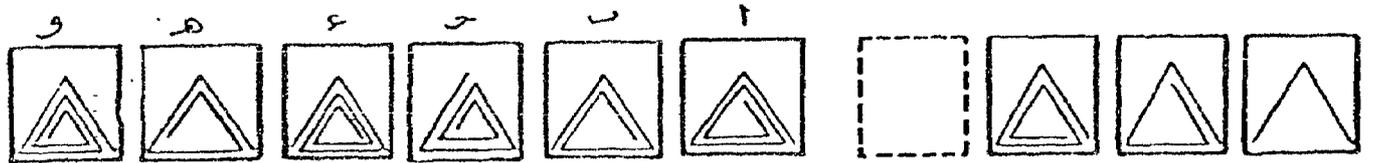
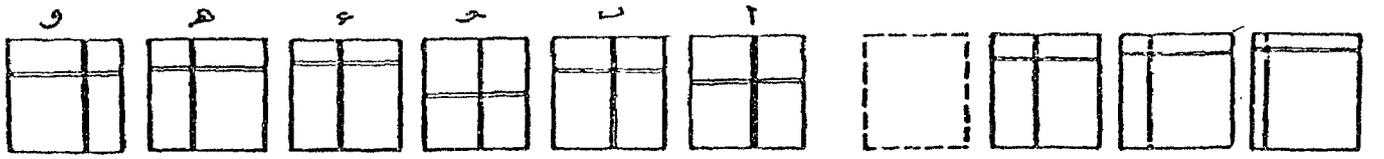
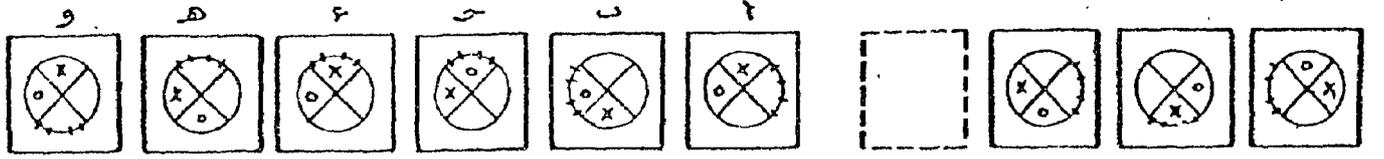
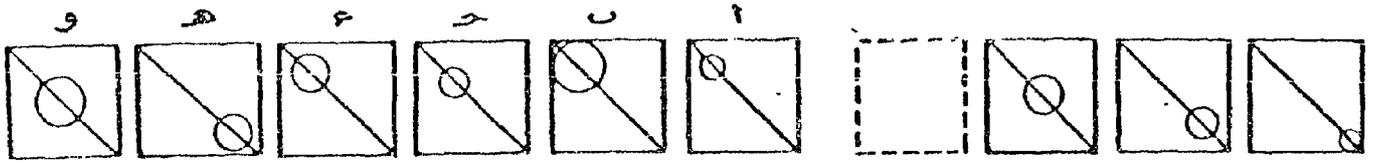
المستوى " ٣ " نموذج " ١ "

لا تكتب أو تضع أى علامة على كراسة الأسئلة

التحبار الأول

أمثلة

و	هـ	ع	د	ج	ب				
و	هـ	ع	د	ج	ب				
و	هـ	ع	د	ج	ب				
و	هـ	ع	د	ج	ب				
و	هـ	ع	د	ج	ب				
و	هـ	ع	د	ج	ب				
و	هـ	ع	د	ج	ب				
و	هـ	ع	د	ج	ب				

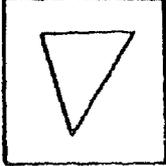
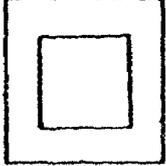
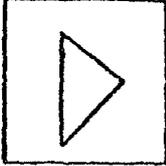
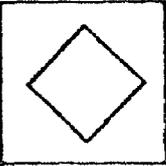
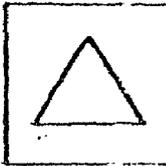
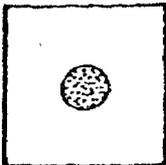
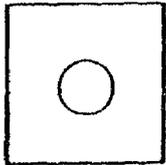
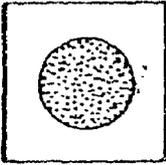
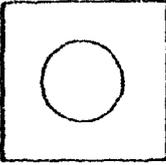
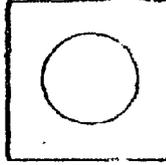
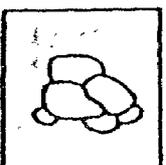
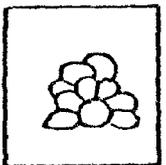
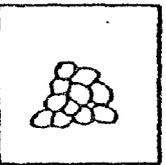
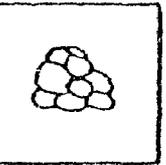
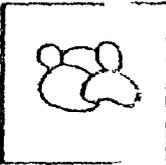
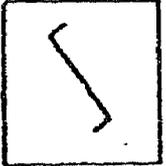
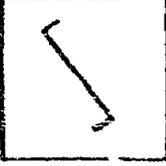
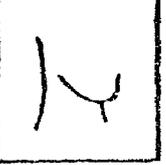
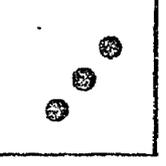
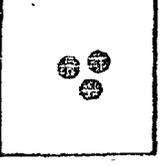
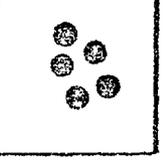
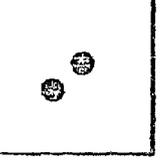
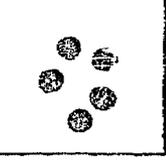
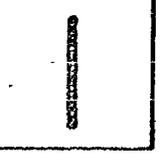
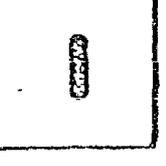
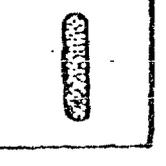
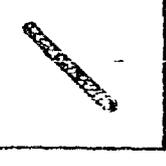


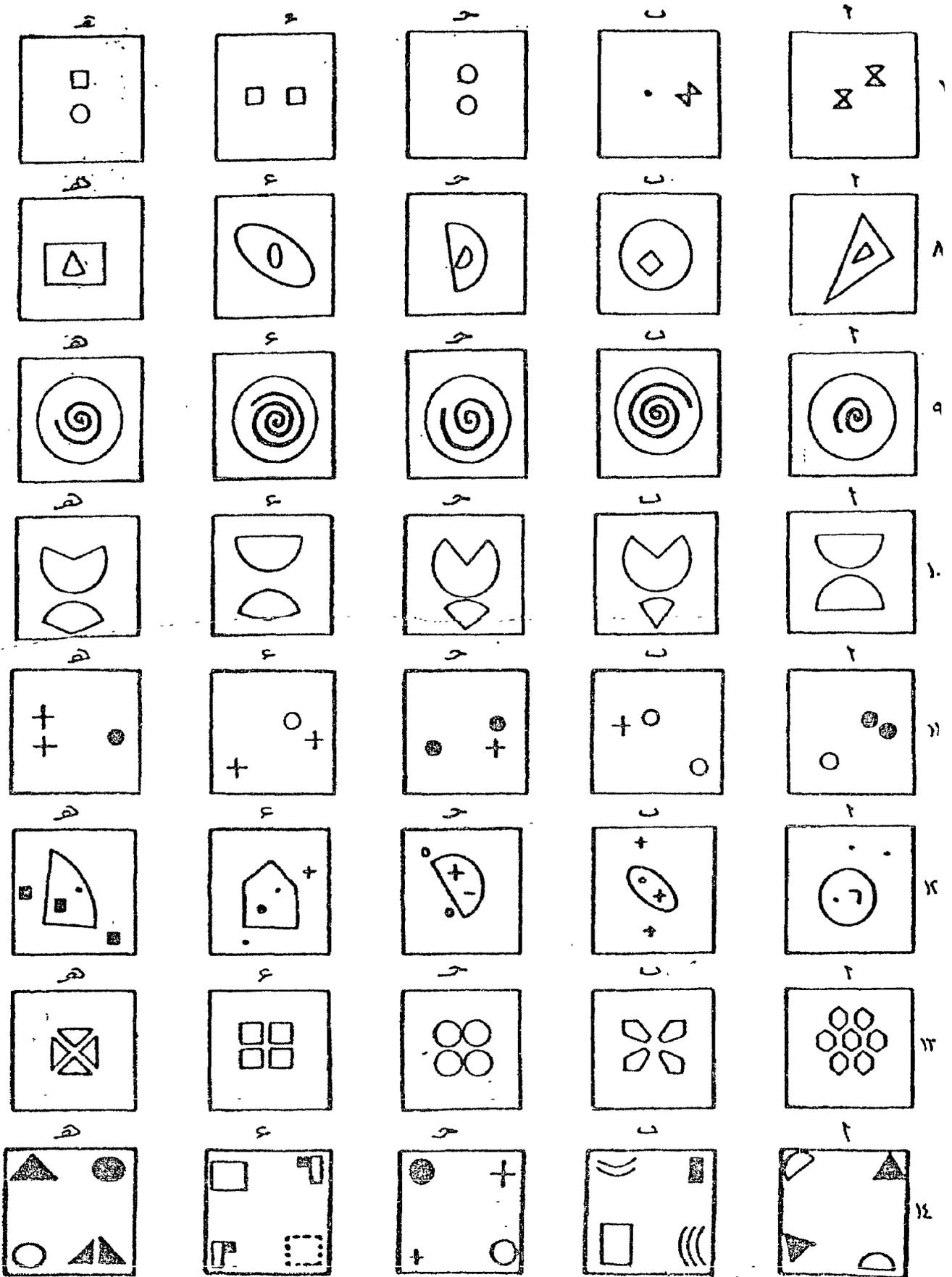
نهاية الاختبار الأول .. توقف

والآن أنتقل لقراءة تعليمات الاختبار الثاني

الختبار الثاني

أمثاله

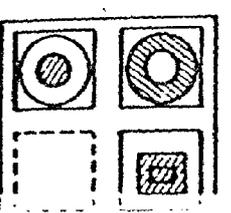
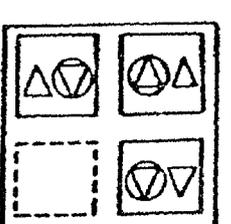
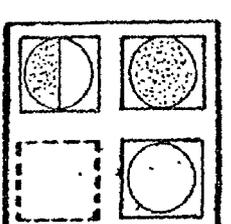
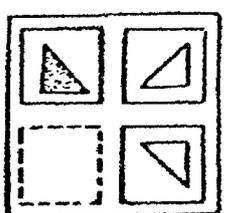
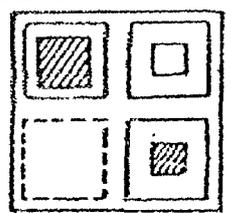
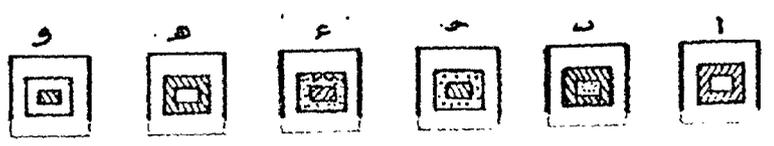
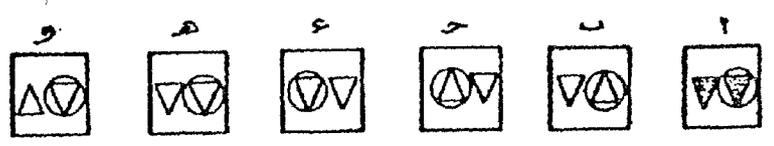
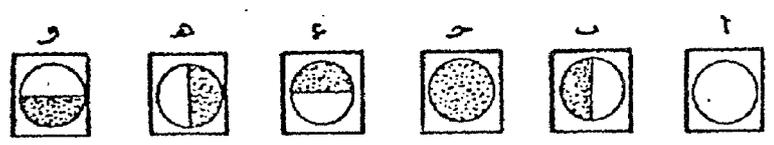
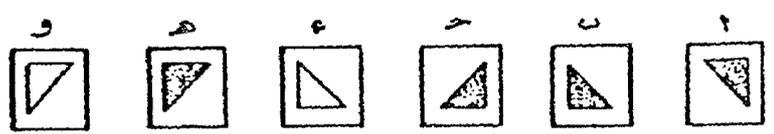
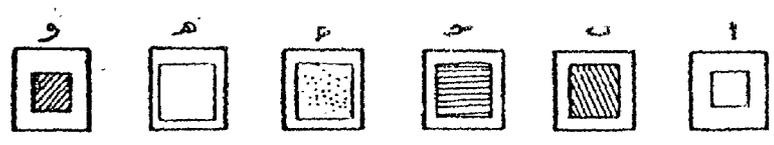
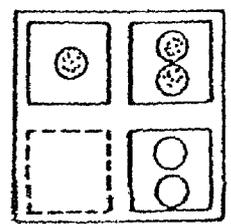
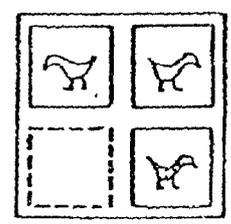
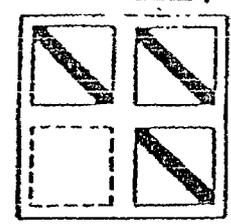
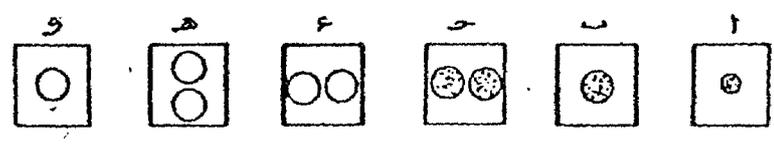
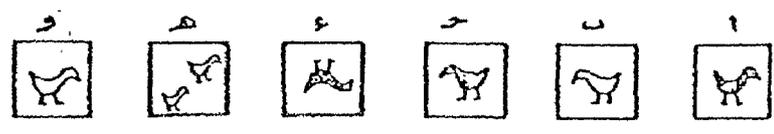
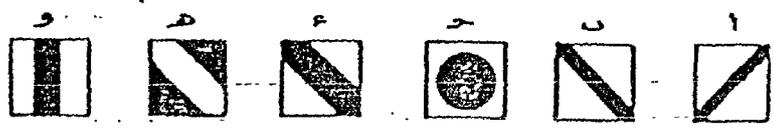


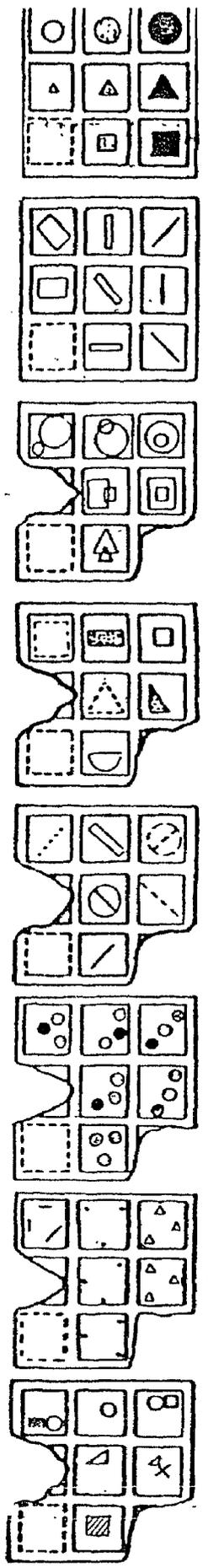
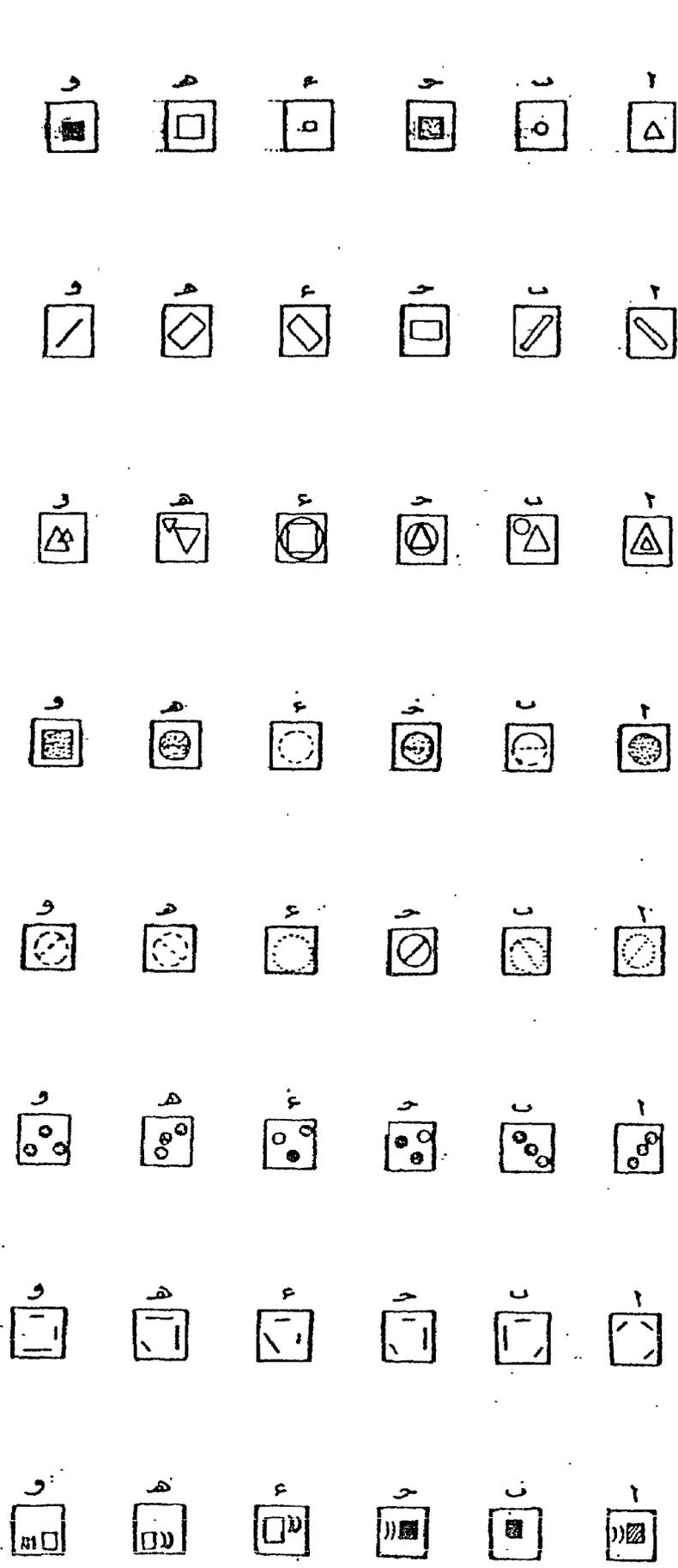
نهاية الاختبار الثاني .. توقف

والآن أنتقل لقراءة تعليمات الاختبار الثالث

التحدي الثالث

أمثلة

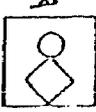
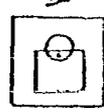
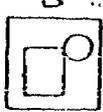
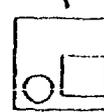
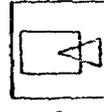
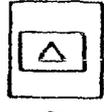
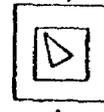
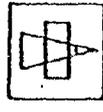
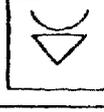
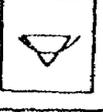
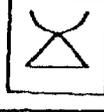
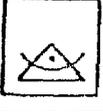
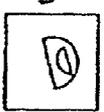
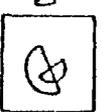
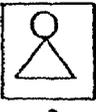
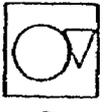
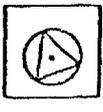
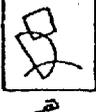
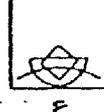
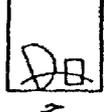
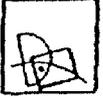
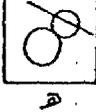
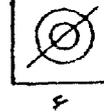
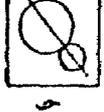
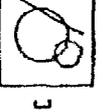
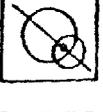
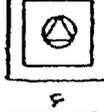
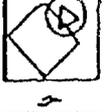
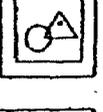
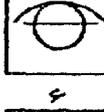
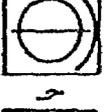
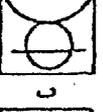
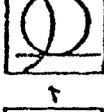
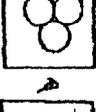
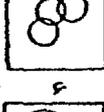
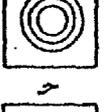
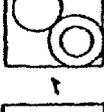
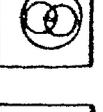
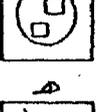
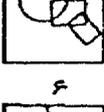
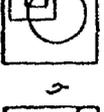
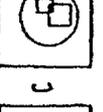
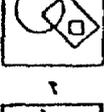
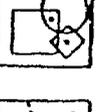
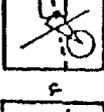
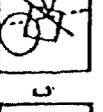
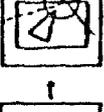
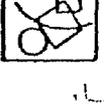
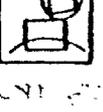




نهاية الاختبار الثالث .. توقفنا

والآن ننتقل إلى قراءة تعلمات الاختبار الرابع

الاختبار الرابع

					أمثاله
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					

الاجابة هي

إختبار الذكاء المصور "كاتل"

مقياس ٣ - نموذج ١

كتيب تعليمات أداء الإختبار

الجزء (أ)

(١) تأكد من وجود الأجزاء الثلاثة التالية معك قبل بدء الإختبار :-

(أ) كتيب تعليمات أداء الإختبار (٥ صفحات) وهى ما تقرأه الآن (جزء أ)

(ب) كراسة أسئلة الإختبار (٨ صفحات) (جزء ب)

(ج) ورقة الاجابة (صفحة واحدة) (جزء ج)

(٢) إملأ البيانات الأولية بورقة الإجابة (الجزء ج) قبل البدء فى الإجابة على الإختبار .

(٣) لا تكتب أو تضع أى علامة على كتيب تعليمات أداء الإختبار أو كراسة أسئلة الإختبار الجزئين (أ) ، (ب) وسجل إجابتك فقط على ورقة الإجابة (الجزء ج)

(٤) خذ ما يكفيك من وقت للإجابة على كل أسئلة الإختبار - فالإختبار غير محدد بوقت .

(٥) حاول الإجابة على جميع أسئلة الإختبار حتى إذا كنت غير متأكد من الإجابة الصحيحة فيمكنك تخمين الإجابة بدلا من عدم الإجابة عليها تماماً ، فمن الجائز أن يكون تخمينك صحيحا فليس هناك خصم للدرجات على الإجابات الخاطئة.

(٦) يتكون هذا الإختبار من أربعة إختبارات فرعية لكل منها تعليمات خاصة فى صفحة مستقلة يجب قراءتها قبل بدء الإجابة عليها .

(٧) يشمل كل إختبار من هذه الإختبارات الفرعية الأربعة على بعض الأسئلة للتدريب عليها قبل بدء الإجابة على أسئلة الإختبار

والآن انتقل الى الصفحة الثانية لقراءة تعليمات أداء الإختبار الأول

تعليمات أداء الإختبار الأول صفحة ٢، ٣ فى كراسة الأسئلة

(١) أنظر للأمثلة أعلى الصفحة - يوجد (أربعة) مربعات فى الجهة اليمنى من كل سطر - الأخير منها فارغ - يقابل هذه المربعات من الجهة اليسرى (ستة) مربعات محددة من أعلى بالحروف (أ - ب - ج - د - هـ - و) ويوجد من هذه المربعات مربع واحد فقط مناسب تماماً لوضعه فى المربع الفارغ فى الجهة اليمنى.

(٢) فى المثال الأول تجد أن الشجرة الصغيرة تميل تدريجياً للجهة اليسرى فى الثلاث مربعات الأولى - وإختيار الشكل الصحيح من المربعات اليسرى الذى يمكن وضعه فى المربع الفارغ سيكون الشكل الذى يحتوى على الشجرة فى المربع (ج) .
ولاحظ أن المربع (ج) فى هذا المثال قد ظلل باللون الأسود فى ورقة الإجابة كمثال لطريقة الإجابة على هذا الإختبار .

(٣) أنظر المثال الثانى - ستلاحظ أن الجزء الأسود فى المربعات اليمنى ينخفض تدريجياً لأسفل جهة اليسار - لذا فإنه من المنطقى أن المربع الفارغ يجب أن يكون أكثر من نصفه أسود ، وعلى ذلك إختار الشكل الذى يتناسب مع هذه الإجابة وظلل المربع الذى يتطابق مع الحرف الدال عليه فى ورقة الإجابة ما هى الإجابة الصحيحة ؟ . . إنها المربع (هـ) .

(٤) أنظر للمثال الثالث - أنه يمثل كأنه ينمو خطوة خطوة - ففى المربع الثالث من الجهة اليمنى يوجد ثلاثة أجزاء مبتدئة من أعلى جزء سيكون فى المربع الفارغ؟ أنها أربعة أجزاء . إذن إختار مربع من الجهة اليسرى يحتوى على أربعة أجزاء متمشية مع الوضع الصحيح لإتجاه نمو الشكل . ثم ظلل المربع الذى إختارته فى ورقة الإجابة كإجابة صحيحة على هذا المثال أن الإجابة الصحيحة هى (هـ) لأن كل المربعات الأخرى غير صحيحة تماماً .

والآن إبدأ فى أداء الإختبار الأول والذى يبدأ بالصف الأول عقب الأمثلة الثلاثة

مباشرة على الصفحة رقم ٢ - ٣ والذي يتكون من (١٣) ثلاثة عشرة سؤالاً ، وتذكر أنه غير مسموح بتسجيل أو كتابة أى شئ على صفحات هذه التعليمات أو كتيب الأسئلة .

تعليمات أداء الإختبار الثانى

صفحة ٤ ، ٥ فى كراسة الاسئلة

(١) أنظر للأمثلة أعلى الصفحة - يوجد خمسة مربعات فى كل سطر ثلاثة منها متشابهة فى ناحية معينة و اثنان مختلفان - ابحث فى كل سطر عن المربعين المختلفين عن المربعات الثلاثة الأخرى و عندهما ظلل المربعين فى ورقة الاجابة المحددين بنفس الحروف الواردة فى كراسة الاسئلة . (٢) انظر للمثال الاول - توجد ثلاثة اشكال يتكون كل منها من ثلاثة اضلاع - ويتكون الشكلان الاخران من اربعة اضلاع - و بذلك يكون المربعان المختلفان هما المربع (ب) و المربع (د) ستجد هذين المربعين مظللين فى ورقة الاجابة كمثال .

(٣) انظر الان للمثال الثانى و ابحث عن المربعين المختلفين فى كل سطر . انهما المربعان ذات الدائرتين المنقطتين لانهما مختلفتان عن الدوائر الأخرى - لذا فالاجابة الصحيحة على هذا المثال فى المربع (ج) والمربع هـ الان ظلل هذين المربعين فى ورقة الاجابة .

و تذكر انه من المحظور وضع اى علامة او كتابة ان شئ على كراسة الاسئلة

و الان اصبحت لديك فكرة عن طريقة أداء هذا الاختيار فأبدء الحل و ابحث فى كل سطر عن المربعين المختلفين عن المربعات الثلاثة الأخرى . و ظلل المربعين المحددين بنفس الحروف فى ورقة الاجابة .

تعليمات اداء الاختبار الثالث

صفحة ٦, ٧ في كراسة الاسئلة

(١) انظر الي الامثلة أعلي الصفحة - ستجد في المربع الكبير (الايمن) اربعة مربعات صغيرة - ثلاثة منها تحتوي علي اشكال بداخلها - و الشكل في المربع الرابع مفقود - ستجد ان احدي المربعات المرسومة في الجهة اليسري من نفس السطر ملائم تماما لوضعه في المربع الفارغ المحدد بالحرف الذي اخترته .

(٢) في المثال الاول تم اختيار الاجابة في المربع (ب) لانه اكثر ملائمة لوضعه في المربع الفارغ - ستجده مظل في ورقة الاجابة .

(٣) في المثال الثاني - ما هي الاجابة الصحيحة ؟ انها المربع المحدد بالحرف (ج) ذلك لانه اكثر المربعات ملائمة للوضع في المربع الفارغ بالجهة اليمني .

(٤) في المثال الثالث هل يجب ان نبحث عن دائرة واحدة ام دائرتين ؟ يجب ان نبحث عن دائرة واحدة .

و هل يجب ان تكون فارغة ام منقطة ؟ ... يجب ان تكون فارغة .

اذن فالاجابة الصحيحة هي المربع المحدد بالحرف (هـ) - قم بتظليله في ورقة الإجابة .

والآن إبدء في حل أسئلة الإختبار مبتدأً بالسطر الأول أسفل المثال الثالث ، وابحث عن المربع المناسب لوضعه في المربع الفارغ - وظلل المربع المحدد بالحروف الصحيح في ورقة الاجابة .

تعليمات اداء الاختبار الرابع

صفحة (٨) فى كراسة الاسئلة .

(١) انظر للمثال الاول - فى المربع الايمن يوجد مربع ودائرة متداخلان وداخلهما نقطة انظر الان للجانب الايسر - أنه يحتوى على خمسة اجابات محتمله فكر اذا كان يمكنك أن تجد الرسم الذى يمكن أن تضع داخله نقطة لتظهر داخل كل من المربع والدائرة - لا يوجد من الاجابات الخمسه ما يصلح كأجابة صحيحة على هذا المثال سوى الرسم فى المربع الثالث (ج) ففى هذا المثال يمكن أن نضع النقطه لتظهر فى كل من المربع والدائرة .

لقد ظل المربع (ج) فى ورقة الاجابة - كمثال لطريقة الاجابة على هذا الاختبار .

(٢) انظر للمثال الثانى - ستجد فى المربع الايمن النقطة موجودة داخل الشكل ذى الثلاثة اضلاع ولكنها خارج الشكل ذات الاربع أضلاع .

انظر للجهة اليمنى من نفس السطر - يوجد شكل واحد فقط يمكن أن توضع فيه نقطة داخل الشكل الثلاثى ولكن خارج الشكل الرباعى .

انظر بعناية - ستجد أن الاجابة الصحيحة هى الرسم فى المربع (د) - ظلل هذا المربع فى ورقة الاجابة .

(٣) انظر للمثال الثالث - لاحظ أن النقطة موجودة فوق المنحنى فى الشكل الثلاثى - اذن . فما هو الشكل فى الجهة اليسرى والذى يمكن أن يتحقق فيه نفس الشئ ؟ أنه الرسم فى المربع (ب) - ظلل هذه الاجابة فى ورقة اجابتك .

والان أبدأ فى حل اسئلة هذا الاختبار مبتدأ بالسطر الاول رقم (١) بعد الثلاث امثله السابقة مباشرة - وانظر بعناية أين تقع النقطة فى الشكل فى المربع الايمن وابحث عن الرسم الذى يمكن ان يحقق نفس الشئ فى المربعات اليسرى وقم بتظليله فى ورقة اجابتك .

تذكر انه محذور وضع اى علامة على كراسة الاسئلة نهائيا .

مرفق (٣)

بطارية اللياقة البدنية للمرحلة السنوية

من (١٨ - ٢٤) سنة

جمهورية مصر العربية
المجلس الأعلى للشباب والرياضة
المركز القومي للبحوث الرياضية

ملخص بحث

المستويات المعيارية للياقة البدنية
للمرحلة السنية من (١٨ - ٢٤) سنة

٩١ / ٩٠

مقدمة

يهتم المجلس الاعلى للشباب والرياضة بالنواحي العلمية التى تخدم التطور الرياضى فى شتى المجالات .

ولذلك يقوم المركز القومى للبحوث الرياضية بالاشتراك مع الاجهزة والقطاعات المتخصصة فى دراسة المشكلات العامه واخضاعها للبحث العلمى للخروج بنتائج تتفق مع الواقع الفعلى ووفقا لما يتم تجميعه من بيانات .

وقد طرحت الادارة العامه للاجهزة الحكومية بجهاز الرياضة فكرة تنفيذ مشروع اللياقة البدنيه على طلاب الجامعات ، مما اوجب وضع خطة بحث تقوم على تطبيق بطارية اختبارات لياقة بدنية وتطبيقها على اكبر عدد من طلاب الجامعات واعضاء مراكز الشباب فى نفس المرحلة السنيه ، والخروج بمستويات معيارية تكون معيناً للمشرفين والاختصاصيين الرياضيين بالجامعات فى التعرف على مستوى اللياقة البدنية للطلاب وغيرهم من نفس المرحلة السنية والاستفادة من نتائج التطبيق لتطوير هذه المستويات مستقبلا .

والله الموفق ،،

نوفمبر / ١٩٩٠ م .

دكتور / عصام بدوى

مدير عام المركز

ان المتفهم لمقومات الحياة من بنى البشر يعلم ان افضل صفحات حياته هى التى يعقدها مع بدنه ليكون له خير زفيق فى رحلة الحياة ، وقد ادى التطور الثقافى الى الحاجه الى اللياقة البدنيه ، فالتقدم العلمى والتكنولوجيا فى حياة الانسان قلل من حجم ادائه البدنى وبالتالي لياقته البدنيه ، فاصبح لزاما عليه ان يبذل جهدا بدنيا مقننا ومقصودا ليكتسب اللياقة البدنيه .

وتكمن اهمية اللياقة البدنيه فى ارتباطها الطردى بالصحة والشخصيه والقوام فهى عدة الانسان فى الانتاج والتمتع بالحياه ومواجهة المواقف الطارئه وحسن استخدام وقت الفراغ .

ويعتبر الاهتمام باللياقة البدنية هدفا قوميا فى كثير من الدول ، كما انه احد الاهداف الاساسيه للتربيه البدنيه والرياضية ، مما دعا الاجهزة المعنية الى نشر المفاهيم النظرية والفلسفيه للياقة البدنيه وترشيد الناس للاداء الصحيح ضمانا لحسن الممارسه .

لذلك فقد اهتم المجلس الاعلى للشباب والرياضه بتقديم العون الفنى والمادى الى اجهزة الدولة العاملة فى ميدان الشباب والرياضة ، وبصفة خاصة الى الجامعات التى تعتبر القاعدة الاساسية لقيادات المستقبل . وقد طرحت الادارة العامه للاجهزة الحكوميه بجهاز الرياضة فكرة تنفيذ مشروع اللياقة البدنيه على طلاب الجامعات للتعرف على مستوى اللياقة البدنيه لهم خلال سنوات الدراسة ونوقش هذا المشروع مع المركز الفومى للبحوث الرياضيه بالمجلس الذى قام بوضع خطة لتطبيق بعض الإختبارات الخاصة باللياقة البدنيه على الطلاب فى بعض المراحل السنية تمهيدا للخروج بمستويات معياريه لهذه المرحلة السنيه .

مشكلة البحث :

بدأت اختبارات اللياقة البدنية تغزو معظم الهيئات الرياضية ومنها الجامعات فقد نشطت ادارات رعاية الشباب بالجامعات فى وضع وتنفيذ اختبارات اللياقة

البدنية على طلابها وانشأت لهذا الغرض مراكز للتدريب عليها ، مما يتطلب ضرورة ايجاد مستويات قياسية لهذه المرحلة السنيه تكون هاديا للمشرفين على تقييم مستوى اللياقة للطلاب .

وهذا ماحدى بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة بأن يساهم باداراته المتخصصة فى المشروع الهام .

الهدف من البحث :

تطبيق اختبارات للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الجامعات ومعالجتها احصائيا للخروج بمستويات معيارية يمكن استخدامها فى تقييم مستوى اللياقة البدنيه بعد ذلك .

إختيار العينة :

تم إختيار العينة بطريقة عشوائية من طلاب الجامعات واعضاء مراكز الشباب فى المرحلة السنيه من ١٨ - ٢٥ سنة وفقا للآتى :-

اولا : مديريات الشباب :

- | | | | |
|---------------|-----------|------------------|-------------|
| ١- القاهرة | ٢- الجيزة | ٣- الشرقية | ٤- الدقهلية |
| ٥- الاسكندرية | ٦- الفيوم | ٧- المنيا | ٨- دمياط |
| ٩- شمال سيناء | ١٠- قنا | ١١- البحر الاحمر | |

ثانيا : الجامعات :

- | | | | |
|------------|-------------|-----------|-----------|
| ١- القاهرة | ٢- عين شمس | ٣- الازهر | |
| ٤- اسيوط | ٥- المنوفيه | ٦- طنطا | ٧- القناه |

٨- المعهد العالى للدراسات التعاونية .

وقد تم توزيع العينه على المراحل السنويه الآتية :-

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| المرحلة السنويه من ١٨ - ١٩ سنه | ٣٦٩ طالباً ، ٢٧٠ طالبه . |
| المرحلة السنويه من ٢٠ - ٢١ سنه | ٢٧٥ طالباً ، ٨٣ طالبه . |
| المرحلة السنويه من ٢٢ - ٢٣ سنه | ١٣٤ طالباً ، ٢٥ طالبه . |
| المرحلة السنويه من ٢٤ - ٢٥ سنه | ٥٧ طالباً ، ١٢ طالبه . |

- الاختبارات :

تم اختبار خمسة تمرينات هم :-

بالنسبة للبنين :

١- الانبطاح المائل العميق ثنى الزراعين .

٢- الجلوس من الوقود .

٣- وقوف الجرى فى المكان .

٤- العدو ٥٠ متر .

٥- الجرى والمشى ٦٠٠ متر .

بالنسبة للبنات :

١- الإنبطاح المائل ثنى الزراعين .

٢- الجلوس من الوقود .

٣- وقوف الجرى فى المكان .

٤- العدو ٥٠ متر .

٥- الجرى والمشى ٦٠٠ متر .

المعالجة الاحصائية:

تم معالجة بيانات البحث احصائيا بواسطة برامج الكمبيوتر بالمركز القومى للبحوث الرياضية التى أعدت خصيصا لذلك وفقا للخطوات الاتيه :-

١- توزيع العينات تكراريا .

٢- توزيع العينات بالنسبه للمراحل السنيه المختلفه .

٣- اعاده حساب عينات البحث بواسطة ترتيب الوسيط .

٤- حساب الدرجات الخام بعد المعالجه الاحصائيه السابقه بواسطة الترتيب المئينى (المئوى) .

٥- استخراج التدرج المئوى .

المجال الزمنى للبحث :-

بدأ العمل فى هذا البحث فى المدة من أول مارس ١٩٨٩ م حتى اول أغسطس ١٩٩٠ م .

النتائج :-

أ- تم استخراج الجداول المعياريه التاليه لكل مرحله سنيه (بنين ، بنات) من ١٨ - ١٩ سنه .

٢٥ - ٢١ سنه .

٢٢ - ٢٣ سنه .

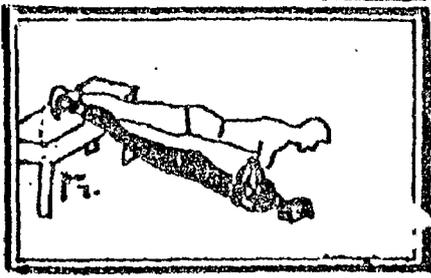
٢٤ - ٢٥ سنه .

ب- تم استخراج الجداول المعيارية للمرحلة السنيه من (١٨ - ٢٥ سنه) بنين وبنات .

وقد رؤى الاكتفاء بهذه الجداول حالياً ، نظراً لعدم وجود فروق واضحه بين

الفئات السنيه السابقه .

الاختبارات وطريقة تنفيذها



الاختبار الأول بين

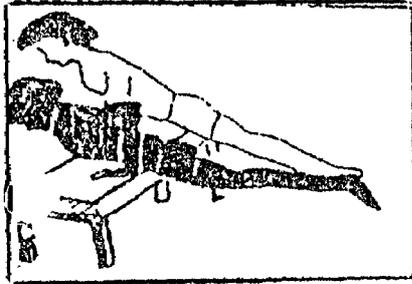
الاختبار الأول : للبنين

" انبطاح مائل عميق " ثنى الذراعين .

أ- الجسم مستقيم .

ب- يلامس الصدر الأرض في كل محاولة .

ج- يحتسب الحد الاقصى للاداء الصحيح .



الاختبار الأول بنات

للبنات :

" انبطاح عال على مقعد سويدي " ثنى الزراعين .

أ- الجسم مستقيم .

ب- يلامس الصدر المقعد في كل محاولة .

ج- يحتسب الحد الاقصى للاداء الصحيح .



الاختبار الثاني

الاختبار الثاني : " بنين - بنات "

" رقاد على الظهر - تشبيك اليدين خلف الرأس "

الجلوس .

أ- تثبيت القدمين بمساعدة الزميل .

ب- عدم ثنى الركبتين .

ج- يحتسب الاداء الصحيح لمدة ٢٠ ثانية .

الاختبار الثالث : " بنين - بنات "



الاختبار الثالث

" وقوف " الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين بمستوى الحوض .

أ- يقف الزميل مواجه ويمد يده بحذاء حوض المؤدى لتلمس الركبه كفه

ب- يتم العد على قدم واحده .

ج- يحتسب الاداء الصحيح لمدة ١٥ ثانيه .

الاختبار الرابع . " بنين - بنات "



الاختبار الرابع

العدو . ٥ متر من وضع الثبات .

أ- العدو فى خط مستقيم .

ب- قياس الزمن .

الاختبار الخامس " بنين - بنات "

الجرى والمشى ٦٠٠ متر

أ- طول ضلع المربع ٥٠ متر

ب- يقاس الزمن " دقيقه - ثانيه "



الاختبار الخامس

ملحوظه : يلغى الاداء المخالف للشروط .

الجدول المعياري للياقه

البدنية لطلاب الجامعات

المرحلة السنوية : ١٨ - ٢٥ سنة اختبار : وقوف الجرى فى المكان

بنات				بنين			
الدرجة	العدد	الدرجة	العدد	الدرجة	العدد	الدرجة	العدد
		١٠٠	اكثر من ٢٩			١٠٠	اكثر من ٣٩
		٩٩	٢٩			٩٩	٣٩
		٩٠	٢٨			٩٨	٣٨
		٨٩	٢٧			٩٧	٣٧
		٨٥	٢٦			٩٥	٣٦
		٨٠	٢٥			٩٤	٣٥
		٧٥	٢٤			٩٢	٣٤
		٧٠	٢٣			٩١	٣٣
		٦٥	٢٢			٩٠	٣٢
		٦٠	٢١			٨٩	٣١
		٥٥	٢٠			٨٠	٣٠
		٥٠	١٩			٧٠	٢٩
		٤٥	١٨			٦١	٢٨
		٤٣	١٧			٥١	٢٧
		٤٠	١٦			٤٣	٢٦
		٣٥	١٥			٤٢	٢٥
		٣٠	١٤			٣٥	٢٤
		٢٩	١٣			٢٨	٢٣
		٢٨	١٢			٢١	٢٢
		٢٠	١١			٢٠	٢١
		١٥	١٠			٨	٢٠
		١٤	٩			٧	١٩
		١٠	٨			٥	١٨
		٩	٧			٤	١٧
		٨	٦			٢	١٦
		٥	٥			١	١٥
		٤	٤				
		٣	٣				
		٢	٢				
		١	١				

الجدول المعياري للياقة

البدنية لطلاب الجامعات

إختبار : الجلوس من الوقوف

المرحلة السنوية : ١٨ - ٢٥ سنة

بنات				بنين			
الدرجة	العدد	الدرجة	العدد	الدرجة	العدد	الدرجة	العدد
		١٠٠	أكثر من ٢٩			١٠٠	أكثر من ٤٠
		٩٩	٢٩			٩٩	٤٠
		٩٥	٢٨			٩٨	٣٩
		٩٤	٢٧			٩٧	٣٨
		٩٢	٢٦			٩٦	٣٧
		٩٠	٢٥			٩٥	٣٦
		٨٩	٢٤			٩٤	٣٥
		٨٨	٢٣			٩٣	٣٤
		٨٦	٢٢			٩٢	٣٣
		٨٤	٢١			٩١	٣٢
		٧٥	٢٠			٩٠	٣١
		٦٥	٢٩			٨٥	٣٠
		٥٦	١٨			٧٨	٢٩
		٤٦	١٧			٦٤	٢٨
		٣٨	١٦			٥٨	٢٧
		٣٧	١٥			٥٧	٢٦
		٣٠	١٤			٤٨	٢٥
		٢٤	١٣			٣٩	٢٤
		١٧	١٢			٣٠	٢٣
		١١	١٠			٢١	٢٢
		٥	٩			٩٣	٢١
		٤	٨			١٢	٢٠
		٣	٧			١٠	١٩
		٢	٦			٨	١٨
		١				٦	١٧
						٤	١٦
						٣	١٥
						٢	١٤
						١	١٣

الجدول المعيارية للياقة

البدنية لطلاب الجامعات

المرحلة السنوية : ١٨ - ٢٥ سنة اختبار : الجرى والمشى ٦٠٠ متر

بنات				بنين			
الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن ث د	الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن ث د
٥٠	٢ر٢٩	١٠٠	٢ر٣٩	٥٠	٢ر٢٠	١٠٠	١ر٣٠
٤٩	٢ر٣٠	٩٩	٢ر٤٠	٤٩	٢ر٢١	٩٩	١ر٣١
٤٨	٢ر٣١	٩٨	٢ر٤١	٤٨	٢ر٢٢	٩٨	١ر٣٢
٤٧	٢ر٣٢	٩٧	٢ر٤٢	٤٧	٢ر٢٣	٩٧	١ر٣٣
٤٦	٢ر٣٣	٩٦	٢ر٤٣	٤٦	٢ر٢٤	٩٦	١ر٣٤
٤٥	٢ر٣٤	٩٥	٢ر٤٤	٤٥	٢ر٢٥	٩٥	١ر٣٥
٤٤	٢ر٣٥	٩٤	٢ر٤٥	٤٤	٢ر٢٦	٩٤	١ر٣٦
٤٣	٢ر٣٦	٩٣	٢ر٤٦	٤٣	٢ر٢٧	٩٣	١ر٣٧
٤٢	٢ر٣٧	٩٢	٢ر٤٧	٤٢	٢ر٢٨	٩٢	١ر٣٨
٤١	٢ر٣٨	٩١	٢ر٤٨	٤١	٢ر٢٩	٩١	١ر٣٩
٤٠	٢ر٣٦	٩٠	٢ر٤٩	٤٠	٢ر٣٠	٩٠	١ر٤٠
٣٩	٢ر٤٠	٨٩	٢ر٥٠	٣٩	٢ر٣١	٨٩	١ر٤١
٣٨	٢ر٤١	٨٨	٢ر٥١	٣٨	٢ر٣٢	٨٨	١ر٤٢
٣٧	٢ر٤٢	٨٧	٢ر٥٢	٣٧	٢ر٣٣	٨٧	١ر٤٣
٣٦	٢ر٤٣	٨٦	٢ر٥٣	٣٦	٢ر٣٤	٨٦	١ر٤٤
٣٥	٢ر٤٤	٨٥	٢ر٥٤	٣٥	٢ر٣٥	٨٥	١ر٤٥
٣٤	٢ر٤٥	٨٤	٢ر٥٥	٣٤	٢ر٣٦	٨٤	١ر٤٦
٣٣	٢ر٤٦	٨٣	٢ر٥٦	٣٣	٢ر٣٧	٨٣	١ر٤٧
٣٢	٢ر٤٧	٨٢	٢ر٥٧	٣٢	٢ر٣٨	٨٢	١ر٤٨
٣١	٢ر٤٨	٨١	٢ر٥٨	٣١	٢ر٣٦	٨١	١ر٤٩
٣٠	٢ر٤٦	٨٠	٢ر٥٩	٣٠	٢ر٤٠	٨٠	١ر٥٠
٢٩	٢ر٥٠	٧٩	٢ر٥٩	٢٩	٢ر٤١	٧٩	١ر٥١
٢٨	٢ر٥١	٧٨	٢ر٥١	٢٨	٢ر٤٢	٧٨	١ر٥٢
٢٧	٢ر٥٢	٧٧	٢ر٥٢	٢٧	٢ر٤٣	٧٧	١ر٥٣
٢٦	٢ر٥٢	٧٦	٢ر٥٣	٢٦	٢ر٤٤	٧٦	١ر٥٤
٢٥	٢ر٥٤	٧٥	٢ر٥٤	٢٥	٢ر٤٥	٧٥	١ر٥٥
٢٤	٢ر٥٥	٧٤	٢ر٥٥	٢٤	٢ر٤٦	٧٤	١ر٥٦
٢٣	٢ر٥٦	٧٣	٢ر٥٦	٢٣	٢ر٤٧	٧٣	١ر٥٧
٢٢	٢ر٥٧	٧٢	٢ر٥٧	٢٢	٢ر٤٨	٧٢	١ر٥٨
٢٦	٢ر٥٨	٧١	٢ر٥٨	٢١	٢ر٥٠	٧١	١ر٥٩
٢٠	٢ر٥٩	٧٠	٢ر٥٩	٢٠	٢ر٥١	٧٠	٢ر٠
١٩	٢ر٠	٦٩	٢ر٥٩	١٦	٢ر٥٢	٦٩	٢ر٠.١
١٨	٢ر٠.١	٦٨	٢ر٥٩	١٨	٢ر٥٣	٦٨	٢ر٠.٢
١٧	٢ر٠.٢	٦٧	٢ر٥٩	١٧	٢ر٥٤	٦٧	٢ر٠.٣
١٦	٢ر٠.٢	٦٦	٢ر٥٩	١٦	٢ر٥٥	٦٦	٢ر٠.٤
١٥	٢ر٠.٤	٦٥	٢ر٥٩	١٥	٢ر٥٦	٦٥	٢ر٠.٥
١٤	٢ر٠.٥	٦٤	٢ر٥٩	١٤	٢ر٥٧	٦٤	٢ر٠.٦
١٣	٢ر٠.٦	٦٣	٢ر٥٩	١٣	٢ر٥٨	٦٣	٢ر٠.٧
١٢	٢ر٠.٧	٦٢	٢ر٥٩	١٢	٢ر٥٩	٦٢	٢ر٠.٨
١١	٢ر٠.٨	٦١	٢ر٥٩	١١	٢ر٠	٦١	٢ر٠.٩
١٠	٢ر٠.٩	٦٠	٢ر٥٩	١٠	٢ر٠.١	٦٠	٢ر٠
٩	٢ر٠	٥٩	٢ر٥٩	٩	٢ر٠.٢	٥٩	٢ر٠.١
٨	٢ر٠.١	٥٨	٢ر٥٩	٨	٢ر٠.٣	٥٨	٢ر٠.٢
٧	٢ر٠.٢	٥٧	٢ر٥٩	٧	٢ر٠.٤	٥٧	٢ر٠.٣
٦	٢ر٠.٣	٥٦	٢ر٥٩	٦	٢ر٠.٥	٥٦	٢ر٠.٤
٥	٢ر٠.٤	٥٥	٢ر٥٩	٥	٢ر٠.٦	٥٥	٢ر٠.٥
٤	٢ر٠.٥	٥٤	٢ر٥٩	٤	٢ر٠.٧	٥٤	٢ر٠.٦
٣	٢ر٠.٦	٥٣	٢ر٥٩	٣	٢ر٠.٨	٥٣	٢ر٠.٧
٢	٢ر٠.٧	٥٢	٢ر٥٩	٢	٢ر٠.٩	٥٢	٢ر٠.٨
١	٢ر٠.٨	٥١	٢ر٥٩	١	٢ر٠	٥١	٢ر٠.٩

الجدول المعياري للياقة

البدنية لطلاب الجامعات

المرحلة السنوية : ١٨ - ٢٥ سنة إختبار : الإنبطاح المائل

بنات				بنين			
الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
		١٠٠	٤٠ أكثر من			١٠٠	٥٠ أكثر من
		٩٩	٤٠			٩٩	٥٠
		٩٨	٣٩			٩٨	٤٩
		٩٧	٣٨			٩٦	٤٨
		٩٦	٣٧			٩٤	٤٧
		٩٥	٣٦			٩٢	٤٦
		٩١	٣٥			٦٠	٤٥
		٩٣	٣٤			٨٢	٤٤
		٩٢	٣٣			٨١	٤٣
		٩١	٣٢			٨٠	٤٢
		٩٠	٣١			٧٩	٤١
		٨٩	٣٠			٧٨	٤٠
		٨٨	٢٩			٧٧	٣٩
		٨٧	٢٨			٧٦	٣٨
		٨٦	٢٧			٧٥	٣٧
		٨٠	٢٦			٧٤	٣٦
		٧٩	٢٥			٧٣	٣٥
		٧٨	٢٤			٧٢	٣٤
		٧٥	٢٣			٧١	٣٣
		٧٠	٢٢			٧٠	٣٢
		٦٩	٢١			٦٦	٣١
		٦٥	٢٠			٦٥	٣٠
		٦٠	١٩			٦٣	٢٩
		٥٥	١٨			٦١	٢٨
		٥١	١٧			٥٩	٢٧
		٥٠	١٦			٥٧	٢٦
		٤٩	١٥			٥٥	٢٥
		٤٧	١٤			٥٢	٢٤
		٤٠	١٣			٤٤	٢٣
		٣٨	١٢			٣٧	٢٢
		٣٧	١١			٢٩	٢١
		٣٦	١٠			٢٣	٢٠
		٣٥	٩			٢٢	١٩
		٢٥	٨			٢٠	١٨
		٢١	٧			١٩	١٧
		٢٧	٦			١٧	١٦
		١٥	٥			١٦	١٥
		١١	٤			١٥	١٤
		٦	٣			١٤	١٣
		٥	٢			١٣	١٢
		٤	١			١١	١١
						١٠	١٠
						٩	٩
						٨	٨
						٧	٧
						٦	٦
						٥	٥
						٤	٤
						٣	٣
						٢	٢

الجدول المعياري للياقة

البدنية لطلاب الجامعات

المرحلة السنوية : ١٨ - ٢٥ سنة اختبار : العدو ٥٠ متر

بنات				بنين			
الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن جزء ث	الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن جزء ث
٤٦	٩,١٣	١٠٠	٦,٢٩	٢٩	٧,٥٠	١٠٠	٥,٤٧
٤٥	٧,١٤	٩٩	٦,٢٩	٢٥	٧,٥١	٩٩	٥,٤٧
٤٤	١٠,١٥	٩٨	٦,٣٠	٢٤	٧,٥٢	٩٨	٥,٥٩
٤٣	١٠,١٦	٩٧	٦,٣١	٢٣	٧,٥٣	٩٧	٦,٠٠
٤٢	١٠,١٧	٩٦	٦,٣٢	٢٢	٧,٥٤	٩٦	٦,١٠
٤١	١٠,١٨	٩٥	٦,٣٣	٢١	٧,٥٥	٩٥	٦,٢٦
٤٠	١٠,٢٥	٩٤	٦,٣٤	٢٠	٧,٥٧	٩٤	٦,٣١
٣٩	١٠,٣٦	٩٣	٦,٣٥	٢٩	٧,٥٨	٩٣	٦,٣٣
٣٨	١٠,٣٧	٩٢	٦,٣٦	٢٨	٧,٥٩	٩٢	٦,٣٥
٣٧	١٠,٣٨	٩١	٦,٣٧	٢٧	٨,٠٠	٩١	٦,٣٧
٣٦	١٠,٣٩	٩٠	٧,٥٤	٢٥	٨,٠١	٩٠	٦,٣٩
٣٥	١٠,٤٠	٨٩	٧,٥٥	٢٤	٨,٠٢	٨٩	٦,٤٠
٣٤	١٠,٤١	٨٨	٧,٥٦	٢٣	٨,٠٤	٨٨	٦,٤١
٣٣	١٠,٤٢	٨٧	٧,٥٧	٢٢	٨,٠٥	٨٧	٦,٤٣
٣٢	١٠,٤٣	٨٦	٧,٥٨	٢١	٨,٠٦	٨٦	٦,٤٥
٣١	١٠,٤٤	٨٥	٨,٠١	٢٠	٨,٠٧	٨٥	٦,٤٧
٣٠	١٠,٤٥	٨٤	٨,٠٢	١٩	٨,٠٨	٨٤	٦,٤٩
٢٩	١٠,٤٦	٨٣	٨,٠٣	١٨	٨,٠٩	٨٣	٦,٥١
٢٨	١٠,٤٧	٨٢	٨,٠٤	١٥	٨,١٠	٨٢	٦,٥٣
٢٧	١٠,٤٨	٨١	٨,٠٥	١٤	٨,١١	٨١	٦,٥٥
٢٨	١٠,٤٩	٨٠	٨,١٩	١٣	٨,١٢	٨٠	٦,٥٧
٢٥	١٠,٥٦	٧٩	٨,٢٠	١٢	٨,١٣	٧٩	٦,٥٩
٢٤	١٠,٥٧	٧٨	٨,٢١	١١	٨,١٤	٧٨	٧,٠٠
٢٣	١٠,٥٨	٧٧	٨,٢٢	١٠	٨,١٥	٧٧	٧,٠١
٢٢	١٠,٥٩	٧٦	٨,٢٣	٩	٨,١٦	٧٦	٧,٠٢
١٩	١١,٠٠	٧٥	٨,٢٦	٨	٨,١٧	٧٥	٧,٠٣
١٨	١١,٠١	٧٤	٨,٢٧	٥	٨,١٨	٧٤	٧,٠٤
١٧	١١,٠٥	٧٣	٨,٢٨	٤	٨,١٩	٧٣	٧,٠٥
١٦	١١,١٠	٧٢	٨,٢٩	١	٩,٠٠	٧٢	٧,٠٦
١٥	١١,١٧	٦٩	٨,٤٠			٧١	٧,٠٧
١٤	١١,١٩	٦٨	٨,٤١			٧٠	٧,٠٨
١٣	١١,٢١	٦٧	٨,٤٢			٦٩	٧,٠٩
١٢	١١,٢٣	٦٥	٨,٤٣			٦٨	٧,٢٠
١١	١١,٤٠	٦٤	٨,٤٤			٦٧	٧,١١
١٠	١٢,٥٤	٦٣	٨,٤٥			٦٦	٧,١٢
٩	١٢,٥٥	٦٢	٨,٤٦			٦٥	٧,١٣
٨	١٢,٥٦	٦١	٨,٤٧			٥٥	٧,١٤
٧	١٢,٥٧	٦٠	٨,٥٣			٥٤	٧,١٥
٦	١٢,٥٨	٥٩	٨,٥٤			٥٣	٧,١٦
٥	١٢,٥٩	٥٨	٨,٥٥			٥٢	٧,١٧
٤	١٣,٠٠	٥٧	٨,٥٦			٥١	٧,١٨
٣	١٥,٠١	٥٦	٨,٥٧			٥٠	٧,٣٩
٢	١٥,٢٧	٥٥	٩,٠٠			٤٩	٧,٤٠
١	١٥,٣٣	٥٤	٩,٠٦			٤٨	٧,٤١
		٥٣	٩,٠٧			٤٧	٧,٤٢
		٥٢	٩,٠٨			٤٦	٧,٤٣
		٥١	٩,٠٩			٤٥	٧,٤٦
		٤٩	٩,١٠			٤٤	٧,٤٧
		٤٨	٩,١١			٤٣	٧,٤٨
		٤٧	٩,١٢			٤٢	٧,٤٩

لجنة الاشراف على تنفيذ البحث :

- ١- الاستاذ / يوسف زين العابدين
رئيس جهاز الرياضة - رئيسا .
- ٢- الاستاذ / عادل هيكل
وكيل الوزارة - رئيس قطاع البرامج والمتابعه بجهاز الرياضة - عضوا
- ٣- الاستاذ / محمد شحاته حامد
مدير عام الاجهزة الحكومية - عضوا
- ٤- الدكتور / عصام بدوى
مدير عام المركز القومى للبحوث الرياضية - عضوا
- ٥- الاستاذ / محمد فؤاد صالح
مستشار رئيس جهاز الرياضة - عضوا

لجنة البحث

- ١- دكتور / عصام بدوى
مدير عام المركز القومى للبحوث الرياضية - رئيسا
 - ٢- دكتور / اسماعيل سلامه - الخبير الاحصائى
 - ٣- الانسه / هيمن عبد العزيز محمد - عضوا
 - ٤- الانسه / عفاف عبد العزيز النعمانى - عضوا
 - ٥- الاستاذ / حامد حسن مصطفى - عضوا
 - ٦- الاستاذ / مدحت لبيب عثمان - عضوا
 - ٧- السيدة / منال جمال الدين حسين - سكرتير اللجنه .
- المساعدون (الادارة العامه للاجهزة الحكومية بجهاز الرياضة):**

- ١- السيد / مصطفى حمزه
- ٢- السيدة / ليلى حلمى
- ٣- السيدة / نادية شومان
- ٤- السيد / على السعدنى
- ٥- السيدة / ليلى الشحات

- ٦- الانسه / مرجريت رشدى
 - ٧- السيدة / مرفت عباس
 - ٨- السيد / عبد الحميد مسعود
 - ٩- الانسه / اميمه فاروق
 - ١٠- السيد / جلال محمد جلال
 - ١١- السيد / خالد الطيب
 - ١٢- السيد / فؤاد ميلاد
 - ١٣- السيد / حمدى عامر
 - ١٤- السيد / احمد صبيح عبد اللطيف
 - ١٥- الانسه / منى انيس محمد فخرى
- المساعدون (المركز القومى للبحوث الرياضية)
- ١- الاستاذ / عصام محمد عبد الله
 - ٢- الانسه / أمل جمال سليمان
 - ٣- السيدة / ماجدة احمد الامير
 - ٤- السيد / عادل كمال محمد شعبان
 - ٥- السيد / وائل عبد الفتاح عثمان
 - ٦- السيد / حسن محمد حسن رفاعى
 - ٧- السيدة / هالة احمد على عبد الهادى
 - ٨- السيد / ابراهيم محمد جمال الدين

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الملائمة حول
اسلوب التدريس المصغر

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المنازلات والرياضات المائية

استمارة استطلاع رأى

حول أسلوب التدريس المصغر فى

تعليم المهارات الحركية الاساسية للملاكمة

..... / الأستاذ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

يقوم الباحث / محسن رمضان على - المدرس المساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية باعداد دراسة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها :

" فاعلية التدريس المصغر فى تعليم بعض المهارات الحركية الاساسية للمنازلات الرياضية "

والهدف من الاستطلاع معرفة مدى مناسبة أسلوب التدريس المصغر فى تعليم المهارات الحركية الأساسية للملاكمة .

والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الأمتنان والتقدير لتعاونكم الصادق فى سبيل تحقيق أهداف الدراسة .

بيانات عامة :

الاسم :

الوظيفة الحالية :

المؤهل العلمى وتاريخه :

مدة العمل فى مجال التدريس :

تعريف التدريس المصغر :

" اسلوب لتعليم المهارات الحركيه يتكون من :- التدريس - النقد - إعادة التدريس ، بالاستعانة بالأجهزه التقنيه الحديثه ، ويتعامل مع مجموعات صغيره من المتعلمين "

- هل ترى ان اسلوب التدريس المصغر بما يقدمه من قنوات متعددة للرجع مناسب لتعليم مهارات الملائمة ؟ ضع علامه (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل ترى ان مهارات الملائمة تصلح لهذا الاسلوب من التعليم ؟ ضع علامه (/) على يمين ماتراه صحيحاً

() نعم () لا () الى حد ما

- ماهو عدد الطلبة المناسب لكى يكون الدرس العملى فى الملائمة باسلوب التدريس المصغر اكثر فاعلية ؟ ضع علامه (/) على يمين العدد المناسب .

() اقل من عشرة () عشرة () اقل من خمسة عشر

() اقل من عشرون () اكثر من عشرين

- لكى نتأكد من فاعلية التدريس المصغر من عدمه . كم عدد المهارات التى تكفى للتحقق من ذلك فى الدرس الواحد .

العدد : (.....)

- هل ترى ان برنامج قسم المنازلات لتعليم المهارات الحركية لرياضة الملائمة مناسب لهذا الاسلوب من التدريس ؟ ضع علامه (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل ترى انه روعى فى المنهج الحالى للملاكمة مراعاة الفروق الفردية ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل يتبع المنهج الحالى مبدأ التدرج فى تدريس مهارات الملاكمة ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل هناك تقسيم زمنى معين لتدريس مهارات الملاكمة ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل معرفة الطالب للجوانب النظرية للاداء المهارى تعتبر عاملا على رفع اداءه الحركى ؟ ضع علامه (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- فيما يلى قائمة ببعض التقنيات التعليمية فى تعليم الملاكمة ، ضع علامة (/) على يمين الوسيلة الاكثر فاعلية فى تعليم مهارات الملاكمة ، ثم اضف الوسائل التى تراها مناسبة .

() المسجل المرئى () النموذج الحى

() اللوحات اللاصقة () الشرائح

() الاشكال المتتالية () اى وسيلة اخرى

- ما الزمن المناسب لتدريس محتوى درس الملاكمة بالكلية ؟

- الزمن المناسب هو دقيقة .

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المصارعة حول

اسلوب التدريس المصغر

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المنازلات والرياضات المائية

استمارة استطلاع رأى حول اسلوب التدريس المصغر فى تعليم المهارات الحركية الأساسية للمصارعة

الأستاذ /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

يقوم الباحث / محسن رمضان على - المدرس المساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية باعداد دراسة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها :

" فاعلية التدريس المصغر فى تعليم بعض المهارات الحركية الاساسية للمنازلات الرياضية " .

والهدف من الاستطلاع معرفة مدى مناسبة اسلوب التدريس المصغر فى تعليم المهارات الحركية الأساسية للمصارعة .

والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق فى سبيل تحقيق اهداف الدراسة .

بيانات عامة :

الاسم :

الوظيفة الحالية :

المؤهل العلمى وتاريخه :

مدة العمل فى مجال التدريس :

تعريف التدريس المصغر :

" اسلوب لتعليم المهارات الحركيه يتكون من :- التدريس - النقد - إعادة التدريس ، بالاستعانة بالأجهزة التقنيه الحديثه ، ويتعامل مع مجموعات صغيره من المتعلمين "

- هل ترى أن أسلوب التدريس المصغر بما يقدمه من قنوات متعددة للرجع مناسب لتعليم مهارات المصارعة ؟ ضع علامة (/) على يمين ما تراه صحيحاً

() نعم () لا () الى حد ما

- هل ترى ان مهارات المصارعة تصلح لهذا الاسلوب من التعليم ؟ . ضع علامة (/) علي يمين ما تراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- ما هو عدد الطلبة المناسب لكي يكون الدرس العملى فى المصارعة باسلوب التدريس المصغر أكثر فاعلية ؟ . ضع علامة (/) على يمين العدد المناسب .

() أقل من عشرة () عشرة () أقل من خمسة عشر

() أقل من عشرون () أكثر من عشرون

- لكي نتأكد من فاعلية التدريس المصغر من عدمه . كم عدد المهارات التي تكفي للتحقق من ذلك في الدرس الواحد .

العدد : (.....)

- هل ترى ان برنامج قسم المنازلات لتعليم المهارات الحركية لرياضة المصارعة مناسب لهذا الاسلوب من التدريس ؟ . ضع علامة (/) علي يمين ما تراه صحيحا

() نعم () لا () الى حد ما

- هل تري انه روعي في المنهج الحالي للمصارعة مراعاة الفروق الفردية ؟
ضع علامة (/) علي يمين ما تراه صحيحا .

() نعم () لا () الي حد ما

- هل يتبع المنهج الحالي مبدأ التدرج في تدريس مهارات المصارعة ؟
علامة (/) علي ما تراه صحيحا

() نعم () لا () الي حد ما

- هل هناك تقسيم زمني معين لتدريس مهارات المصارعة ؟
علي يمين ما تراه صحيحا .

() نعم () لا () الي حد ما

- هل معرفة الطالب للجوانب النظرية للاداء المهاري تعتبر عاملا علي رفع
اداءه الحركي ؟ ضع علامة (/) علي ما تراه صحيحا .

() نعم () لا () الي حد ما

- فيما يلي قائمة ببعض التقنيات التعليمية في تعليم المصارعة ، ضع علامة
(/) علي يمين الوسيلة الاكثر فاعلية في تعليم مهارات اللعبة ، ثم اضع الوسائل
التي تراها مناسبة .

() المسجل المرئي () النموذج الحي

() اللوحات اللاصقة () الشرائح

() الاشكال المتتالية () الرسوم المسلسلة

() اى وسيلة اخري

- ما الزمن المناسب لتدريس محتوى درس المصارعة بالكلية ؟

الزمن المناسب هو دقيقة .

مرفق (٦)

إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى المبارزة
حول أسلوب التدريس المصغر

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المنازلات والرياضات المائية

استمارة استطلاع رأي حول

اسلوب التدريس المصغر في تعليم

المهارات الحركية الاساسية للمبارزة

الاستاذ /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

يقوم الباحث / محسن رمضان علي - المدرس المساعد بقسم المنازلات و الرياضات المائية بأعداد دراسة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية و موضوعها :

« فاعلية التدريس المصغر في تعليم بعض المهارات الحركية الاساسية للمنازلات الرياضية » .

و الهدف من الاستطلاع معرفة مدى مناسب اسلوب التدريس المصغر في تعليم المهارات الحركية الاساسية للمبارزة

و الباحث يتقدم بخالص الشكر و عظيم الإمتنان و التقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق اهداف الدراسة .

بيانات عامة :

الاسم :

الوظيفة الحالية :

المؤهل العلمي و تاريخه :

مدة العمل في مجال التدريس :

تعريف التدريس المصغر :

" اسلوب لتعليم المهارات الحركيه يتكون من :- التدريس - النقد - إعادة التدريس ، بالاستعانة بالأجهزه التقنيه الحديثه ، ويتعامل مع مجموعات صغيره من المتعلمين "

- هل ترى ان اسلوب التدريس المصغر بما يقدمه من قنوات متعددة للرجع مناسب لتعليم مهارات المبارزة ؟ . ضع علامة (/) على يمين ما تراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل ترى أن مهارات المبارزة تصلح لهذا الاسلوب من التعليم ؟ ضع علامة (/) على يمين ما تراه صحيحاً .

() نعم () لا () الى حد ما

- ما هو عدد الطلبة المناسب لكي يكون الدرس العلمي في المبارزة باسلوب التدريس المصغر اكثر فاعلية ؟ . ضع علامة (/) على يمين العدد المناسب .

() اقل من عشرة () عشرة () اقل من خمسة عشر

() اقل من عشرون () اكثر من عشرين

- لكي نتأكد من فاعلية التدريس المصغر من عدمه . كم عدد المهارات التي تكفى للتحقق من ذلك فى الدرس الواحد .

العدد : (.....)

- هل ترى ان برنامج قسم المنازلات لتعليم المهارات الحركية لرياضة المبارزة مناسب لهذا الاسلوب من التدريس ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل ترى انه روعى فى المنهج الحالى للمبارزة ومراعاة الفروق الفردية ؟
ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل يتبع المنهج الحالى مبدأ التدرج فى تدريس مهارات المبارزة ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل هناك تقسيم زمنى معين لتدريس مهارات المبارزة ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا

- هل معرفة الطالب للجوانب النظرية للاداء المهارى تعتبر عاملا على رفع أداءه الحركى ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- فيما يلى قائمة ببعض التقنيات التعليمية فى تعليم المبارزة ، ضع علامة (/) على يمين الوسيلة الاكثر فاعلية فى تعلم مهارات المبارزة ، ثم اضع الوسائل التى تراها مناسبة .

() المسجل المرئى () النموذج الحى () اللوحات اللاصقة

() الشرائح () الاشكال المتتالية () الرسوم المسلسلة

() اى وسيلة اخرى

- ما الزمن المناسب لتدريس محتوى درس المبارزة بالكلية ؟

الزمن المناسب هو دقيقة .

مرفق (٧)

إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى الجودة
حول أسلوب التدريس المصغر

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المنازلات والرياضات المأهية

استمارة استطلاع رأي حول

اسلوب التدريس المصغر في تعليم

المهارات الحركية الاساسية للجودو

..... / الاستاذ

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته ،

يقوم الباحث / محسن رمضان علي - المدرس المساعد بقسم المنازلات والرياضات المأهية بأعداد دراسة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :

« فاعلية التدريس المصغر في تعليم بعض المهارات الحركية الاساسية للمنازلات الرياضية » .

و الهدف من الاستطلاع معرفة مدى مناسبة اسلوب التدريس المصغر في تعليم المهارات الحركية الاساسية للجودو

و الباحث يتقدم بخالص الشكر و عظيم الامتنان و التقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق اهداف الدراسة .

بيانات عامة :

الاسم :

الوظيفة الحالية :

المؤهل العلمي و تاريخه :

مدة العلمى في مجال التدريس :

تعريف التدريس المصغر :

" اسلوب لتعليم المهارات الحركية يتكون من :- التدريس - النقد - إعادة التدريس ، بالاستعانة بالأجهزة التقنية الحديثه ، ويتعامل مع مجموعات صغيره من المتعلمين "

- هل ترى ان اسلوب التدريس المصغر بما يقدمه من قنوات متعددة للرجع مناسب لتعليم مهارات الجودو ؟ . ضع علامة (/) على يمين ما تراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل ترى أن مهارات الجودو تصلح لهذا الاسلوب من التعليم ؟ ضع علامة (/) على يمين ما تراه صحيحاً .

() نعم () لا () الى حد ما

- ما هو عدد الطلبة المناسب لكي يكون الدرس العملى في الجودو باسلوب التدريس المصغر اكثر فاعلية ؟ . ضع علامة (/) على يمين العدد المناسب .

() اقل من عشرة () عشرة () اقل من خمسة عشر

() اقل من عشرون () اكثر من عشرين

- لكى نتأكد من فاعلية التدريس المصغر من عدمه . كم عدد المهارات التى تكفى للتحقق من ذلك فى الدرس الواحد .

العدد : (.....)

- هل ترى ان برنامج قسم المنازلات لتعليم المهارات الحركية لرياضة الجودو مناسب لهذا الاسلوب من التدريس ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل ترى انه روعى فى المنهج الحالى للجودو مراعاة مبدأ الفروق الفردية ؟
ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل يتبع المنهج الحالى مبدأ التدرج فى تدريس مهارات الجودو ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- هل هناك تقسيم زمنى معين لتدريس مهارات الجودو ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا

- هل معرفة الطالب للجوانب النظرية للاداء المهارى تعتبر عاملا على رفع أداءه الحركى ؟ ضع علامة (/) على يمين ماتراه صحيحا .

() نعم () لا () الى حد ما

- فيما يلى قائمة ببعض التقنيات التعليمية فى تعليم الجودو ، ضع علامة (/) على يمين الوسيلة الاكثر فاعلية فى تعلم مهارات المبارزة ، ثم اضع الوسائل التى تراها مناسبة .

() المسجل المرئى () النموذج الحى () اللوحات اللاصقة

() الشرائح () الاشكال المتتالية () الرسوم المسلسلة

() اى وسيلة اخرى

- ما الزمن المناسب لتدريس محتوى درس الجودو بالكلية ؟

الزمن المناسب هو دقيقة .

مرفق (٨)

استمارة تقييم مستوى الاداء فى المنافسات

(ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المنازلات والرياضات المائية

استمارة تقييم مستوى الاداء للمنازلات

..... : اسم المختبر -

..... : اللعبة -

..... : المهارة -

م	الاسم	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	افضل المحاولات	الملاحظات
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						

مرفق (٩)

الاختبار المعرفى لبعض المهارات الحركية للمنازلات

(ملاكمة - مصارعة - مبارزة)

للفرقة الاولى

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المنازلات والرياضات المائية

الاسم / رقم المجموعة /

السنة الدراسية / الشعبة /

أخى الطالب فيمايلي مجموعة من الأسئلة لبعض المهارات الحركية الأساسية للمنازلات (الملاكمة - المصارعة - السلاح) وتمثل اختبارا للمعارف والمعلومات

فضلا ... تمهل فى قراءة كل سؤال قبل الاجابة ، مع كل التمنيات بالتوفيق ان

شاء الله .

أولا - الملاكمة :

* ضع علامة (/) فى حالة التأكد من ان العبارة صحيحة تماما . واذا كانت

العبارة خاطئة ضع علامة (x) .

(١) عند أداء وقفة الاستعداد فى الملاكمة يجب ان تثنى الركبتين قليلا ()

(٢) عند تحرك الملاكم لاي اتجاه يجب ان يحافظ على المسافة بين القدمين ()

(٣) عند أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس يجب أن تتبع بثقل الجسم ... ()

(٤) عند أداء دفاع الصد بالكف الايمن يقابل الملاكم لكمة منافسه بالساعد

الايمن ()

(٥) عند أداء الملاكم لوقفه الاستعداد يجب ان يغطى بالذراعين اكبر جزء من

اجزاء الجسم المصرح باللكم فيها ()

٦) عند تحرك الملاكم على الحلقة يجب ان تقترب القدمان من بعضها حتى يحافظ على اتزانه ()

٧) عند أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس يجب أن تكون القبضة وعظمتا الساعد والعضد فى خط مستقيم وفى حذاء الكتف الأيسر تقريباً ويدار الجذع للداخل ()

٨) عند أداء الملاكم للسد بالكف الايمن يجب أن يقابل لكمة منافسه بالكف الايمن المفتوح ()

٩) عند تحرك الملاكم الامام ينقل القدم الخلفية أولاً ثم القدم الامامية ()

١٠) عند أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس يجب ان يقوم الملاكم بحماية الجانب الايمن من الفك بالقبضة اليمنى ()

١١) عند تحرك الملاكم فى اتجاه دورانى يرتكز على احدى قدميه ويتحرك بالاخرى ()

* اقرأ العبارات التالية جيداً واختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات قرينة

كل عبارة وذلك بوضع علامة (/) امام الاجابة المختارة ..

١٢) المسافة بين القدمين فى وقفة الاستعداد :

أ () قدم واحدة .

ب () قدمان

ج () باتساع الحوض

١٣- التحرك فى الملاكمة :

أ () بالزحف

ب () بالقفز

ج () بالوثب

١٤) عند اداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس يجب ان تكون ظهر القبضة

اليسرى :

أ () لاعلى

ب () لاسقل

ج () للخارج

١٥- عند اداء الملاكم للصد بالكف الايمن يقابل لكمة منافسه :

أ () لحظة وصولها للهدف

ب () بعد وصولها للهدف

١٦) عند اداء وقفة الاستعداد يجب أن يلف الجذع :

أ () للداخل قليلا .

ب () للخارج قليلا .

١٧) عند تحرك الملاكم تكون المسافة بين القدمين :

أ () قدمان

ب () قدم واحدة

ج () باتساع الحوض

١٨) عند اداء وقفة الاستعداد يجب ان يقف الملاكم على

أ () كعب القدم الخلفية

ب () مشط القدم الخلفية

١٩) عند أداء الملاكم ل دفاع الصد بالكف الايمن يمتص قوة اللكمة على راحة الكف الايمن ويجعلها تتجة :

أ () لاسفل

ب () لاعلى وللخارج

ج () لاعلى

ثانيا: المصارعة:

* ضع علامة (/) فى حالة التأكد من ان العبارة صحيحة تماما واذا كانت

العبارة خاطئة ضع علامة (x) .

٢٠- عند أداء المصارع لوقفه الاستعداد الرومانية يجب ان تكون المسافة بين

القدمين باتساع الحوض ()

٢١- يكون تحرك المصارع على البساط بالوثب او القفز ()

٢٢- عند أداء المصارع للكوبرى يجب ان تكون المسافة بين القدمين باتساع

الحوض ()

٢٣- عند تحرك المصارع على البساط يحافظ على اتزانه ()

٢٤- عند تحرك المصارع فى أى اتجاه يجب ان يتحرك اولا بالقدم القريبة فى

اتجاه التحرك ثم يتبعها بالقدم الاخرى ()

٢٥- عند أداء المصارع لوقفه الاستعداد الرومانية يجب ان يثنى مفصل المرفق

بحيث تشير الاصابع للامام والكفين لاعلى ()

٢٦- عند تحرك المصارع للامام يقوم اولا بتحريك القدم الخلفية ثم القدم الامامية.....()

٢٧- عند اداء المصارع للانكا يجب ان ينزل على الركبة الخارجية مع جذب ذراع ورقبة المنافس ()

٢٨- فى وقفة الاستعداد الرومانية يكون نظر المصارع فى اتجاه منافسه... ()

٢٩- عند تحرك المصارع للخلف يقوم اولا بتحريك القدم الخلفية ثم القدم الامامية زحفا ()

٣٠- عند اداء المصارع للانكا يقوم بمسك ذراع المنافس باليد القريبة من منتصف عضد المنافس وبمسك الرقبة بالذراع البعيدة ()

٣١- عند قيام المصارع بالتحرك الدائرى يقوم بتثبيت كعب القدم الامامية كمحور ارتكاز ويتحرك بالرجل الاخرى فى شكل دورانى ()

* اقرأ العبارات التالية جيدا واختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات قرينة كل عبارة وذلك بوضع علامة (/) امام الاجابة المختارة .

تكون القدمان فى وقفة الاستعداد الرومانية بحيث :

أ () تتقدم احدهما الاخرى .

ب () تشير احدهما للداخل .

٣٢- عند اداء المصارع للكوبرى يجب ان يرتكز على :

أ () مؤخرة رأسه والذراعين

ب () الجبهة والقدمان

د () الجبهة والذراعان والقدمان

٣٤- عند أداء مهارة الانكا يكون الوضع النهائى للمصارع المهاجم

أ () جالسا طولاً فتحا

ب () جالسا طولاً فتحا وممسكا بذراع ورقبة المنافس

ج () راقدا على الظهر وممسكا بذراع ورقبة المنافس

٣٥- تثنى الركبتان فى وقفة الاستعداد الرومانية

أ () انثناء عميق

ب () انثناء خفيف

ج () لا يوجد انثناء

٣٦- عند أداء المصارع للكوبرى يجب ان تكون الزاوية بين الساق والفخذ :

أ () 45°

ب () 90°

ج () 180°

٣٧- عند أداء المصارع للأنكا يجب أن يمسك عضد منافسه من منتصفه :

أ () باليد القريبة

ب () باليد البعيدة

٣٨- عند أداء المصارع للكوبرى يكون الجذع :

أ () مقوساً لأعلى.

ب () مقوساً لأسفل.

ج () مستقيم.

٣٩- عند أداء وقفة الاستعداد الرومانية يميل الجذع :

أ () للامام

ب () للخلف

ج () لليمين

د () لليساار

٤٠- عند أداء المصارع الايمن للانكا يجب أن :

أ () يدور فى اتجاه عقارب الساعة بالرجل الخلفية .

ب () يدور فى اتجاه عكس عقارب الساعة بالرجل الخلفية .

ج () يدور فى اتجاه عكس عقارب الساعة بالرجل الأمامية .

ثالثاً: السلاح :

* ضع علامة (/) فى حالة التأكد من ان العبارة صحيحة تماما واذا كانت

العبارة خاطئة ضع علامة (x) :

٤١- عند أداء وضع التحفز يجب ان تشير الركبتان للخارج ()

٤٢- عند تقدم اللاعب او تقهقره يجب ان يحافظ على وضع التحفز ()

٤٣- عند مسك اللاعب للسلاح يشكل كلا من السبابة والابهام فكى كماشة ()

- ٤٤- عند اداء وضع التحفز يكون الظهر على استقامة واحدة (عمودى على الارض)..... ()
- ٤٥- عند اداء اللاعب للحركة الانبساطية تثنى الذراع المسلحة مع رفع مشط القدم الامامية ()
- ٤٦- عند اداء اللاعب لوضع التحفز يراعى ان يبتعد المرفق عن الجذع مسافة قبضة تقريبا ()
- ٤٧ - عند مسك اللاعب للسلاح تلف الاصابع الثلاثة المساعدة برفق على المقبض بحيث يكون القبض بالسلاميات الاولى ()
- ٤٨- فى وضع التحفز يكون عضد الذراع الحرة موازيا للارض ()
- ٤٩- عند مسك اللاعب، للسلاح تكون اليد على استقامة واحدة مع الساعد . ()
- ٥٠- عند اداء وضع التحفز يجب ان يكون الكتفين فى حالة استرخاء ()
- ٥١- عند تقهقر اللاعب يجب ان يهبط على مشط القدم ثم العقب ()
- ٥٢- عند اداء وضع التحفز يتجه نظر اللاعب لاسفل ()

* اقرأ العبارات التالية جيدا واختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات قرينة

كل عبارة وذلك بوضع علامة (/) امام الاجابة المختارة .

٥٣- عند اداء وضع التحفز يكون ساعد الذراع المسلحة

أ () موازيا للارض

ب () عمودى على الارض

ج () يصنع زاوية ٤٥° مع الارض

٥٤- عند تقدم اللاعب للامام يجب ان يهبط

أ () بالمشط ثم العقب

ب () بالعقب ثم المشط

٥٥- عند اداء اللاعب للحركة الانبساطيه :

أ () تثنى الذراع المسلحة مع رفع مشط القدم الخلفية .

ب () تفرد الذراع المسلحة على كامل امتدادها مع رفع مشط القدم الخلفية

جـ () تثنى الذراع المسلحة مع خفض مشط القدم الخلفية .

٥٦- عند مسك اللاعب، للسلاح تكون العقلة الاولى من السبابة :

أ () أسفل المقبض وخلف الواقى

ب () أعلى المقبض وخلف الواقى

جـ () أسفل المقبض وأمام الواقى

٥٧- تكون الزاوية بين القدمين فى وضع التحفز :

أ () ٩٠°

ب () ٤٥°

جـ () ١٨٠°

٥٨- عند تقهقر اللاعب يجب ان ينقل

أ () القدم الخلفية أولا

ب () القدم الامامية أولا

جـ () القدمين معا

٥٩- عند أداء اللاعب للحركة الانبساطية تفرد الركبة بقوة مع

أ () ثنى الذراع الحرة

ب () قذف الذراع الحرة للخلف

ج () عدم تحريك الذراع الحرة

٦٠- عند أداء وضع التحفز يكون ثقل الجسم على

أ () القدمين بالتساوى

ب () القدم الامامية

ج () القدم الخلفية

مرفق (١٠)

الاختبار المعرفى لبعض مهارات الجودة
للفرقة الثانية

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المنازلات والرياضات المائية

الاسم /

السنة الدراسية / الشعبة /

أخى الطالب فيما يلى مجموعة من الاسئلة لبعض المهارات الحركية للجودو وتمثل اختبارا للمعارف والمعلومات .

فضلا ... تمهل فى قراءة كل سؤال قبل الاجابة ، مع كل التمنيات بالتوفيق ان شاء الله .

أولا - ضع علامة (/) نى حالة التأكد من ان العبارة صحيحة تماما واذا كانت العبارة خاطئة ضع علامة (×)

١) فى الوقفة الدفاعية (جيجو تاى) يجب زيادة المسافه بين القدمين بحيث تكون اكبر من اتساع الحوض ()

٢) فى المشى بالزحف، (تسوجى اشى) لابد دائما ان تسبق احدا القدمين الأخرى ()

٣) فى الوضع النهائى للسقطة الخلفية (او شيرواوكيمى) يكون فك اللاعب ملامس لصدرة ()

٤) فى الوضع النهائى للسقطة الجانبية (يوكو او كيمى) تصنع الذراع مع جسم اللاعب زاوية مقدراها ٤٥ ° ()

٥) فى الوقفة الدفاعية (جيجو تاى) يجب سحب الوسط والمقعدة للامام .. ()

- (٦) فى المشى بالزحف. (تسوجى أشى) يوجد انثناء خفيف فى الركبتين ... ()
- (٧) تؤدى السقطة الخلفية (اوشيرواوكيمى) للامام..... ()
- (٨) فى الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) يجب تقليل المسافة بين القدمين ()
- (٩) فى السقطة الخلفية (اوشيرواوكيمى) تكون الزاوية بين جسم اللاعب والذراعان (٣٥ °) ()
- (١٠) فى السقطة الجانبية (يوكواوكيمى) تكون المسافة بين القدمين حوالى (٢) قدم ()
- (١١) فى الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) يكون مستوى النظر لاسفل..... ()
- (١٢) فى الوضع النهائى للسقطة الجانبية (يوكواوكيمى) يكون اللاعب راقد على ظهره وقدماه ممتدتان ()
- (١٣) فى الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) يميل صدر اللاعب للامام ()
- (١٤) فى المشى بالزحف (تسوجى اشى) يوجد انثناء خفيف فى مفصل الركبتين ()
- (١٥) فى الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) يجب سحب المقعدة للخلف ()
- (١٦) فى الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) يكون اللاعب منتصب الجسم ومشدود ()
- (١٧) فى السقطة الجانبية (يوكواوكيمى) يجب ان يضرب اللاعب الارض بقوة بيده ()
- (١٨) فى السقطة الخلفية (اوشيرواوكيمى) تكون الزاوية بين جسم اللاعب والذراعين (٩٠ °) ()

١٩) فى السقطة الجانبية يمين (ميجى يوكو او كيمى) يجب ان يضرب اللاعب الارض بقوة بيده اليسرى ()

ثانياً - اقرأ العبارات التالية جيداً واختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات الاربعه قرينة كل عبارة وذلك بوضع علامة (/) امام الاجابة المختارة .

٢٠) فى الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) يجب :

أ () زيادة المسافة بين القدمين وسحب الوسط والمقعدة للامام .

ب () تقليل المسافة بين القدمين

ج () زيادة المسافة بين القدمين مع فرد الركبتين .

د () زيادة المسافة بين القدمين لزيادة قاعدة الارتكاز .

٢١) فى السقطة الخلفية (اوشيرواوكيمى) يجب ان يقوم اللاعب بضرب الارض بقوة بكلتا يديه

أ () ليققل من قوة اصطدام جسمه بالارض

ب () ليضمن عدم اصطدام رأسه بالارض

ج () ليستطيع النهوض بسرعة

د () لتؤدى السقطة بصورة جيدة

٢٢) فى الوضع النهائى للسقطة الجانبية يمين (ميجى يوكو او كيمى) تكون المسافة بين قدمى اللاعب حوالى :

أ () قدم ونصف

ب () قدم واحدة

جـ () قدمان

د () نصف قدم

٢٣) تكون الزاوية بين جسم اللاعب والذراعين فى السقطة الخلفية (أوشيرو

أوكيمى) حوالى :

أ () ٣٥°

ب () ٢٥°

جـ () ٤٥°

د () ٩٠°

٢٤) فى السقطة الجانبية يمين (ميجى يوكواوكيمى) تصنع الذراع مع الجسم

زاوية مقدارها .

أ () ٥٥°

ب () ٤٥°

جـ () ٣٥°

د () ٢٥°

٢٥) من الشروط الهامة الواجب توافرها فى الخطو بالزحف (تسوجى أشى) :

أ () أن يسبق احد القدمين الاخرى دائما .

ب () تتحرك احد القدمين فى اتجاه والاخرى فى اتجاه

جـ () المسافة بين القدمين متساوية

د () ان يلحق مشط القدم الخلفية كعب القدم الامامية

٢٦) تؤدي السقطة الخلفية (اوشيرواوكيمي) عندما يرمى اللاعب :

أ () للامام

ب () للخلف

جـ () للجانب الايمن

د () للجانب الايسرى

٢٧) عند اداء السقطة الجانبية اليسرى (هدارى يوكواوكيمي) تتحرك اليد

اليسرى على شكل :

أ () نصف دائرة

ب () خط مستقيم

جـ () دائرة

د () ربع دائرة

٢٨) فى الوضع النهائى للسقطة الخلفية (اوشيرواوكيمي) يكون اللاعب :

أ () ظهره ملامسا للارض

ب () يرقد على جانبه الايمن

جـ () يرقد على جانبه الايسر

د () يرقد على بطنه وتلامس ذقنه الارض

٢٩) فى السقطة الجانبية (يوكو او كيمى) يجب ان يقوم اللاعب بضرب الارض بقوة فور ملامسته للارض لـ :

أ () تقليل قوة اصطدام جسمه بالارض

ب () اداء السقطة بصورة جيدة

ج () عدم تعرضه للاصابة

د () جذب انتباه المنافس

٣٠) فى الوضع النهائى الصحيح للسقطة الخلفية (اوشيرو او كيمى) تكون المسافة بين قدمى اللاعب :

أ () حوالى قدم ونصف

ب () باتساع الحوض

ج () حوالى قدمين

د () حوالى ثلاثة أقدام

٢- ملخص البحث

عنوان البحث : فاعلية التدريس المصغر في تعليم بعض المهارات الحركية الأساسية للمنازلات الرياضية

مقدمه :

يواجه التعليم في دول كثيرة - وخاصة النامية منها - مشكلات تفرضها طبيعة العصر الحاضر الذي يطلق عليه عصر العلم والتكنولوجيا ومن المؤسف حقا ان هذه المشكلات والتحديات ينظر اليها كأزمات أساسية في الدول المتقدمة علمياً وتكنولوجيا في حين أنها تبدو كأزمات ثانوية في الدول النامية .

ولقد كان لجهود كثير من المربين للتغلب على هذه المشكلات نتائج طيبة في استخدام تكنولوجيا التعليم مع تطويرها والتنويع فيها لايجاد وسائل جديدة تتناسب مع كافة الظروف ومجالات الاستخدام حتى يمكن إحداث التطور اللازم للنظم التعليمية ومن ضمن هذه الاساليب التدريس المصغر " Micro Teaching "

وهذه الدراسة محاولة من الباحث لاستخدام هذا الاسلوب في تعليم الطلاب بكليات التربية الرياضية مهارات المنازلات الرياضية (ملاكمه - مصارعة - مبارزة - جودو) لزيادة العائد من العملية التربوية ولقد تحددت مشكلة البحث في كونها :

محاولة منهجية للتعرف على فاعلية الاسلوب المقترح للتدريس المصغر في تعليم المنازلات الرياضية .

وقد اشتمل البحث على ستة فصول ، الفصل الاول اشتمل على الاطار العام للبحث ، الفصل الثاني اشتمل على الأطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث ، الفصل الثالث اشتمل على اجراءات البحث ، الفصل الرابع اشتمل على نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها ، الفصل الخامس اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات ، الفصل السادس اشتمل على المراجع العربية والاجنبية والمرفقات وملخص البحث باللغة العربية وملخص البحث باللغة الانجليزية .

الفصل الاول : الاطار العام للبحث

اشتمل هذا الفصل على مقدمة عامة عن البحث ومشكلته واهدافه وفروضه والمصطلحات المستخدمة .

١- اهداف البحث

تمثلت اهداف البحث فيما يلي

(أ) التعرف على مدى فاعلية الاسلوب المقترح للتدريس المصغر فى تعليم بعض المهارات الحركية للمنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) بمقارنته بأساليب التعليم بالمسجل المرئى واسلوب المزج بين التعليم التقليدى وتصوير الاداء والاسلوب التقليدى .

(ب) التعرف على مدى فاعلية الاسلوب المقترح للتدريس المصغر فى التحصيل المعرفى لبعض مهارات المنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) بمقارنته بأساليب التعليم بالمسجل المرئى واسلوب المزج بين التعليم التقليدى وتصوير الاداء والاسلوب التقليدى .

٢- فروض البحث .

تمثلت فروض البحث فيما يلى :

(أ) توجد فروق دالة احصائيا بين اساليب تعليم المهارات الحركية (التدريس المصغر - التعليم بالمسجل المرئى - المزج بين التعليم التقليدى وتصوير الاداء - الاسلوب التقليدى) فى مستوى اداء بعض مهارات المنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) لصالح اسلوب التدريس المصغر .

(ب) توجد فروق دالة احصائيا بين اساليب تعلم المهارات الحركية (التدريس المصغر - التعليم بالمسجل المرئى - المزج بين التعليم التقليدى وتصوير الاداء -

الاسلوب التقليدى) فى التحصيل المعرفى لبعض مهارات المنازلات الرياضية
(ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) لصالح اسلوب التدريس المصغر .

الفصل الثانى : الاطار النظرى والدراسات السابقة

اشتمل الاطار النظرى على الموضوعات التالية :

١ - التدريس المصغر

٢ - التعلم الحركى

٣ - الرجوع Feed back

٤ - تكنولوجيا التعليم

٥ - المسجل المرئى (الفيديو)

٦ - المجال المعرفى

٧ - المهارات المستخدمة بتجربة البحث

٨ - مظاهر النمو لمرحلة التعليم العالى

واشتملت الدراسات السابقة على (٣٣) دراسة منهم (١٨) دراسة اجريت على

البيئة العربية و (١٥) دراسة اجريت على البيئة الاجنبية

الفصل الثالث : اجراءات البحث

واشتملت على :

١- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته للبحث واهدافه

٢- عينة البحث

اشتملت عينة البحث على عدد (٨٠) طالبا من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بواقع (٤٠) طالب لكل فرقة فى العام الدراسى ٩٢ / ١٩٩٣

وقد قسمت كل من عينة الفرقة الاولى وعينة الفرقة الثانية الى (٤) مجموعات بواقع (١٠) افراد لكل مجموعة وقد وزعت هذه العينة عشوائيا كمايلى .

- مجموعة تجريبية (١) استخدم معها التعليم بالاسلوب المقترح للتدريس المصغر

- مجموعة تجريبية (٢) استخدم معها التعليم بالمسجل المرئى .

- مجموعة تجريبية (٣) استخدم معها التعليم بالمزج بين الاسلوب التقليدى وتصوير الاداء .

- مجموعة تجريبية (٤) استخدم معها التعليم التقليدى (نموذج + شرح لفظى)

٣- وسائل جمع البيانات

اشتملت وسائل جمع البيانات على مايلى :-

(١) دراسة المراجع .

(ب) المقابلة

(ج) اختبار كاتل " Cattle " للذكاء المصور المستوي «٣» نموذج «١» .

(د) بطارية اللياقة البدنية للمرحلة الجامعية .

(هـ) اختبارات بعض معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) .

(و) اختبار مستوى الاداء المهارى .

(ز) اختبارات التحصيل المعرفى للمنازلات .

٤- الدراسات الاستطلاعية

تم اجراء دراستان استطلاعيتان للتعرف على صلاحية الاختبارين المعرفيين فى كل من المنازلات للفرقة الاولى ، والجودو للفرقة الثانية وذلك فى يومى (٥ / ١٠ / ١٩٩٢ م) ، (١١ / ١٠ / ١٩٩٢)

كما اجريت دراسة استطلاعية لتجربة البحث الاساسية يوم (١٠ / ١٠ / ١٩٩٢)م

٥- تنفيذ التجربة

بانتهاء التجارب الاستطلاعية ، قام الباحث بتنفيذ التجربة الاساسية وقد نفذت التجربة فى مدة اربع اسابيع حسب البرنامج الموضوع فى المدة من السبت (٣١ / ١٠ / ١٩٩٢ م) الى الخميس (٢٦ / ١١ / ١٩٩٢ م)

وقد نفذت الاختبارات المعرفية بعد انتهاء التجربة الاساسية فى يوم السبت الموافق (٢٨ / ١١ / ١٩٩٢ م) .

- الفصل الرابع : نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها

اشتمل هذا الفصل على عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها بما يحقق أهداف الدراسة وفروضها وذلك بعد تحليل نتائجها وعرضها فى جداول خاصة .

- الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

١ - الاستنتاجات

وتحددت اهم الاستنتاجات فيما يلى :

(أ) جميع الاساليب المستخدمة بالبحث فى تعليم المهارات الحركية للمنازلات الرياضية (ملاكمه - مصارعة - مبارزه - جودو) لها أثر إيجابى على تحسن مستوى الأداء المهارى .

(ب) جميع الأساليب المستخدمة بالبحث فى تعليم المهارات الحركية للمنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) لها أثر إيجابى على تحسن المستوى المعرفى .

(ج) فاق التحسن فى مستوى الاداء المهارى للمنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) المجموعة التى استخدمت أسلوب التدريس المصغر فى التعليم .

(د) فاق التحسن فى التحصيل المعرفى للمنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) المجموعة التى استخدمت أسلوب التدريس المصغر فى التعليم .

(هـ) اتضح ان أسلوب المزج بين الطريقة التقليدية وتصوير الاداء أفضل الاساليب المستخدمه بعد التدريس المصغر فى مستوى أداء مهارات النزال (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) يليهم التعليم بالمسجل المرئى .

(و) اتضح أن الطريقة التقليدية فى التعلم أقل الطرق المستخدمة بالبحث فى مستوى اداء المهارات الحركية للمنازلات (الملاكمة - المصارعة - المبارزة - الجودو)

(ز) اتضح أن أسلوب التعليم بالمسجل المرئى أفضل الاساليب فى التحصيل المعرفى بعد أسلوب التدريس المصغر ، يليهم أسلوب المزج بين التعليم التقليدى وتصوير الاداء .

(ح) اتضح ان الطريقة التقليدية اقل الطرق الاربع المستخدمة بالبحث فى التحصيل المعرفى للمنازلات (ملاكمه - مصارعة - مبارزة - جودو) .

٢- التوصيات

وتحددت أهم التوصيات فيما يلى :

(أ) إتباع الأسلوب المقترح للتدريس المصغر فى تعليم الطلاب بكليات التربية الرياضية المهارات الحركية للمنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) .

(ب) العمل على إنشاء قسم علمى خاص بتكنولوجيا التعليم بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية

(ج) وجود اكثر من جهاز مسجل مرئى وجهاز استقبال تليفزيونى وكاميرا للتصوير الفيديوى ووضعهم على حامل يمكن تحريكه بسهولة فى كل قسم من أقسام المواد العملية بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية .

(د) توعية أعضاء هيئات التدريس بكليات التربية الرياضية بأهمية تكنولوجيا التعليم والنواحى الايجابية والسلبية فى استخدامها .

(هـ) تدريب أعضاء هيئات التدريس بكليات التربية الرياضية على كيفية استخدام التقنيات التعليمية المختلفة وخاصة المسجل المرئى و استخدام الكاميرا للمواقف التعليمية البسيطة .

(و) الاهتمام ببناء الاختبارات المعرفية فى مجال المنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) وخاصة فى الجانب التطبيقى

الفصل السادس

اشتمل هذا الفصل على المراجع العربية وعددها (٩٥) مرجعا والمراجع الاجنبية وعددها (٦٠) مرجعا والمرفقات وملخص البحث باللغة العربية واللغة الانجليزية

HELWAN UNIVERSITY
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION
DEPARTMENT OF COMPETITIVE & AQUATIC SPORTS

**EFFICIENCY OF MICRO TEACHING IN SOME BASIC
MOVEMENT SKILLS OF COMPETITIVE SPORTS .**

**A Dissertation Presented Partial
Fulfillment of The Requirement for
The Degree of Doctor of Philosophy**

By

Mohsen Ramadan Ali

supervisors :

Prof. Dr. Ismail. H.Osman .
Deft. of competitive & Aquatic sports
Faculty of P.E.
Helwan University

Prof. Dr. Amin A. ALkholi .
Deft. of Education
Faculty of P.E.
Helwan University

CAIRO
1415 - 1994

Summary of Research

Efficiency of microteaching In Some Basic Movement Skills of Competitive Sports

- INTRODUCTION

Education in many countries faces a number of problems which is enlarged as a result of nature of current century .

These problems could be handled in the poggessiv countries as a basic dilemma, while in the developing countries , they deal with them as secondary ones .

The efforts of educationests to over come such problems have shown a satisfied results in the use of instructional technology, with varities of new techniques suit to most cases and implementing ways . one of these new techniques is the microteaching .

This research is an attempt to apply this technique in teaching sports skills (Boxing , wrestling, Fencing and Judo) in order to improve the outcomes of educational process .

The investigation consists of six chapters . The first included a general introduction, the problem, purposes, hypothesis ant terminology. The chaper dealt with literature and previous studies.

The third included research procedures . The fourth consisted of the statistical analysis and study results . The fifth included conclusions and study findings . The last chapter consisted of recomendations .

- purposes :

The purposes of this research is to determine the efficiency of microteaching in learning sports skills of (Boxing, Wrestling, Fencing, and Judo) Comparing with video recording technique, the traditional method mixed with Video recording of performance, and the traditional method.

Also Identify the efficiency of microteaching in cognitive achievement in such sports, comparing with the other mentioned techniques .

- Hypothesis :

* There are significant differences among the four groups of the research in learning sports skills, for microteaching group .

* There are significant differences among the four groups of the research in cognitive achievement in such sports, for Microteaching group .

Previous studies have shown the concepts of : Microteaching, Motor learning, Feed Back, instructional technology, video, cognitive domain, suggested motor skills, and developmental characteristics of higher Education students, the previous studies included (33) studies, (18) of them were arabic studies, the other were foreigner ones

- PROCEDURES :

*** Method of the research :**

The experimental method was used in this research .

*** Subjects :**

(80) Students of grads one & two of the faculty of Physical Education for men - Helwan University, was randomly selected for this research, during the academic year, 1992 - 93, the samble were randomly devided into four groups, each was (10) students :

experimental group No. (1) : apply the Microteaching

experimental group No. (2) apply Vedio beased instruction

experimental group No. (3) apply the Traditional method mixed with video recording of

performanc

experimental group No. (4) : apply the traditional method only .

*** Techniques of data collection :**

review of reference - interview - Cattell test - Physical Fitness test - weight & height - level of performance test, cognitive achievement test .

*** Pilot studies :**

.There were pilot studies administrated in 5 - 10 - 1992 & 11 - 10 - 1992 ., the main pilot study was in 10 - 10 - 1992 .

.The main experiment administrated from 31 - 10 - 1992 to 26 - 11 - 1992 (it last four weeks)

. all groups used the cognitive achievement test, right after the experiment in 28 - 11 - 1992 .

- CONCLUSIONS :

* all techniques applied in four groups have shown a positive effect in improving level of performance in competitive sports (Boxing, Wrestling, Fencing, and Judo) .

* all techniques applied in four groups have shown a positive effect in improving the cognitive achievement in competitive sports (Boxing, Wrestling, Fencing, and Judo).

* The best improvement in level of performance was in the Microteaching group .

* The best improvement in cognitive achievement was in the Microteaching group.

- Recommendations :

A number of recommendations are included, the important ones :

- * to use Microteaching in learning the motor skills of competitive sports (Boxing, Wrestling, Fencing, and Judo) .
- * Provide inserves training courses, in Microteaching for the academic staff of P.E. faculties .
- * To wake P.E. Faculty Staff aware of the importance of instructional technology , its Positive & Negative Ospects .
- * To Provide Portable Vedio System for the Praetical nature departments of the Faculties of P . E . In A . R . E.
- * To Pay attention For Constructing Cognitive Tests in the area of competitive Sports (Boxing, Wrestling, Fencing, and Judo) Specialy in implementung aspects .