

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع باللغة العربية

٢/٦ المراجع باللغة الأجنبية

١ / ٦ المراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم احمد سلامة . : ( ٢٠٠٠ م ) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ٢- إبراهيم عبده خليفة، أسامة كامل راتب . : ( ١٩٩٩ م ) النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي .
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين : ( ٢٠٠٠ م ) الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الأصدقاء ، المنصورة .
- ٤- \_\_\_\_\_ : ( ٢٠٠٠ م ) المناهج في التربية الرياضية ، شجرة الدر ، المنصورة .
- ٥- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٦ م ) مقارنة أسلوبين من أساليب التدريس على المستوى المعرفي والبدني المهاري بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الحادي عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٦- أحمد حسين اللقاني ، يونس احمد رضوان . : ( ب ، ت ) تدريس المواد الاجتماعية ، ط ٢ ، عالم الكتاب ، القاهرة .
- ٧- أحمد خاطر وآخرون : ( ١٩٧٩ م ) دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٨- أحمد زكي صالح . : ( ١٩٩٢ م ) علم النفس التربوي ، ط ١٤ ، مكتبة النهضة .
- ٩- احمد عزت راجح . : ( ١٩٩٩ م ) أصول علم النفس ، ط ١١ ، دار المعارف .
- ١٠- أسامة كامل راتب . : ( ١٩٩٨ م ) تعليم السباحة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي .

- ١١- إسماعيل حامد عثمان وآخرون : (١٩٩٧م) تعليم وتدريب الملاكمة ، دار السعادة ، القاهرة .
- ١٢- السيد حسن شلتوت صدقي سلام : ( ١٩٨٧ م ) الرمي في ألعاب القوى ، ط٥، دار المعارف .
- ١٣- أمين أنور الخولى : ( ١٩٩٦ م ) أصول التربية البدنية والرياضية ( المدخل ، التاريخ ، الفلسفة ) ، دار الفكر العربي .
- ١٤- \_\_\_\_\_ ، محمود عبد الفتاح عنان : ( ١٩٩٩ م ) المعرفة الرياضية دار الفكر العربي .
- ١٥- أنور محمد الشرقاوى : ( ١٩٨١ م ) التعلم ، نظريات وتطبيقات ، دار النهضة ، القاهرة .
- ١٦- أيلين وديع فرج : ( ١٩٩٦ م ) خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٧- بسطويسى احمد بسطويسى : ( ١٩٩٧م ) سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، (تعليم ، تكتيك ، تدريب )، دار الفكر العربي .
- ١٨- بيتر ج ل . تومسون : (١٩٩٦م) الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة (المدخل إلى نظريات التدريب ) ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة .
- ١٩- جابر عبد الحميد جابر : (١٩٨٩م) سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم ، دار النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٢٠- حامد حسين أحمد : (١٩٩٤م) تأثير استخدام الوسائل التعليمية في تعلم مسابقة قذف القرص ، المؤتمر العلمي الأول (الرياضة في مصر الواقع والمستقبل ) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط .
- ٢١- خالد احمد حسب الله : ( ١٩٩٠ م ) دليل تلميذ مقترح للمجال المعرفي في التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .

- ٢٢- خالد مرجان عبد الدايم : ( ١٩٩٦م ) اثر استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء في القفز بالزانة للمبتدئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٢٣- خير الدين على عويس وآخرون : ( ب ، ت ) ألعاب القوى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٤- خيرية إبراهيم السكري و وسليمان على حسن : ( ١٩٩٧م ) دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي ، دار المعارف .
- ٢٥- دعاء محمد محي الدين : ( ٢٠٠٠م ) تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٦- رأفت عبد المنصف على : ( ٢٠٠٠ ) تأثير استخدام آلة الدوران على مستوى الأداء الفني لقذف القرص للمبتدئين . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٧- ربيع احمد حمودة : ( ١٩٩١م ) اثر استخدام بعض الأساليب التعليمية على مستوى الأداء المهارى والرقمي في دفع الجلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثاني ، جامعة حلوان .
- ٢٨- رمزية الغريب : ( ١٩٩٠ م ) التعلم " دراسة نفسية ، تفسيرية ، توجيهية ، مكتبة الانجلو .
- ٢٩- ريتشارد بيللى : ( ٢٠٠٣م ) دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ، دار الفاروق للنشر ، القاهرة .
- ٣٠- زكى درويش عادل محمود عبد الحافظ : ( ١٩٩٤م ) موسوعة ألعاب القوى " الرمي والمسابقات ، المركبة " ، دار المعارف .
- ٣١- زكى محمد حسن : ( ١٩٨٨م ) الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- ٣٢- زنيب إسماعيل محمد : ( ١٩٩٦ م ) التدريس بأسلوب الاكتشاف، وأثره على اكتساب مهارة التصويب في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣٣- سامي محب حافظ : (١٩٩٩م) المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، دار أم القرى للطباعة، المنصورة .
- ٣٤- سعد الدين الشرنوبى : ( ١٩٩٨ م ) مسابقات الميدان والمضمار ، الإشعاع للطباعة ، الإسكندرية .
- ٣٥- سعيد خليل الشاهد : (١٩٩٥م) طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة ، شبرا ، القاهرة .
- ٣٦- سليمان على حسن وآخرون : (١٩٨٣م) التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٧- سناء محمد سليمان : ( ١٩٩٠ م ) محاضرات في سيكولوجية التعلم ، المطبعة الفنية ، القاهرة .
- ٣٨- صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : ( ١٩٩٣ م ) في طرق التدريس " التربية وطرق التدريس " ، ج ١ ، دار المعارف .
- ٣٩- عادل محمود عبد الحافظ : (١٩٩١) اثر استخدام أسلوبى التبادلي والممارسة على مستوى الأداء المهارى والرقمى في الرمح المجلد التاسع ، العدد السابع عشر والثامن عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
- ٤٠- عثمان مصطفى عثمان : (١٩٩٨م) فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على بعض الصفات البدنية والمهارية للمبتدئين في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٤١- عصام الدين رجائي رضوان : ( ١٩٩٤ م ) دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الرمي في ألعاب القوى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

- ٤٢- عصام الدين عبد الخالق مصطفى  
: (١٩٩٤) التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٣- عفاف عبد الكريم حسن  
: ( ١٩٨٩م ) طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٤- \_\_\_\_\_  
: (١٩٩٤م) التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ( أساليب ، استراتيجيات ، تقويم ) منشأة المعارف .
- ٤٥- \_\_\_\_\_  
: ( ١٩٩٥ م ) البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٦- علي البيك وآخرون  
: ( ١٩٩٤ م ) اتجاهات حديثة في تعليم السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٧- علي الفتيوري صلاح الدين كامل  
: ( ٢٠٠٠م ) الحديث في طرق تدريس التربية البدنية ، جامعة الفاتح .
- ٤٨- علي مصطفى طه  
: ( ١٩٩٩ م ) نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي ، دار الفكر العربي .
- ٤٩- فايزة محمد شبل  
: ( ٢٠٠١م ) تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥٠- فكري حسن ريان  
: ( ١٩٩٨ م ) التدريس " أهدافه ، أساليبه ، تقويم نتائجه ، تطبيقاته " عالم الكتاب ، القاهرة .
- ٥١- فؤاد البهي السيد  
: ( ١٩٧٨ م ) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط ٣ ، دار الفكر العربي .
- ٥٢- فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان  
: ( ١٩٩٨ م ) التفكير ودراسات نفسية ، ط ٢ ، الأنجلو المصرية ، القاهرة .

- ٥٣- فوزي محمد الحبشي : ( ١٩٨٤ م ) دراسة لفاعلية الابتكار مع  
طريقتي العرض والاكتشاف الموجه في تحصيل  
الطلاب واتجاهاتهم نحو مادة الفيزياء ، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة  
الزقازيق .
- ٥٤- كوثر حسين كوجك : ( ١٩٩٧ م ) اتجاهات حديثة في المناهج وطرق  
التدريس ، ط ٢ ، عالم الكتاب ، القاهرة .
- ٥٥- لطفي محمد فطيم ، أبو العزائم عبد المنعم : ( ١٩٨٨ م ) نظريات التعلم المعاصر وتطبيقاتها  
التربوية ، مكتبة النهضة المصرية .
- ٥٦- ليلى السيد فرحات : ( ٢٠٠١ م ) القياس المعرفي الرياضي ، مركز  
الكتاب للنشر .
- ٥٧- ليلى عبد العزيز زهران : ( ١٩٩٩ م ) الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج  
في التربية الرياضية ، دار زهران للنشر .
- ٥٨- محمد إبراهيم شحاته : ( ١٩٨١ م ) دراسة اثر بعض طرق تقويم المهارة  
الحركية على تحسين تكتيك لاعب الجمناز المبتدأ ،  
رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٥٩- محمد العربي شمعون : ( ١٩٩٦ م ) التدريب العقلي في المجال الرياضي ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦٠- محمد حسن علاوى : ( ١٩٩٢ م ) سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار  
المعارف ، القاهرة .
- ٦١- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٣ م ) موسوعة الألعاب الرياضية ، ط ٥ ،  
دار المعارف ، القاهرة .
- ٦٢- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٤ م ) علم النفس الرياضي ، ط ٩ ، دار  
المعارف ، القاهرة .
- ٦٣- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٧ م ) علم نفس المدرب والتدريب الرياضي  
دار المعارف ، القاهرة .

- ٦٤- محمد حسن علاوى  
ومحمد نصر الدين  
رضوان  
( ١٩٩٤ م ) اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر  
العربي ، القاهرة .
- ٦٥- \_\_\_\_\_  
( ١٩٩٦ ) القياس في التربية الرياضية وعلم النفس  
الرياضي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦٦- محمد حمدي ملوخية  
( ١٩٩٦ ) اثر استخدام اسطوانة ناقلة أثناء  
الدوران على مسافة رمى القرص ، رسالة ماجستير  
، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٦٧- محمد صبحي حسانين  
( ١٩٩٥ م ) التقويم والقياس في التربية البدنية  
والرياضية ، ج ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦٨- \_\_\_\_\_  
( ١٩٩٥ م ) التقويم والقياس في التربية البدنية  
والرياضية ، ج ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦٩- محمد عبد العظيم مرسى  
( ١٩٨٥ م ) المعلم في المناهج وطرق التدريس ،  
كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة محمد بن سعود ،  
الرياض .
- ٧٠- محمد عبد الغنى عثمان  
( ١٩٩٠ ) موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم ،  
الكويت .
- ٧١- محمد يوسف الشيخ  
( ١٩٨٤ ) التعلم الحركي ، دار المعارف ، القاهرة
- ٧٢- محمود عبد الفتاح عنان  
( ١٩٩٥ م ) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية  
، دار الفكر العربي .
- ٧٣- مصطفى السايح محمد  
( ٢٠٠١ م ) اتجاهات حديثة في تدريس التربية  
الرياضية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية .
- ٧٤- ناجى لطفي الباجورى  
( ١٩٩٢ م ) اثر تفاعل كل من أسلوبى التعلم  
بالاكتشاف والتعلم بالتلقي على مستوى الدافع  
للمعرفة على التحصيل العلمي في درس التربية  
الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

- ٧٥- نادية رشاد  
و نجوى إبراهيم  
: (١٩٩٥) تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه  
في تدريس مسابقة دفع الجلة على التحصيل  
المعرفي والمستوى الرقمي لتلميذات الصف الثاني  
الإعدادي ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس  
والعشرون ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٧٦- ناهد محمود سعد ،  
نيلي رمزي فهم  
: (١٩٩٨ م ) طرق التدريس في التربية الرياضية  
، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧٧- نبيلة احمد عبد الرحمن  
وأخرون  
: (١٩٨٨ م ) الوثب والرمي ، الفنية للطباعة  
والنشر ، الإسكندرية .
- ٧٨- نوال إبراهيم شلتوت ،  
مرفت خفاجه  
: (٢٠٠٢ م ) طرق التدريس في التربية الرياضية  
" التدريس للتعلم والتعليم " الجزء الثاني ، مكتبة  
الإشعاع الفنية .
- ٧٩- هيثم عبد المجيد محمد  
: (٢٠٠١م) برنامج تعليمي باستخدام أسلوب  
التدريس المتباين وأثره على مستوى أداء بعض  
مهارات سلاح الشيش لدى طلبة كلية التربية  
الرياضية بالمنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا

- 80- Al fereshetion : (1990 )Treak &Field Quarterly Review No 39
- 81- Cai, S .x : ( 1998 ) Student Enjoyment of Physical Education class In Three Teaching Style Environments , Education, Vol 118 , Issue 3,p 412, 9p, Spring 1998 .
- 82- Dapena,J., (1994 ) New Insightson Discus Throwing Aresponse To Jam vrael's commentes ,Treak rechnique No 129
- 83- Daughtry.G &Lewis ,:(1979 ) Effective Teaching Strategies In Seconday Physical, W,B,Saunders co, Philadephia , Education Third .
- 84- Ernst .M & Bura : ( 1998 ) Pairing Learner Reciprocal Style of Teaching In Fluence on Student Skill Knowledge and Socialization Physical Educator V. 35 ( 24,37) .
- 85- Galalhua.B : ( 1993)Developmental Physical Education for Todays Children 2 nd.ed.Brown and Bench Mark Inc
- 86- Jonson, C, : ( 1993 ) How to Teack Throws, B A F National Athletics Coach Reed print , Ltd .
- 87- Lease.D, : ( 1994 ) Play The Game Field Athetics Blamd Ford Book london .

- 88- Mc Eachram .R : ( 1988) Fundamentats of discus Throwing ,Track & Field Quartereson , Ltd,Norwich .
- 89- Mosston, M & Ashworth,s ;(1981) Teaching physica lEducation, 2nded, Merril lpublishing Co,Columbus London.
- 90- Singer, R : (1982 ) Learning Of Motor Skills, Mac Millan Publishing co, New york .
- 91- Worthen : ( 1968 ) Discovery and Expositry Task presentation In Elementary Math Enaties "Journal of Education Psychology .

## المرفقات

- مرفق ( ١ ) أسماء السادة الخبراء .
- مرفق ( ٢ ) الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث
- مرفق ( ٣ ) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول انسب الأساليب المستخدمة داخل الأسلوب المتباين
- مرفق ( ٤ ) أوراق العمل الخاصة بالبرنامج التعليمي
- مرفق ( ٥ ) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مناسبة محاور ومفردات اختبار التحصيل المعرفي ( الصورة الأولية )
- مرفق ( ٦ ) اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث . ( الصورة النهائية )

مرفق رقم ( ١ )

أسماء السادة الخبراء

## أسماء السادة الخبراء \*

م	الاسم	الوظيفة
١	أبو النجا احمد عز الدين	أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة
٢	حسن على زيد	أستاذ مساعد بقسم التدريب ألعاب قوى ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٣	سعد محمد قطب	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٤	ذكية إبراهيم كامل	أستاذ بقسم الرياضة المدرسية ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٥	عادل محمود عبد الحافظ	أستاذ ورئيس قسم الرياضة المدرسية ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٦	عبد العزيز عبد المجيد محمد	أستاذ ورئيس قسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
٧	عبد العظيم عبد الحميد السيد	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٨	عصام الدين رجائي	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٩	فاطمة النبوية ضرار	أستاذ بقسم ألعاب القوى كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان
١٠	محمد احمد رمزي	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
١١	محمود احمد عيسى	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
١٢	مصطفى السايح محمد	أستاذ بقسم الرياضة المدرسية ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
١٣	نوال إبراهيم شلتوت	أستاذ بقسم الرياضة المدرسية ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية

\* تم ترتيب السادة الخبراء وفقا للترتيب الهجائي .

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث

## ١- رمة جلة للخلف

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للجسم ككل

الأدوات : شريط قياس معلب خالي يرسم به خط على الأرض

مواصفات الأداء : يقف اللاعب مواجه الملعب بظهره وخلفه خط مرسوم خلف كعبي

اللاعب ويقوم بمسك الجلة اماما أسفل مع ثني الجذع للامام ثم مد الجذع لأعلى و

رمى الجلة لأبعد مسافة ممكنة

التسجيل : قياس المسافة من الخط المرسوم على الأرض إلى اقرب اثر للجلة



## ٢- الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات والأجهزة : شريط قياس . ارض مستوية يرسم عليها خط للارتقاء

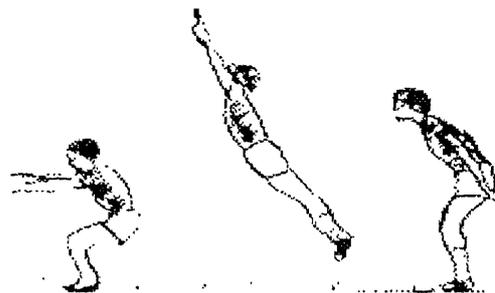
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط الارتقاء ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين وثنى

الركبتين لأداء الوثب اماما إلى أقصى مسافة ممكنة ويجب ملاحظة ترك القدمين للأرض

معا في نفس الوقت والهبوط على القدمين معا

التسجيل : يؤخذ القياس من خط البدء إلى اقرب نقطة يتركها المختبر بأي جزء من جسمه ،

على أن يكون القياس عموديا على خط الارتقاء لكل مختبر ثلاثة محاولات تسجل أفضلهم



### ٣ - دفع كرة طبية ( ٣ ) كجم باليدين :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين والمنكبين .

الأدوات : شريط قياس ، كرات طبية وزنها ( ٣ ) كجم ، كرسي ، حبل ، منطقة للرمي ، مواصفات الأداء : يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت الذقن والجذع ملاصق للكرسي وذلك بربطه بحبل من الخلف وذلك لمنع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .

التسجيل : قياس المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي يعطى للمختبر ثلاثة محاولات تحتسب أحسن محاولة

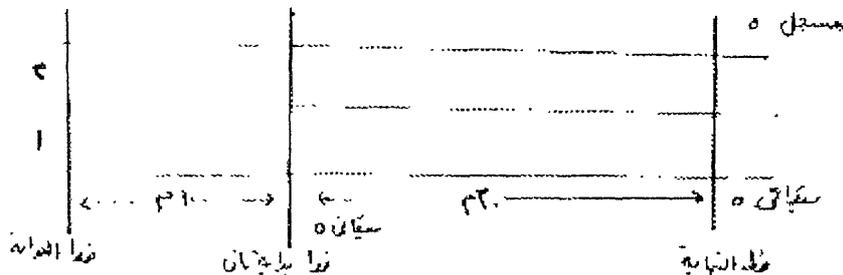


### ٤ - عدو ( ٣٠ م ) من بداية متحركة

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

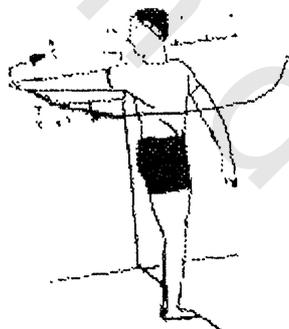
الأدوات : ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني ( ١٠ ) أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث ( ٣٠ ) متر مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث ( ٣٠ ) متر

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي ستغرقه في قطع مسافة ( ٣٠ ) متر من الخط الثاني حتى الخط الثالث



## ٥ - اللف واللمس

الغرض من الاختبار: قياس قدرة الفرد على دوران العمود الفقري  
 الأدوات: شريط قياس، خطين مرسومين واحد على الأرض والآخر على الحائط وعمودي على الخط المرسوم على الأرض كما يرسم على الحائط بارتفاع الكتف تدريج من (صفر إلى ٣٠) بوصة من (صفر إلى ٧٥ سم)  
 مواصفات الأداء: يقف الفرد وجانبه القريب من الحائط (الأيسر) والمسافة بينه وبين الحائط مساوية لطول ذراعه اليسرى عند رافعها جانبا ويلمس مشطا قدميه الخط المرسوم على الأرض ويقوم المختبر برفع ذراعه اليمنى جانبا، ثم يقوم بدوران الجذع جهة اليمين محاولا لمس التدريج العلوي عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها مع الاحتفاظ الفرد بقدميه ثابتتين وكذلك المحافظة على الذراع في مستوى الكتف  
 التسجيل: تسجل ابعده مسافة على شريط القياس يمكن للفرد الوصول إليها مع الاحتفاظ بيده في المكان الذي وصلت إليه لمدة (٢) ث على الأقل



## ٦ - باس المعدل للتوازن الحركي

الغرض من الاختبار: القدرة على التوازن أثناء الحركة  
 الأدوات: ساعة إيقاف، شريط قياس  
 ١١ علامة مقاساتها ١ بوصة x ٤/٣ بوصة وتثبت على الأرض كما بالشكل التالي  
 مواصفات الأداء: يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية، ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولا الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكثر فترة زمنية بحد أقصى ٥ ثواني، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء

التسجيل : يمنح المختبر ( ٥ ) نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح .

- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ( ٥ ) ثواني وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار ( ١٠٠ ) درجة

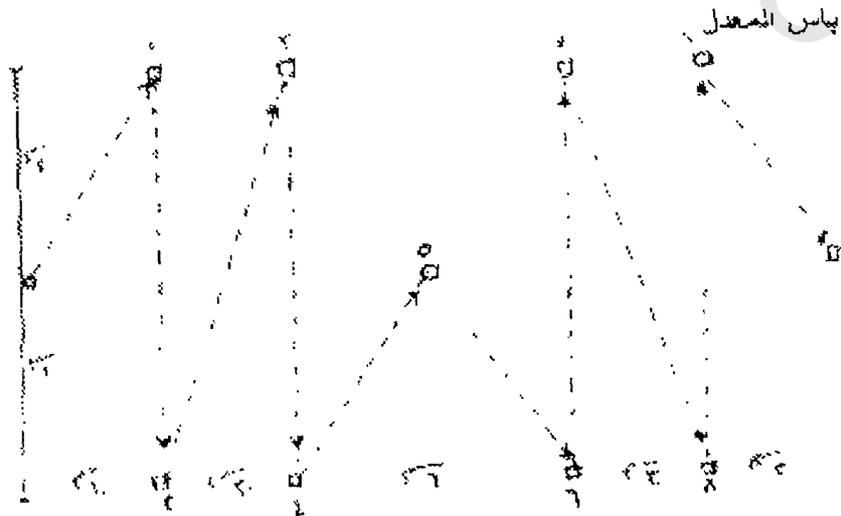
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أي جزء من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور، أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ( ٥ ) ثواني

- إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية

- إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور

- تحريك القدم أثناء وضع التوازن

- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة



### ٧ - اختبار الوثبة الرباعية ( ١٠ ) ث

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب

الأدوات : شريط قياس ، ساعة إيقاف

الإجراءات : منطقة فضاء مربعة الشكل ٢×٢ م

- يرسم عليها خطين متقطعان طول كل منها ٩٠ سم

- تقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام ١ ، ٢ ، ٣ ،

٤ ، في اتجاه عقرب الساعة واضحة ولا يسهل إزالتها

مواصفات الأداء : عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى المنطقة ( ١ ) ثم

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

- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠ سم

- المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد

يعطى المختبر محا ولتين بينهم فترة زمنية مناسبة للراحة

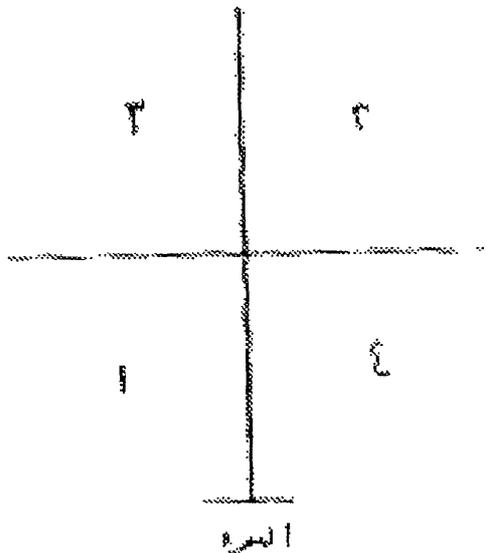
التسجيل : درجة كل مختبر هي : عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معا المناطق

الصحيحة بالشكل السابق في خلال زمن ( ١٠ ) ث

الأخطاء : تحتسب ٢/١ درجة في الحالات التالية

- الهبوط بالقدمين في منطقة الهبوط المقررة وفقا للترتيب السابق

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



مرفق رقم ( ٣ )

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول انسب الأساليب المستخدمة  
داخل الأسلوب المتباين

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان  
تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز  
الرقمي في مسابقة قذف القرص.

لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي حول انسب الأساليب التي يمكن استخدامها  
داخل الأسلوب المتباين

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

الباحث

نبيل محمد محمد خطاب

المعيد بكلية التربية النوعية بدمياط

(شعبة التربية الرياضية)

## استمارة استطلاع رأى الخبراء حول انسب الأساليب التي يمكن استخدامها داخل الأسلوب المتباين

م	الأسلوب	التعريف	مدى الموافقة	
			موافق	غير
١	أسلوب الأوامر (العرض التوضيحي )	هو الأسلوب المتبع في تدريس التربية الرياضية بحيث يتخذ فيه المعلم كافة القرارات من تخطيط وتقويم وعلى المتعلم أن يؤدي ويتابع ويطيع طبقاً لأوامر المعلم والنموذج الحركي المقدم له في دور سلبى ، والشغل الشاغل للمعلم ينصب حول أداء الطلاب للمهارة المراد تعلمها		
٢	أسلوب التعلم بالممارسة (توجيه المعلم )	يتخذ المعلم كافة القرارات المتعلقة بالتخطيط والتقويم ، ويحول قرارات التنفيذ للتعلم للاعتماد على نفسه في التعلم ولينتقى ما يناسب قدراته ، ويعتمد هذا الأسلوب على تقسيم المهارة الحركية إلى خطوة قصيرة تؤدي إلى زيادة فرص النجاح وزيادة المشاركة الايجابية للطلاب في التعلم		
٣	أسلوب التعلم التبادل (توجيه الأقران )	يكمن هذا الأسلوب في أن المتعلم يتخذ قرارات التنفيذ والتقويم ويقوم المعلم بالتخطيط والملاحظة ، كما يتم تقسيم الطلاب إلى ثنائيات (طالب مؤدى - طالب ملاحظ ) ويقومان بتبادل الأدوار ، بحيث يضمن توفير معلم لكل كمتعلم يقدم التغذية الرجعية للزميل من خلال ورقة معيار الأداء المصممة من قبل المعلم ، ويعمل هذا الأسلوب على تنمية علاقات اجتماعية بين المتعلمين		
٤	أسلوب التطبيق الذاتي (المراجعة الذاتية )	يتخذ المعلم قرارات التخطيط من خلال تصميم ورقة معيار الأداء وكذلك الملاحظة ن على أن يستخدم المتعلم ورقة المعيار استخداماً ذاتياً لأداء العمل وكذا تقويم الأداء (تغذية راجعة ذاتية) وأن يوجه نفسه ذاتياً فيما أن يكرر العمل لتصحيح الأداء أو الاحتفاظ به أو الانتقال لعمل جديد		

\* تابع استمارة استطلاع رأى الخبراء حول انسب الأساليب التي يمكن استخدامها داخل الأسلوب المتباين

م	الأسلوب	التعريف	مدى الموافقة	
			موافق	غير
٥	أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات	في الأساليب السابقة يقرر المعلم مستوى واحد للعمل يؤديه المتعلم ، ولكن في هذا الأسلوب يتطلب من المعلم أثناء التخطيط توفير اختيارات ذات مستويات متعددة في درجة الصعوبة مراعي الفروق الفردية بين المتعلمين على اختيار وينتقى المتعلم المستوى الذي يتناسب مع قدراته ، وبذلك يحول قرار آخر جديد من قرارات التنفيذ للمتعلم وهو اختيار مستوى البداية طبقاً لقدراته وميوله		
٦	أسلوب الاكتشاف الموجه	المعلم يقود المتعلم نحو اكتشاف هدف محدد وغير معرف من خلال تنظيم المواقف التعليمية في صورة أسئلة يجهزها لحفز المتعلم على عملية الاكتشاف للوصول للهدف النهائي وان المتعلم يكون المحور الأساسي لعملية التعلم في مضمون هذا الأسلوب ودور المعلم هنا يقتصر على التوجيه والإرشاد وتخطيط الموقف التعليمي		
٧	أسلوب حل المشكلات (المتنوع)	الفرق بين هذا الأسلوب والأسلوب السابق هو أن هذا الأسلوب ينمي القدرة على التنوع والتفكير المتشعب فيؤدي إلى اكتشاف عدة بدائل ، وفي هذا الأسلوب يتخذ المعلم قرارات التخطيط ، أما قرارات التنفيذ والتفويض يشترك كل منهما (المعلم - المتعلم) في اتخاذها وفيها يظهر المتعلم أكثر من استجابة صحيحة بحيث تكون استجابته الحركية حلاً صحيحاً للمشكلة		
٨	أسلوب البرنامج الفردي	هذا الأسلوب يكتشف المتعلم طبيعة السؤال أو المشكلة ويقوم هو بتصميمها (تمثل خطوة أخرى إلى ما بعد عتبة الاكتشاف) وهذا يعني أن قرارات التخطيط تنتقل جزءاً منها إلى المتعلم الذي يقوم باكتشافه وتصميمه بحيث يرشده إلى أدائه ونمائه وان يتخذ قراراته عن الأسئلة (المشاكل) والحلول المتعددة داخل الموقف التعليمي		

\* تابع استمارة استطلاع رأى الخبراء حول انسب الأساليب التي يمكن استخدامها داخل الأسلوب المتباين

م	الأسلوب	التعريف	مدى الموافقة	
			موافق	غير
٩	أسلوب تلقين المتعلم	وهذا الأسلوب قريب الشبه من الأسلوب السابق بحيث يتخذ المتعلم المبادرة والمبادرة نحو الاشتراك في هذا الأسلوب وفيه يتخذ المتعلم جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم فهذا الأسلوب دائما أسلوبا فرديا .		
١٠	أسلوب التعلم الذاتي	يتخذ المتعلم في الأسلوب جميع القرارات بنفسه من تخطيط وتنفيذ وتقويم ، فهذا الأسلوب دليل على مقدرة المتعلم أن يدرس وينمو وقد ينتهي به إلى الابتكار بنفسه ( ذاتيا )		

\* هل ترى سيادتكم أساليب أخرى يمكن إضافتها إلى الأساليب السابقة

.....

.....

.....

.....

.....

\* الاسم : .....

\* الوظيفة : .....

\* التليفون : .....

مرفق (٤)

أوراق العمل الخاصة بالبرنامج التعليمي

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان

تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز  
الرقمي في مسابقة قذف القرص.

لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي حول البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب

المتباين والذي سبق لسيادتكم تحديد انساب الأساليب المستخدمة داخله

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

الباحث

نبيل محمد محمد خطاب

المعيد بكلية التربية النوعية بدمياط

(شعبة التربية الرياضية)

الأسبوع : الأول المحاضرة : ١ و ٢ العنوان الخاص \* مسك وحمل القرص

الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
 <p>( الأولى )</p>	( ٥ ) تكرار	<p>- يقوم المعلم بشرح ثلاث طرق لمسك القرص يختار منها المتعلم ما يناسبه</p> <p>- الأولى</p> <p>أ - احمل القرص باليد اليمنى ( الذراع الرامي ) دون تشنج ب - اسند حافة القرص على العقل الأخيرة للأصابع</p> <p>ج - وزع باقي الأصابع بالتساوي على القرص والإبهام بعيدا</p> <p>د - اثن رسغ اليد للإمام لسند القرص وعدم سقوطه</p> <p>هـ - اجعل باطن القرص تلامس راحة اليد</p> <p>- الثانية</p>	الأمام
 <p>( الثانية )</p>	( ٥ ) تكرار	<p>أ - احمل القرص باليد اليمنى ( الذراع الرامي ) دون تشنج</p> <p>ب - اسند حافة القرص على العقل الأخيرة للأصابع</p> <p>ج - اجعل اصبعي السبابة والوسطي معا والإبهام بعيدا عن باقي الأصابع</p> <p>د - اجعل باطن القرص تلامس راحة اليد</p> <p>هـ - اثن رسغ اليد للإمام لسند القرص وعدم سقوطه</p> <p>- الثالثة</p>	
 <p>( الثالثة )</p>	( ٥ ) تكرار	<p>أ - احمل القرص باليد اليمنى ( الذراع الرامي ) دون تشنج</p> <p>ب - اسند حافة القرص على العقل الأخيرة للأصابع</p> <p>ج - اجعل أصابع السبابة والوسطي والخنصر والبنصر متجاورة والإبهام بعيدا عن باقي الأصابع</p> <p>د - اجعل باطن القرص تلامس راحة اليد</p> <p>هـ - اثن رسغ اليد للإمام لسند القرص وعدم سقوطه</p> <p>- تدريبات على مسك القرص</p> <p>١- ضع القرص على باطن اليد الحرة ( اليسرى ) ( لأعلى ) أمام الجسم ثم مسك القرص</p> <p>٢ - ضع القرص على الأرض والجري حول الدائرة ثم مسك القرص</p> <p>٣ - ضع القرص على الأرض والرقود على الأرض ثم القيام ومسك القرص</p>	

الأسبوع : الأول المحاضرة : ١ و ٢ العنوان الخاص \* مسك وحمل القرص

السؤال المثير للاكتشاف	الأجزاء	الأسلوب
<p>* ما هو الجزء الذي تسند عليه حافة القرص على .....(العقل الأخيرة للأصابع )            لماذا تسند على العقل الأخيرة فقط .....(للتحكم وسهولة تحريكه )</p> <p>* ما فائدة توزيع الأصابع على القرص ..... (لتحكم فيه)            ولماذا يختلف شكل توزيع الأصابع في ..... (حسب حجم كل يد )</p> <p>* ما هو الجزء الذي تلامسه باطن القرص ..... (راحة اليد )            ولماذا يتم هذا التلامس ..... ( ليتم سند القرص )</p> <p>* إلى أي اتجاه يتم ثني راسغ اليد ناحية ..... ( الأمام )            ولماذا يتم ثني راسغ اليد إلى الأمام ..... ( لتأمين القرص من السقوط )</p> <p>* ما هو اتجاه إصبع الإبهام عكس ..... (اتجاه بقية الأصابع )            ولماذا يكون في عكس الأصابع ..... ( لسند القرص )</p>	الأصابع ذراع	الاكتشاف

مؤدى ٢	مؤدى ١	الإخراج	الترتيب	وصف الأداء	الأسلوب
				<p>* (الزميلان احدهم معلم والآخر متعلم بالتبادل )  - يقوم المعلم بشرح ثلاث طرق لمسك القرص يختار منها المتعلم ما يناسبه</p> <p><b>الأولى</b>  أ - حمل القرص باليد اليمنى ( الرامية ) دون تشنج  ب - سند حافة القرص على العقل الأخيرة للأصابع  ج - توزع باقي الأصابع بالتساوي على القرص والإبهام بعيدا  د - تثنى راسغ اليد للإمام لسند القرص وعدم سقوطه  هـ - جعل باطن القرص تلامس راحة اليد</p> <p><b>الثانية</b>  أ - حمل القرص باليد اليمنى ( الرامية ) دون تشنج  ب - سند حافة القرص على العقل الأخيرة للأصابع  ج - جعل اصبعى السبابة والوسطى معا والإبهام بعيدا عن باقي الأصابع  د - جعل باطن القرص تلامس راحة اليد  هـ - تثنى راسغ اليد للإمام لسند القرص</p> <p><b>الثالثة</b>  أ - حمل القرص باليد اليمنى ( الرامية ) دون تشنج  ب - سند حافة القرص على العقل الأخيرة للأصابع  ج - جعل أصابع السبابة والوسطى والخنصر والبنصر متجاورة والإبهام بعيدا عن باقي الأصابع  د - جعل باطن القرص تلامس راحة اليد  هـ - اثن راسغ اليد للإمام لسند القرص</p> <p>- تدريبات على مسك القرص  ١- وضع القرص على باطن اليد الحرة ( اليسرى ) (الأعلى) أمام الجسم ثم مسك القرص  ٢ - وضع القرص على الأرض والجري حول الدائرة من الخارج ثم مسك القرص  ٣ - وضع القرص على الأرض والرقود على الأرض ثم القيام ومسك القرص</p>	
			( ٥ ) ١ ( )		
			( ٥ ) ٢ ( )		
			( ٥ ) ٣ ( )		

الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
 (١)  (٢)  (٣)  (٤)  (١)  (٢)  (٣)  (٤)	(٥ مرات)  (٣ مرات) مجموعتين - الراحة دقيقة	<p>*أولا : تمارينات الإحساس بالقرص          * ( الوقوف ) القدمان متباعدان          ١- احمِل القرص بالطريقة الصحيحة وباليد اليمنى وهي ممتدة بجانب الجسم          ٢- قم بمرجحة الذراع اليمنى في حركة بند ولية بجانب الجسم للأمام والخلف          ٣ - قم بدوران الذراع الأيمن دورة كاملة بجانب الجسم وبسرعة          ٤ - قم بمرجحة القرص على الجانبين بسرعة بحيث يكون القرص موازى للأرض</p> <p>ثانيا : تمارينات دوران القرص          ١- ( قف . الرجل اليسرى اماما . مسك القرص بجانب الجسم ) قم بمرجحة الذراع الأيمن للخلف ثم للأمام مع ثني الركبتين والجذع قليلا للأمام لدحرجة القرص على الأرض          ٢- ( قف . الرجل اليسرى اماما . مسك القرص بجانب الجسم ) قم بمرجحة الذراع الأيمن للخلف ثم للأمام وقم بقذف القرص اماما عاليا ورفع الذراع في مستوى الكتف ويكون القرص عمودي على الأرض          ٣- ( قف . فتحا . مسك القرص ) قم بمرجحة الذراع الأيمن (الرامية ) للأمام ثم للخلف ثم إلى الأمام وقم بقذف القرص بحيث يكون القرص موازى للأرض ويكون السبابة آخر إصبع يترك القرص لتستقبله اليد الحرة المفردة عاليا          ٤- ( قف . فتحا . مسك القرص ) الجانب الأيسر مواجه مقطع الرمي قم بمرجحة الذراع اليمنى للأمام ثم للخلف وقم بقذف القرص بحيث يكون القرص موازى للأرض ويكون السبابة آخر إصبع يترك القرص</p>	الأمام

( ٤ - ٦ )

الأسبوع : الثاني المحاضرة : ٣ و٤ العنوان الخاص \* الإحساس بالقرص ودورانه

السؤال المثير للاكتشاف	الأجزاء	الأسلوب
<p>* ما هو آخر إصبع يترك القرص ..... (السبابة)</p> <p>* ما هو اتجاه دوران القرص إلى ..... (الخارج)</p> <p>* لماذا يكون الدوران للخارج ..... (تبعاً لحركة الذراع وإصبع السبابة)</p>	الأصابع	الاشارة

مؤدى ٢	مؤدى ١	الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
		 (٢)  (١)  (٤)  (٣)	٥ (مرات)	<p>* (الزميلان احدهم معلم والآخر متعلم بالتبادل)  *أولا : تمارينات الإحساس بالقرص  * (الوقوف) القدمان متباعدان  ١- حمل القرص بالطريقة الصحيحة وباليدين اليمنى وهي ممتدة بجانب الجسم  ٢- قم بمرجحة الذراع اليمنى في حركة بندولية بجانب الجسم للأمام والخلف  ٣- دوران الذراع الأيمن دورة كاملة بجانب الجسم وبسرعة  ٤- مرجحة القرص على الجانبين بسرعة بحيث يكون القرص موازى للأرض  ثانيا : تمارينات دوران القرص  ١- (وقوف) الرجل اليسرى اماما . مسك القرص بجانب الجسم ( مرجحة الذراع الأيمن للخلف ثم للأمام مع ثني الركبتين والجذع قليلا للأمام لدحرجة القرص على الأرض  ٢- (وقوف) الرجل اليسرى اماما . مسك القرص بجانب الجسم ( مرجحة الذراع الأيمن للخلف ثم للأمام قذف القرص اماما عاليا ورفع الذراع في مستوى الكتف ويكون القرص عمودي على الأرض  ٣- (وقوف) فتحا . مسك القرص (مرجحة الذراع الأيمن (الرامية) للأمام ثم للخلف ثم إلى الأمام قذف القرص بحيث يكون القرص موازى للأرض ويكون السبابة آخر إصبع يترك القرص لتستقبله اليد الحرة المفردة عاليا  ٤- (وقوف) فتحا . مسك القرص ( الجانب الأيسر مواجه مقطع الرمي قم بمرجحة الذراع اليمنى للأمام ثم للخلف وقم بقذف القرص بحيث يكون القرص موازى للأرض ويكون السبابة آخر إصبع يترك القرص</p>	توازن
		 (١)  (٢)  (٣)  (٤)	٣ (مرات) مجموعتين - الراحة دقيقة		

الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
	( ٢ ) مرات	* وقفة الاستعداد ١ - قم بالدخول إلى الدائرة من النصف الخلفي - ( وقوف فتحا ) الظهر مواجه مقطع الرمي والرجلين على كامل استقامتهم اجعل ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين ٢ - انحراف القدم اليسرى ناحية اليسار قليلا والذراعان بجانب الجسم والقرص في اليد اليمنى * تدريبات على وقفة الاستعداد	الوقوف
	( ٥ ) مرات	١ - انبطاح مائل ( ثني الذراعين . ثم الدخول إلى الدائرة وأخذ وقفة الاستعداد ٢ - (الوقوف) الجري في المكان . ثم الدخول إلى الدائرة وأخذ وقفة الاستعداد	
	( ٥ ) مرات	* المرجحات * الوقوف في وقفة الاستعداد ١ - قم بمرجحة الذراع اليمنى أمام الصدر في حركة موازية للأرض وانقل ثقل الجسم على القدم اليسرى وارفع كعب الرجل اليمنى وثني الذراع الأيسر من مفصل المرفق وبقاء الجذع مستقيم ٢ - قم بإرجاع الذراع الأيمن ناحية اليمين ثم للخلف وهي على كامل استقامتها في حركة موازية للأرض ومن مفصل الكتف مع ثني الذراع الأيسر من مفصل المرفق في نفس الزمن أمام الصدر مع نقل ثقل الجسم الرجل اليمنى ورفع كعب اليسرى مع ملاحظة وجود ثني خفيف في الركبتين	
	( ٥ ) مرات	٣ - قم بأداء التمرينين السابقين ١ ، ٢ معافي أداء واحد لمرة واحدة ٤ - قم بأداء التمرين السابق و مراعاة ثني الركبتين أثناء المرجحة حتى بداية الاستعداد الدوران ٥ - الوقوف في وضع الاستعداد قم بأداء المرجحات مع ثني الركبتين قليلا ثم المد الكامل لمفاصل الرجلين مع قذف القرص للأمام ولأعلى مع مراعاة أن يكون الذراع الأيمن للخلف وفرد الركبتين والقرص موازي للأرض والنظر إلى الأمام	
	( ٥ ) مرات	٦ - احمل القرص ثم ثني الركبة اليمنى مع فرد الذراع الأيمن للخلف و الذراع الأيسر مفرد ثم دفع الأرض بالقدم اليمنى مع فدف القرص للأمام ولأعلى وبراغي القرص موازي للأرض والجذع مستقيم	

الأسبوع : الثالث المحاضرة : ٥ و ٦ العنوان الخاص \* وقفة الاستعداد والمرجات

الأسلوب	الأجزاء	السؤال المثير للاكتشاف
		<b>- وقفة الاستعداد</b>
	* الرأس	* ما هو اتجاه النظر في وقفة الاستعداد .... (للامام عكس مقطع الرمي )
	* الجذع	* ما هو شكل الجذع في وقفة الاستعداد ..... (عمودي على الحوض )
	* الذراعان	* ما هو وضع الذراعين في وقفة الاستعداد ..... ( بجانب الجسم ) * ما هو شكل الذراعين في وقفة الاستعداد ... ( مفردتان بجانب الجسم )
	* الرجلين	* ما هو شكل الرجلين في وقفة الاستعداد ( مفردتان ومستقيمتان )
	* القدمين	* ما هو وضع القدمين في وقفة الاستعداد .. ( القدمين متباعدتين ومشط اليسار ناحية اليسار قليلا )
	* ثقل الجسم	* أين يكون ثقل الجسم في وقفة الاستعداد ... ( على القدمين معا )
		<b>- المرجات</b>
	* الرأس	* أين يكون اتجاه النظر في المرجات ..... ( مع اتجاه المرجة )
	* الجذع	* ما هي حركة الجذع في المرجات ... ( مع اتجاه المرجة )
	* الذراعان	* ما هي حركة الذراع الأيمن (الرامي) ..... ( من الكتف )
	* الرجلين	* ما هو وضع الرجلين في المرجات ..... (مثنيتان ) * أين يكون اتجاه حركة الركبتين في المرجات ... ( اتجاه المرجة )
	* ثقل الجسم	* أين يكون ثقل الجسم أثناء المرجات على ..... ( على القدم اليمنى واليسرى بتبادل أثناء المرجة ) * أين يقع مركز الثقل في آخر مرجة على ..... ( مشط القدم اليمنى )

## الأسبوع : الثالث : المحاضرة : ٦ و ٥ : العنوان الخاص \* وقفة الاستعداد والمرجحات

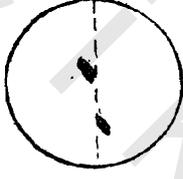
مؤدى ٢	مؤدى ١	الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
			( ١٠ ) تكرار	* ( الزميلان احدهم معلم والآخر متعلم بالتبادل ) * وقفة الاستعداد ١ - الدخول من النصف الخلفي - ( وقوف . فتحا ) الظهر مواجهه مقطوع الرمي والرجلين على كامل استقامتهم و ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين ٢- انحراف القدم اليسرى ناحية اليسار قليلا والذراعان بجانب الجسم والقرص في اليد اليمنى * تدريبات على وقفة الاستعداد ١ - ( انبطاح مائل ) تثنى الذراعين . ثم الدخول إلى الدائرة واخذ وقفة الاستعداد ٢ - ( الوقوف ) الجري في المكان . ثم الدخول إلى الدائرة واخذ وقفة الاستعداد	
			( ٥ ) تكرار	* المرجحات * الوقوف في وقفة الاستعداد ١- مرجحة الذراع اليمنى أمام الصدر في حركة موازية للأرض ونقل ثقل الجسم على القدم اليسرى ورفع كعب الرجل اليمنى وتثنى الذراع الأيسر من مفصل المرفق وبقاء الجذع مستقيم ٢- رجوع الذراع الأيمن ناحية اليمين ثم للخلف وهي مستقيمة في حركة موازية للأرض ومن مفصل الكتف مع تثنى الذراع الأيسر من مفصل المرفق في نفس الزمن أمام الصدر مع نقل ثقل الجسم الرجل اليمنى ورفع كعب اليسرى مع ملاحظة وجود تثنى خفيف في الركبتين ٣ - أداء التمرينين السابقين ١ ، ٢ معا في أداء واحد لمرة واحدة ثم يكرر التمرين ٤ - أداء التمرين السابق و مراعاة تثنى الركبتين أثناء المرجحة حتى بداية الاستعداد الدوران ٥- الوقوف في وضع الاستعداد أداء ثلاث مرجحات مع تثنى الركبتين قليلا ثم المد الكامل لمفاصل الرجلين مع قذف القرص للأمام ولأعلى مع مراعاة أن يكون الذراع الأيمن للخلف وفرد الركبتين والقرص موازى للأرض والنظر إلى الأمام ٦- حمل القرص ثم تثنى الركبة اليمنى مع فرد الذراع الأيمن للخلف و الذراع الأيسر مفرد ثم دفع الأرض بالقدم اليمنى مع قذف القرص للأمام ولأعلى ويراعى القرص موازى للأرض والجذع مستقيم	
			( ٥ ) تكرار		
			( ٥ ) تكرار		

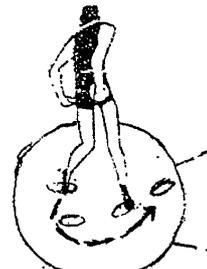
الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
		<p><b>* وضع الرمي</b>  <b>* (قف . فتحا ) الجانب الأيسر مواجهه مقطع الرمي</b>  والقدم اليمنى في منتصف الدائرة ومشط اليسرى يوازي كعب القدم اليمنى )  ١- قم بلف المشطين ناحية اليمين حتى يشير ان إلى الساعة الحادية عشر  ٢- قم بثني الركبة اليمنى نصفاً مع فرد الركبة اليسرى  ٣- قم بلف الجذع ناحية اليمين ليواجه الظهر مقطع الرمي ويكون الرأس والجذع والرجل اليسرى في خط مستقيم  ٤ - اجعل الذراع الأيمن مفرد للخلف والذراع الأيسر مثني من المرفق أمام الصدر</p>	الوقوف
	( ٥ مرات )	<p>٥ - أد الخطوات السابقة بدون قرص  ٦ - احمل القرص ١ ك وأداء الحركات السابقة  ٧ - اخرج من الدائرة ثم الدخول وممسك القرص واخذ وضع الرمي</p>	
	( ٥ مرات )	<p><b>* التخلص</b>  ١- (قف في وضع الرمي ) دوران مشط القدم اليمنى تجاه مقطع الرمي ثم دوران الركبة والحوض ثم الجذع حتى يتم مواجهة الصدر لمقطع الرمي ثم افرد الركبة لأعلى مع تحريك الذراع الأيمن مائل أعلى وللإمام كحركة قذف القرص مع الدفع بالرجل اليمنى حيث يكون مشط القدم اليمنى قريب من كعب اليسرى مع فرد الركبتين كاملاً  ٢ - قم بأداء التمرين السابق بدون قرص  ٣ - قم بأداء التمرين السابق بقرص ١ ك مع التخلص  ٤ - قم بأداء التمرين السابق بقرص ٢ ك مع التخلص وسقوط القرص في الدائرة  ٥ - قم بأداء التمرين السابق من داخل الدائرة مع زيادة المسافة تدريجياً</p>	
	( ٣ مرات )		
	مجموعتين - الراحة دقيقة لكل تمرين		

الأسبوع : الرابع : المحاضرة : ٧ و ٨ : العنوان الخاص \* وضع الرمي والتخلص

الأسلوب	الأجزاء	السؤال المثير للاكتشاف
		<b>- وضع الرمي</b>
	* الرأس	* ما هي المرحلة الوسطي بين الدوران والتخلص ..... (وضع الرمي )
	* الجذع	* ما هو اتجاه النظر في وضع الرمي .... (للامام عكس مقطع الرمي )
	* الذراعان	* ما هو شكل الجذع في وضع الرمي..... (مثنى للامام )
	* الرجلين	* ما هو شكل الذراع اليمنى (الرامية) ..... (مفرودة خلف الجسم ) * ما هو وضع الذراع الحرة وضع الرمي ... (مثنية أمام الجسم )
	* القدمين	* ما هو شكل الركبة اليمنى في وضع الرمي ..... ( مثنية ) * ما هو شكل الرجل اليسرى ( الحرة ) ..... ( مفرودة )
	* ثقل الجسم	* ما هو وضع القدمين في وضع الرمي .. (للامام ومنحرف للييسار قليلا ) * يكون كعب القدم اليمنى بمحاذاة ..... (مشط اليسرى )
		* أين يقع ثقل الجسم في وضع الرمي ... (مشط القدم اليمنى )
		<b>- التخلص</b>
	* الرأس	* أين يكون النظر في التخلص ..... (مع اتجاه الدوران )
	* الجذع	* ما هو شكل الجذع في التخلص ... (مفرد تماما )
	* الذراعان	* ما هو حركة الذراع الأيمن (الرامي) في التخلص ..... (مفرودة للامام ولأعلى )
	* الرجلين	* ما هو شكل الرجلين في التخلص ..... (مفردتان تماما ) * ما هو اتجاه القوة المتولدة في مرحلة التخلص ... (من المشطين إلى الركبتين إلى الجذع إلى الذراعين )

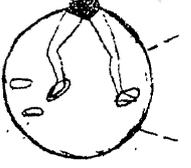
تشاف

مؤدى ٢	مؤدى ١	الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
		    	<p>( ٥ مرات )</p> <p>( ٥ مرات )</p> <p>( ٣ مرات )</p> <p>مجموعتين - الراحة دقيقة لكل تمرين</p>	<p>* وضع الرمي * (وقوف . فتحا ) الجانب الأيسر مواجه مقطع الرمي والقدم اليمنى في منتصف الدائرة ومشط اليسرى يوأزى كعب القدم اليمنى ) ١- لف المشطين ناحية اليمين حتى يشير ان إلى الساعة الحادية عشر أي مشط القدم اليمنى يصنع زاوية ١٣٠ مع منطقة الرمي . ٢- ثنى الركبة اليمنى نصفًا مع فرد الركبة اليسرى ٣- لف الجذع ناحية اليمين ليواجه الظهر مقطع الرمي ويكون الرأس والجذع والرجل اليسرى في خط مستقيم ٤- جعل الذراع الأيمن مفرد للخلف والذراع الأيسر مثنى من المرفق أمام الصدر</p> <p>٥ - أداء الخطوات السابقة بدون قرص ٦ - حمل القرص ١ ك وأداء الحركات السابقة ٧ - الخروج من الدائرة ثم الدخول ومسك القرص واخذ وضع الرمي * التخلص</p> <p>١- ( الوقوف في وضع الرمي ) دوران مشط القدم اليمنى تجاه مقطع الرمي ثم دوران الركبة والحوض ثم الجذع حتى يتم مواجهة الصدر لمقطع الرمي ثم فرد الركبة لأعلى مع تحريك الذراع الأيمن مائل أعلى وللإمام كحركة قذف القرص مع الدفع بالرجل اليمنى حيث يكون مشط القدم اليمنى قريب من كعب اليسرى مع فرد الركبتين كاملاً ٢- أداء التمرين السابق بدون قرص ٣- أداء التمرين السابق بقرص ١ ك مع التخلص ٤- أداء التمرين السابق بقرص ٢ ك مع التخلص وسقوط القرص في الدائرة ٥- أداء التمرين السابق من داخل الدائرة مع زيادة المسافة تدريجياً</p>	توجيه الأقران

الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
   	<p>٣ (مرات) مجموعة الراحة دقيقة</p> <p>٣ (مرات) مجموعة الراحة دقيقة</p> <p>٣ (مرات) مجموعة الراحة دقيقة</p> <p>٣ (مرات) مجموعة الراحة دقيقة</p>	<p>أولا : رسم الشكل التالي على الأرض</p> <p>١- الرمي من ربع دورة ٩٠ درجة بدون قرص * (قف في وضع الرمي) في (الدائرتين ٢ و ٤) قم بدوران مشط القدم اليمنى تجاه مقطع الرمي ثم قم بدوران الركبة والحوض ثم الجذع حتى يتم مواجهة الصدر لمقطع الرمي ثم افرد الركبة لأعلى مع تحريك الذراع الأيمن مائل أعلى وللإمام كحركة قذف القرص مع الدفع بالرجل اليمنى حيث يكون مشط القدم اليمنى قريب من كعب اليسرى مع فرد الركبتين كاملا</p> <p>٢- الرمي من نصف دورة ١٨٠ درجة بدون قرص * (قف . فتحا . الظهر مواجه مقطع الرمي) القدم اليمنى في منتصف الدائرة (الدائرة ٣) قم بعمل مرجحة ناحية اليمين ثم إلى ناحية اليسار وأثناء أدائها إلى اليسار يتم دوران الرجل اليمنى على المشط مع تحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط (الدائرة ٤) ليكون وضع الرجلين كما في وضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامي كحركة القذف</p> <p>٣ - الرمي من ثلاثة أرباع الدورة ٢٧٠ بدون قرص * (قف . فتحا . الجانب الأيمن مواجه مقطع الرمي) القدم اليمنى في منتصف الدائرة (الدائرة ٣) - قم بعمل مرجحة ناحية اليمين ثم إلى ناحية اليسار وأثناء أدائها إلى اليسار يتم دوران الرجل اليمنى على المشط مع تحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط في (الدائرة ٤) ليكون وضع الرجلين كما في وضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامي كحركة القذف</p> <p>٤- أد الخطوات السابقة ١، ٢، ٣ بقرص ١ ك مع مراعاة</p> <p>- أن يكون القرص موازي للأرض</p> <p>- أن يكون آخر إصبع يترك القرص هو السبابة</p> <p>٥ - أد الخطوات السابقة بالقرص القانوني</p>	<p>الأداء</p>

الأسبوع : الخامس المحاضرة : ١٠ و ٩ العنوان الخاص \* الدوران والرمي ١

السؤال المثير للاكتشاف	الأجزاء	الأسلوب
<p>- الدوران * ما هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب الدوران ..... ( الاستعداد للدوران ) * ما هي الحركة التي يتم من خلالها الانتقال عبر الدائرة ..... ( الدوران )</p> <p>* ما هو اتجاه النظر في الدوران .... ( مع اتجاه الدوران )</p> <p>* ما هو شكل الجذع في الدوران ..... ( عمودي على الحوض )</p> <p>* ما هو شكل الذراع اليمنى (الرامية) ..... ( مفرودة خلف الجسم ) * ما هو وضع الذراع الحرة في الدوران ... ( مفرودة أثناء الدوران )</p> <p>* ما هو شكل الرجلين في الدوران ..... ( متباعدتان قليلا )</p> <p>* أين يكون اتجاه دوران الرجل الحرة إلى ..... ( اليسار )</p> <p>* ما هو شكل الرجل اليمنى ..... ( متباعدة من الركبة )</p> <p>* في بداية الدوران يتم رفع الرجل اليمنى بعد ..... ( دوران مشط اليسرى )</p> <p>* عند أداء الوثبة الخفيفة في الدوران يتم الهبوط على ... ( مشط القدم اليمنى )</p> <p>* أين يكون مركز الثقل في بداية الدوران على ..... ( الرجل اليسرى )</p>	<p>* الرأس</p> <p>* لجذع</p> <p>* الذراعان</p> <p>* الرجلين</p> <p>* القدمين</p> <p>* ثقل الجسم</p>	<p>الأسلوب</p>

مؤد ٢ ي	مؤد ١ ي	الإخـراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
			٣ مرات الراحة دقيقة	أولاً : رسم الشكل التالي على الأرض ١- الرمي من ربع دورة ٩٠ درجة بدون قرص * ( الوقوف في وضع الرمي ) في ( الدائرتين ٣ و ٤ ) دوران مشط القدم اليمنى تجاه مقطع الرمي ثم دوران الركبة والحوض ثم الجذع حتى يتم مواجهة الصدر لمقطع الرمي ثم افرد الركبة لأعلى مع تحريك الذراع الأيمن مائل أعلى وللإمام كحركة قذف القرص مع الدفع بالرجل اليمنى حيث يكون مشط القدم اليمنى قريب من كعب اليسرى مع فرد الركبتين كاملاً	
			٣ مرات الراحة دقيقة	٢- الرمي من نصف دورة ١٨٠ درجة بدون قرص * ( الوقوف . فتحا . الظهر مواجه مقطع الرمي ) القدم اليمنى في منتصف الدائرة (الدائرة ٣) . عمل مرجحة ناحية اليمين ثم إلى ناحية اليسار وأثناء أدائها إلى اليسار يتم دوران الرجل اليمنى على المشط مع تحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط (الدائرة ٤) ليكون وضع الرجلين كما في وضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامي كحركة القذف	
			٣ مرات الراحة دقيقة	٣- الرمي من ثلاثة أرباع الدورة ٢٧٠ بدون قرص * ( الوقوف . فتحا . الجانب الأيمن مواجه مقطع الرمي ) القدم اليمنى في منتصف الدائرة (الدائرة ٣) عمل مرجحة ناحية اليمين ثم إلى ناحية اليسار وأثناء أدائها إلى اليسار يتم دوران الرجل اليمنى على المشط مع تحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط في (الدائرة ٤) ليكون وضع الرجلين كما في وضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامي كحركة القذف	
			٣ مرات الراحة دقيقة	٤- أداء الخطوات السابقة ١، ٢، ٣ بقرص ١ ك مع مراعاة - أن يكون القرص موازى للأرض - أن يكون آخر إصبع يترك القرص هو السبابة ٥- أداء الخطوات السابقة بالقرص القانوني	

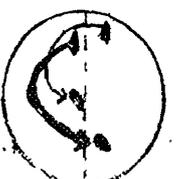
الأسبوع : السادس المحاضرة : ١١ و ١٢ العنوان الخاص \* الدوران والرمي ٢

الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
	( ٢ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	١- الرمي من دورة كاملة ٣٦٠ درجة بدون قرص * (قف . فتحا . مواجه مقطع الرمي ) في مؤخرة الدائرة ( الدائرة ١ ، ٢ ) . قم بعمل مرجحة للخلف ثم إلى الأمام وأثناء أدائها إلى الأمام انقل الرجل اليمنى إلى منتصف الدائرة (الدائرة ٣ ) في وثبة خفيفة ويكون الهبوط على المشط وبمجرد لمس مشط اليمنى الأرض قم بتحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط في (الدائرة ٤) ليكون وضع الرجلين كما في وضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامي كحركة القذف	الأوامر
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	٢ - الرمي من دورة ونصف الدورة ٥٤٠ درجة بدون قرص * (قف . فتحا . الظهر مواجه مقطع الرمي ) في مؤخرة الدائرة (الدائرة ١ ، ٢) . قم بعمل مرجحة للناحية اليمين ثم إلى اليسار وأثناء أدائها إلى اليسار يتم لف مشط القدم اليسرى ثم نقل الرجل اليمنى إلى منتصف الدائرة (الدائرة ٣ ) في وثبة خفيفة ويكون الهبوط على المشط وبمجرد لمس مشط اليمنى الأرض قم بتحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط ( الدائرة ٤ ) ليكون وضع الرجلين كما فيوضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامي كحركة القذف	
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	٣- أد الخطوات السابقة بقرص ١ ك مع مراعاة - جعل القرص موازى للأرض - يكون آخر إصبع يترك القرص هو السبابة	
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	٤- أد الخطوات السابقة بالقرص القانوني .	

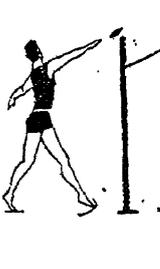
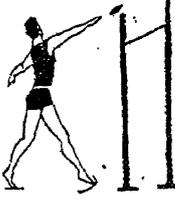
الأسبوع : السادس المحاضرة : ١١ و ١٢ العنوان الخاص \* الدوران والرمي ٢

الأسلوب	الأجزاء	السؤال المثير للاكتشاف
الأسلوب الاكتشاف		- الدوران
		* ما الوضع الذي يبدأ منه اللاعب الدوران هو ..... (الاستعداد للدوران)
	* الرأس	* ما هي الحركة التي يتم الانتقال بها عبر الدائرة..... (الدوران)
	* الجذع	* أين يكون اتجاه النظر في الدوران .... (مع اتجاه الدوران)
	* الذراعان	* ما هو شكل الجذع في الدوران ..... (عمودي على الحوض)
		* ما هي شكل الذراع اليمنى (الرامية) ..... (مفردة خلف الجسم)
		* ما هو وضع الذراع الحرة في الدوران ... (مفردة أثناء الدوران)
	* الرجلين	* ما هو شكل الرجلين في الدوران ..... (مثنيتان قليلا)
		* إلى أي اتجاه يكون دوران الرجل الحرة ..... (اليسار)
		* ما هو شكل الرجل اليمنى ..... (مثنية من الركبة)
	* في بداية الدوران يتم رفع الرجل اليمنى بعد ..... (دوران مشط اليسرى)	
* القدمين	* عند أداء الوثبة الخفيفة في الدوران يتم الهبوط على ..... (مشط القدم اليمنى)	
* ثقل الجسم	* في بداية الدوران يكون مركز الثقل على ..... (الرجل اليسرى)	

الأسبوع : السادس المحاضرة : ١١ و ١٢ العنوان الخاص \* الدوران والرمي ٢

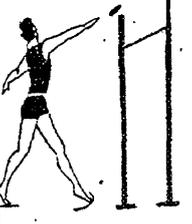
الأسلوب	وصف الأداء	التكرار	الإخراج	مؤدى ١	مؤدى ٢
تدريجياً	١- الرمي من دورة كاملة ٣٦٠ درجة بدون قرص * (الوقوف . فتحا . مواجه مقطع الرمي ) في مؤخرة الدائرة (الدائرة ١ ، ٢ ) يعمل مرجحة للخلف ثم إلى الأمام وأثناء أدائها إلى الأمام يتم نقل الرجل اليمنى إلى منتصف الدائرة (الدائرة ٣ ) في وثبة خفيفة ويكون الهبوط على المشط وبمجرد لمس مشط اليمنى الأرض تحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط في (الدائرة ٤ ) ليكون وضع الرجلين كما في وضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامي كحركة القذف	٣ مرات ) الراحة دقيقة			
	٢ - الرمي من دورة ونصف الدورة ٥٤٠ درجة بدون قرص * (الوقوف . فتحا . الظهر مواجه مقطع الرمي ) في مؤخرة الدائرة (الدائرة ١ ، ٢ ) عمل مرجحة للناحية اليمين ثم إلى اليسار وأثناء أدائها إلى اليسار يتم لف مشط القدم اليسرى ثم نقل الرجل اليمنى إلى منتصف الدائرة (الدائرة ٣ ) في وثبة خفيفة ويكون الهبوط على المشط وبمجرد لمس مشط اليمنى الأرض تحريك الرجل اليسرى للخلف وناحية اليمين للهبوط على المشط ويكون وضع الرجلين كما في وضع الرمي ويكون حركة الذراع الرامية كحركة القذف	٣ مرات ) الراحة دقيقة			
	٣- أداء الخطوات السابقة بقرص ١ ك مع مراعاة - أن يكون القرص موازى للأرض - أن يكون أخر إصبع يترك القرص هو السبابة	٣ مرات ) الراحة دقيقة			
	٤- أداء الخطوات السابقة بالقرص القانوني	٣ مرات ) الراحة دقيقة			

الأسبوع : السابع : المحاضرة : ١٣ و ١٤ العنوان الخاص \* التوازن وربط المراحل

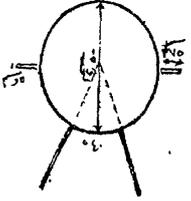
الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	١- قف خارج الدائرة ( بدون قرص ) - خذ وضع الرمي - قم بأداء حركة القذف - عند مرحلة خروج القرص قم بتبديل الرجلين بحيث يكون الثقل الجسم على الرجل اليمنى ٢- أد التمرين السابق	الأوامر
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	٣- ادخل إلى الدائرة وممسك القرص ٤- خذ وضع الرمي ٥- أد حركة القذف	
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	٦- عند خروج القرص قم بتبديل الرجلين بحيث يكون ثقل الجسم على الرجل اليمنى	
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	٧- أد الحركة قذف القرص كلها خارج الدائرة بدون القرص ومراعاة الربط بين المراحل	
	( ٣ مرات ) مجموعتين الراحة دقيقة	٨- أد حركة القرص كلها داخل الدائرة	
	( ٥ مرات ) مجموعتين	٩- أد حركة القرص كاملة من داخل الدائرة مع وضع عارضة أمام المتعلم لمرور القرص من فوقها	

الأسبوع : السابع المحاضرة : ١٣ و ١٤ العنوان الخاص \* التوازن وربط المراحل

الأسلوب	أجزاء	السؤال المشير لبلاتشفاف
التشافي	* الرأس	* ما هو اتجاه النظر في حركة التوازن .... ( مع اتجاه الدوران )
	* لجذع	* ما هو شكل الجذع في التوازن ..... ( عمودي على الحوض )
	* الذراعان	* ما هو شكل الذراع اليمنى (الرامية) ..... ( مفردة أمام الجسم )
	* الرجلين	* لماذا تتم حركة التبديل للحفاظ على ..... ( التوازن )
		* ما هو شكل الرجلين في التوازن ..... ( مفرودتان )
		* يتم تبديل القدم ..... مكان القدم ..... (اليمنى - اليسرى )
	* القدمين	* تتم حركة التبديل على ..... القدم اليمنى ( مشط )
		* عند أداء الوثبة الخفيفة في الدوران يتم الهبوط على ..... ( مشط القدم اليمنى )
	* ثقل الجسم	* في بداية الدوران يكون مركز الثقل على ..... ( الرجل اليسرى )

مؤدى ٢	مؤدى ١	الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
			( ٣ مرات ) الراحة دقيقة	١- الوقوف خارج الدائرة ( بدون قرص ) - اخذ وضع الرمي - أداء حركة القذف - عند مرحلة خروج القرص يتم تبديل الرجلين بحيث يكون الثقل الجسم على الرجل اليمنى	
			( ٣ مرات ) الراحة دقيقة	٢- أداء التمرين السابق ٣- الدخول إلى الدائرة ومسك القرص ٤- اتخاذ وضع الرمي ٥- أداء حركة القذف	
			( ٣ مرات ) الراحة دقيقة	٦- عند خروج القرص يتم تبديل الرجلين بحيث يكون ثقل الجسم على الرجل اليمنى ٧- أداء حركة قذف القرص كلها خارج الدائرة بدون القرص مراعاة الربط بين المراحل	
			( ٣ مرات ) الراحة دقيقة	٨- أداء حركة القرص كلها داخل الدائرة ٩- أداء حركة القرص كاملة من داخل الدائرة مع وضع عارضة أمام المتعلم لمرور القرص من فوقها	
			( ٥ مرات ) الراحة دقيقة		

الأسبوع : الثامن : المحاضرة : ١٥ و ١٦ : العنوان الخاص \* الأداء الكامل للمسابقة

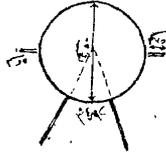
الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
	<p>( ٣ مرات ) الراحة دقيقة مجموعتين ( ٣ مرات ) الراحة دقيقة مجموعتين ( مرة )</p>	<p>١* - ادخل إلى الدائرة من النصف الخلفي (الدخول الصحيح ) ٢ - قف في وقفة الاستعداد ٣ - أد المسابقة مع عدم التركيز على المسافة ٤ - أد المسابقة مع التركيز على المسافة ٥ - أتعرف على مقاييس الدائرة والمقطع ٦ - أد المسابقة كلها في صورة منافسة مع عدد أقل من ٨ لاعبين ويراعى معرفة - كيفية ترتيب اللاعبين - عدد المحاولات لكل لعب - المحاولات الفاشلة - الفوز بالمسابقة - كيفية قياس المسافة - العقدة على المركز الأول ٧- اد المسابقة كلها في صورة منافسة مع عدد أكثر من ٨ لاعبين ويراعى معرفة - كيفية ترتيب اللاعبين - عد المحاولات لكل لعب - المحاولات الفاشلة - الفوز بالمسابقة - كيفية قياس المسافة - العقدة على المركز الثامن - العقدة على المركز الأول</p>	<p>الأداء</p>

الأسبوع : الثامن المحاضرة : ١٥ و ١٦ العنوان الخاص \* الأداء الكامل للمسابقة

الأسلوب	الأجزاء	السؤال المثير للاكتشاف
الأسلوب	الأجزاء	السؤال المثير للاكتشاف
		<p>* ما هو ترتيب اللاعبين في المسابقة عن طريق ..... ( القرعة ) .</p> <p>* من أين يتم الدخول إلى الدائرة من ..... ( النصف الخلفي )</p> <p>* يتم الوقوف في النصف ..... ( الخلفي )</p> <p>* كم محاولة تمنح في حالة وجود ٨ لاعبين يتم إعطاء كل لاعب . ( ٦ محاولات )</p> <p>* كم محاولة تمنح في حالة وجود أكثر من ٨ لاعبين يعطى لكل لاعب ..... ( ٣ محاولات )</p> <p>* ماذا يتم في حالة العقدة على المركز الثامن يعطى ..... ( ٣ محاولات إضافية )</p> <p>* ماذا يتم في حالة العقدة على المركز الأول يتم ( المقارنة بين أحسن ثاني محاولة )</p> <p>* تكون المحاولة صحيحة إذا سقط القرص في .... ( داخل مقطع الرمي )</p> <p>* يسمح للاعب بلمس ..... ( الحافة الداخلية للدائرة )</p> <p>* من أين تقاس المسافة من ..... ( اقرب اثر للقرص )</p> <p>* كم يبلغ قطر دائرة القرص ..... ( ٢,٥ م )</p> <p>* من يفوز بالمسابقة ..... ( اكبر مسافة في عدم وجود أخطاء قانونية )</p> <p>* كم تبلغ زاوية مقطع الرمي ..... ( ٣٤,٩٢ )</p>

الأسبوع : الثامن المحاضرة : ١٥ و ١٦ العنوان الخاص \* الأداء الكامل للمسابقة

مؤدى	مؤدى ١	الإخراج	التكرار	وصف الأداء	الأسلوب
			٣ مرات (مجموعتين الراحة دقيقة)	<p>* ١- الدخول إلى الدائرة من النصف الخلفي (الدخول الصحيح)</p> <p>٢- الوقوف في وقفة الاستعداد</p> <p>٣- أداء المسابقة مع عدم التركيز على المسافة</p> <p>٤- أداء المسابقة مع التركيز على المسافة</p> <p>٥- التعرف على مقاييس الدائرة والمقطع</p> <p>٦- أداء المسابقة كلها في صورة منافسة مع عدد أقل من ٨ لاعبين ويراعى معرفة</p> <p>- كيفية ترتيب اللاعبين</p> <p>- عدد المحاولات لكل لاعب</p> <p>- المحاولات الفاشلة</p> <p>- الفوز بالمسابقة</p> <p>- كيفية قياس المسافة</p> <p>- العقدة على المركز الأول</p> <p>٧- أداء المسابقة كلها في صورة منافسة مع عدد أكثر من ٨ لاعبين ويراعى معرفة</p> <p>- كيفية ترتيب اللاعبين</p> <p>- عدد المحاولات لكل لاعب</p> <p>- المحاولات الفاشلة</p> <p>- الفوز بالمسابقة</p> <p>- كيفية قياس المسافة</p> <p>- العقدة على المركز الثامن</p> <p>- العقدة على المركز الأول</p>	توجيه الأقران
			٣ مرات (مجموعتين الراحة دقيقة)		
			(مرة)		



مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مناسبة محاور ومفردات اختبار

التحصيل المعرفي ( الصورة الأولية )

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان  
تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز  
الرقمي في مسابقة قذف القرص.

لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية  
نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي حول مدى مناسبة محاور اختبار التحصيل  
المعرفي وعبارته .

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

الباحث

نبيل محمد محمد خطاب

المعيد بكلية التربية النوعية بدمياط

(شعبة التربية الرياضية)

\* استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مناسبة محاور اختبار التحصيل المعرفي

مدى الموافقة		المحور والعبارات الخاصة به	م
موافق	غير		
		<p><b>المحور الأول الخاص ( الخطوات الفنية لمسابقة قذف القرص )</b></p> <p>١- تختلف طريقة حمل القرص باختلاف حجم اليد فهناك ... طرق لحمل القرص .            ١- أربعة . ب - سنة . ج - خمسة . د - ثلاثة .</p> <p>٢ - يحمل اللاعب القرص بحيث تستبد حافته على :            ١ - العقل الأخيرة للأصابع ب - العقل الأولى ج - العقل الوسطي . د - أول باطن اليد</p> <p>٣ - يكون دور الإبهام في حمل القرص            ١ - مسك القرص . ب - مرجحة القرص . ج - سند القرص د - إبطاحة القرص .</p> <p>٤ - يقوم اللاعب بثني رسغ اليد قليلا للأمام في مرحلة حمل القرص وذلك :            ١ - لمتابعة القرص . ب - لرمى القرص ج - لإبطاحة القرص . د - لدوران القرص</p> <p>٥ - عند حمل القرص يكون ..... بعيدا عن باقي الأصابع            ١ - الوسطي . ب - الإبهام . ج - الخنصر . د - السبابة .</p> <p>٦ - يكون ثقل الجسم في وقفة الاستعداد مرتكزا على :            ١ - القدم اليمنى . ب - القدم اليسرى ج - المشطين معا . د - القدمين معا .</p> <p>٧ - في وقفة الاستعداد يجب على اللاعب أن يواجه مقطع الرمي :            ١ - بالجانب الأيمن . ب - بالظهر تماما . ج - وضع الرمي . د - الاستعداد للرمي</p> <p>٨ - انسب وضع لعمل المرجحات التمهيدية يسمى بوضع :            ١ - وقفة الاستعداد . ب - الاستعداد للدوران . ج - وضع الرمي د - الاستعداد للرمي</p> <p>٩ - عندما يتخذ اللاعب وضع الاستعداد يجب أن يكون القدمين :            أ - متلاصقين والقدم اليسرى منحرفة لليسا قليلا ب - متلاصقين والقدم اليسرى منحرفة لليمين قليلا ج - متباعدين والقدم اليسرى منحرفة لليسا قليلا .            د - متباعدين والقدم اليمنى منحرفة لليمين قليلا .</p> <p>١٠ - عند أداء وقفة الاستعداد يجب أن يكون الرجلين والذراعين :            أ - مفرودين تماما . ب - مثنيين تماما . ج - مفرودين قليلا . د - مثنيين قليلا .</p> <p>١١ - في وضع وقفة الاستعداد يكون الجذع :            أ - مستقيم . ب - مثنى للامام . ج - مثنى للخلف . د - مثنى للجانب .</p> <p>١٢ - عندما يتخذ اللاعب وضع الاستعداد وضع وقفة الاستعداد يكون الذراعين :            أ - أمام الجسم . ب - اماما عاليا . ج - خلف الجسم . د - بجانب الجسم .</p> <p>١٣ - عند قيام اللاعب بمرجحة الذراع الرامي للإمام يكون مركز ثقل الجسم على :            أ - القدم اليمنى . ب - القدم اليسرى ج - القدمين بالكامل . د - المشطين بالكامل .</p>	

- ١٤ - عند أداء المرجحات التمهيدية يتم نقل مركز ثقل الجسم  
 أ - بالتبادل على القدمين . ب - على القدم اليسرى .  
 ج - على القدم اليمنى . د - بالتبادل على الكعبين
- ١٥ - عند مرجحة الذراع الرامي للخلف تتحرك الذراع الحرة وهى :  
 أ - مفرودة تماما للجانب . ب - مفرودة بجانب الجسم .  
 ج - مفرودة قليلا للجانب . د - مثنية أمام الصدر
- ١٦ - يجب على اللاعب أن يقوم بمد الذراع الرامي ومرجحته من مفصل ... وذلك  
 لتوليد اكبر قوة لتحريك القرص . أ - الكتف . ب - اليد . ج - الكوع . د - اليد
- ١٧ - تنتهي المرجحة التمهيدية الأخيرة بحيث يكون مركز ثقل الجسم مرتكزا على :  
 أ - المشطين فقط . ب - القدم اليسرى . ج - القدمين بالكامل . د - القدم اليمنى
- ١٨ - عندما يقوم اللاعب بتحريك الذراع الرامي يجب أن يكون :  
 أ - في شكل منحنى . ب - متقاطع مع الأرض .  
 ج - بالاستعداد للدوران . د - بالتخلص والاتزان .
- ١٩ - انسب وضع لأداء عملية الدوران يسمى :  
 أ - بوضع الرمي ب - بوقفة الاستعداد ج - بالاستعداد للدوران د - كعب القدم اليمنى
- ٢٠ - عند أداء مرحلة الاستعداد للدوران يجب ان يكون مركز الجسم مرتكزا على :  
 أ - القدم اليمنى بالكامل . ب - مشط القدم اليمنى .  
 ج - مشط القدم اليسرى . د - كعب القدم اليمنى .
- ٢١ - في الاستعداد للدوران تكون الركبتين :  
 أ - مفرودين تماما . ب - مفرودين قليلا . ج - مثنيتين تماما . د - مثنيتين قليلا .
- ٢٢ - يجب دوران ركبة الرجل الحرة عند الاستعداد للدوران إلى  
 أ - الأمام . ب - الخلف . ج - اليسار . د - اليمين .
- ٢٣ - أهم مرحلة في المراحل الفنية لقذف القرص لأبعد مسافة ممكنة هي مرحلة :  
 أ - الدوران ب - المرجحة ج - التخلص . د - الاتزان .
- ٢٤ - عند بداية الدوران يجب على اللاعب اليسر أن ينقل مركز ثقل الجسم على :  
 أ - مشط القدم اليسرى . ب - كعب القدم اليسرى .  
 ج - مشط القدم اليمنى . د - كعب القدم اليمنى .
- ٢٥ - في مرحلة الدوران يجب رفع الرجل اليمنى وهى :  
 أ - مفرودة تماما للأمام . ب - مفرودة تماما للخلف .  
 ج - مثنية من الركبة . د - مفرودة تماما للجانب .

- ٢٦ - تعتبر مرحلة .... هي المرحلة الوسطي بين مرحلتي الدوران والتخلص .
- أ - حمل القرص ب - الاتزان ج - المرجحة التمهيدية د - وضع الرمي
- ٢٧ - في مرحلة الدوران تكون الركبتين :
- أ - مثنيتين قليلا ب - مثنيتين بالكامل ج - مفرودتين قليلا د - مفرودتين بالكامل
- ٢٨ - بعد أداء مرحلة الدوران يتم الهبوط أولا على :
- أ - كعب القدم اليمنى ب - مشط القدم اليمنى ج - كعب القدم اليسرى د - مشط اليسرى
- ٢٩ - يتم الدوران على مشط رجل الارتكاز في :
- أ - خط مستقيم في اتجاه الرمي ب - خط متعرج في اتجاه الرمي
- ج - خط مستقيم عكس اتجاه الرمي د - خط متعرج عكس اتجاه الرمي
- ٣٠ - ينتقل اللاعب من النصف الخلفي إلى النصف الأمامي عن طريق أداء حركة
- أ - الاتزان ب - التخلص ج - وضع الرمي د - الدوران
- ٣١ - انسب وضع لأداء عملية القذف يسمى بوضع
- أ - وضع الرمي ب - الدوران ج - التخلص د - الاتزان
- ٣٢ - بعد الوصول إلى وضع الرمي يقوم اللاعب بتدوير مشط القدم اليمنى ..... ثم
- الركبة ثم الجذع لمواجهة مقطع الرمي :
- أ - لليمن ب - لليساير ج - للجانب د - للخلف
- ٣٣ - في مرحلة وضع الرمي تستقر القدم اليمنى اللاعب عند منتصف الدائرة بزاوية
- مقدارها ..... مع زاوية الرمي تقريبا :
- أ - ٦٠ درجة ب - ٩٠ درجة ج - ١٣٠ درجة د - ٧٥ درجة
- ٣٤ - في وضع الرمي يجب أن يكون مركز ثقل الجسم اللاعب على :
- أ - القدم اليمنى بالكامل ب - القدم اليسرى بالكامل
- ج - مشط القدم اليمنى د - مشط القدم اليسرى
- ٣٥ - عند وصول اللاعب لوضع الرمي يجب أن تكون الرأس والجذع والرجل اليسرى
- في : أ - خط متعرج ب - خط مستقيم ج - خط متوازي د - خط منقطع
- ٣٦ - يجب أن تكون الرجل الحرة في وضع الرمي :
- أ - ممتدة من الركبة ب - مثنية بزاوية حادة
- ج - مثنية بزاوية قائمة د - مثنية بزاوية منفرجة
- ٣٧ - يجب أن تكون الذراع الحرة في وضع الرمي :
- أ - مفرودة من المرفق ب - مثنية من المرفق
- ج - مفرودة من الرسغ د - مثنية من الرسغ

٣٨ - لقفذ القرص إلى ابعده مسافة ممكنة يجب أن يتم التوافق بين حركات الرجلين ثم الحوض ثم الجذع ثم :

أ - الأصابع . ب - الكتفين . ج - اليدين . د - الذراعين .

٣٩ - يجب أن يكون ..... هو آخر إصبع يترك القرص

أ - الخنصر . ب - الإبهام . ج - السبابة . د - البنصر

٤٠ - يجب أن يدور القرص أثناء الطيران :

أ - في اتجاه دوران عقرب الساعة . ب - عكس اتجاه عقرب الساعة .

ج - في خط مستقيم أمام الجسم . د - في خط مائل أمام الجسم .

٤١ - يجب أن تكون الذراع الرامية أثناء التخلص :

أ - مفرودة لأعلى تماما . ب - مفرودة للجانب تماما .

ج - مفرودة لاسفل تماما . د - مفرودة للأمام ولأعلى .

٤٢ - إذا كانت زاوية انطلاق القرص محصورة ما بين ٣٠ ت ٣٧ درجة فتكون مسافة

الرمي :

أ - ٢٢ م . ب - ١٥ م . ج - ١٩ م . د - ٢٥ م .

٤٣ - المرحلة التي تمنع اللاعب من الخروج من الدائرة تسمى :

أ - بالدوران . ب - بالاتزان . ج - بوضع الرمي . د - بالتخلص .

٤٤ - يجب على اللاعب للمحافظة على اتزان الجسم أن تقوم :

أ - بالوقوف في المكان ساكن . ب - بالثني الكامل للركبتين .

ج - بالتبديل السريع للقدمين . د - بالوثب خارج الدائر

٤٥ - لرمي القرص لأبعد مسافة يجب الوصول لأعلى نقطة أثناء التخلص وذلك بـ

أ - مد مفاصل الرجلين . ب - مد الجسم كاملا .

ج - مفاصل الذراعين . د - مد مفصل الركبة .

٤٦ - يجب على لاعب القرص أن يقوم بالمرجحة وظهر اليد الرامية :

أ - للخلف . ب - لاسفل . ج - للأمام . د - لأعلى .

مدى الموافقة		المحور والعبارات الخاصة به	م
موافق	غير		
		<p><b>المحور الثاني الخاص ( الخطوات التعليمية لمسابقة قذف القرص )</b></p> <p>٤٧ - أولى الخطوات التعليمية لمسابقة قذف القرص للمبتدئين :</p> <p>أ - تمارينات للتعود على القرص      ب - تمارينات لتعليم مرحلة وضع الرمي ج - تمارينات لتعليم مرحلة الدوران      د - تمارينات لتعليم مرحلة التخلص .</p> <p>٤٨ - عند تعليم وضع القدمين في مرحلة الرمي يمكن استخدام :</p> <p>أ - خط مائل .      ب - دائرتين . ج - خط متعرج .      د - خط متقطع .</p> <p>٤٩ - لتعليم الهبوط من الدوران توضع علامتين على قطر الدائرة وبينهما مسافة :</p> <p>أ - أقل من ٢,٥ م .      ب - أكثر من ٢,٥ م . ج - ٣,٥ م تماما      د - ٤,٥ م تماما .</p> <p>٥٠ - تستخدم دائرتين مرسوم على الأرض في اتجاه الرمي وذلك عند تعليم المبتدئ مرحلة :</p> <p>أ - التخلص .      ب - الدوران . ج - الاتزان .      د - المرجحة .</p> <p>٥١ - لتعليم المبتدئ زاوية الرمي الصحيح تستخدم :</p> <p>أ - حفرة الوثب الطويل .      ب - مرتبة الوثب العالي ج - حفرة الوثب الثلاثي      د - عارضة الوثب العالي</p> <p>٥٢ - لتعليم مسابقة قذف القرص يعطى المبتدئ تمارينات للتعود على الأداة ومنها :</p> <p>أ - مرجحة الذراع الرامية في حركة بند ولية للأمام وللخلف . ب - القبض على القرص وأداء الدوران ثم دفعه للأمام . ج - القبض على القرص وثنى الجذع ونقله بين الرجلين . د - أ، ج</p>	

مدى الموافقة		المحور والعبارات الخاصة به	م
موافق	غير		
		<p>المحور الثالث الخاص ( بالأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها لمسابقة قذف القرص )</p> <p>٥٣ - من الأخطاء الفنية الشائعة في مرحلة وقفة الاستعداد :</p> <p>أ - ثنى الجذع وسحب البطن للداخل . ب - استقامة الجذع وثنى الذراعين . ج - مد مفاصل الجسم كله لأعلى . د - المد الكامل لمفاصل الرجلين .</p> <p>٥٤ - تعتبر تصلب الحركة وشدتها ورفع الذراع الحاملة للقرص عن المستوى السليم لوضع الكتفين من الأخطاء الشائعة في مرحلة :</p> <p>أ - وقفة الاستعداد . ب - الاتزان . ج - حمل القرص . د - المرجحة .</p> <p>٥٥ - من الأخطاء الشائعة في المرجحة التمهيديّة عند وصول الذراع الرامية للخلف فإن ن القرص يكون مواجهها :</p> <p>أ - لأسفل . ب - لأعلى . ج - لليمن . د - لليسر .</p> <p>٥٦ - يعتبر دوران اللاعب بصورة محورية على ..... خارج مؤخرة الدائرة من الأخطاء الشائعة في مرحلة الدوران :</p> <p>أ - كعب القدم اليسرى . ب - كعب القدم اليمنى . ج - مشط القدم اليسرى . د - مشط القدم اليمنى .</p> <p>٥٧ - يعتبر خطأ عدم الامتداد الكامل للجسم من الأخطاء الشائعة في مرحلة :</p> <p>أ - وضع الرمي . ب - التخلص . ج - الدوران . د - أ ، ب</p> <p>٥٨ - لتصحيح خطأ إبطاء الدوران يجب على اللاعب :</p> <p>أ - الاحتفاظ بالقدمين قريبة من الأرض . ب - ثنى الركبة اليسرى قليلا . ج - ثنى الركبة اليمنى قليلا . د - أ ، ج</p> <p>٥٩ - يعتبر عدم سقوط ثقل الجسم على القدم الأمامية من الأخطاء الشائعة في مرحلة</p> <p>أ - الرمي . ب - وضع الرمي . ج - الدوران . د - المرجحة .</p> <p>٦٠ - من الأخطاء الشائعة في مرحلة المرجحة التمهيديّة :</p> <p>أ - رفع الكتف الأيمن ب - رفع الكتف الأيسر . ج - رفع اليد اليمنى د - رفع اليد اليسرى</p> <p>٦١ - لتصحيح خطأ الدوران القصيرة جدا يقوم اللاعب بأداء دورانات باستخدام دائرتين المسافة بينهما حوالي .</p> <p>أ - ١٠٠ سم . ب - ٣٠٠ سم . ج - ٢٥٠ سم . د - ٣٥٠ سم</p>	

٦٢ - لتصحيح خطأ الرمي بطريق التطويح يجب على اللاعب :

أ - الدخول بالحوض قبل فرد الرجل اليسرى لأعلى .

ب - الدخول بالحوض قبل فرد الرجل اليمنى لأعلى .

ج - الدخول بالحوض قبل فرد الذراع اليسرى لأعلى .

د - الدخول بالحوض قبل فرد الذراع اليمنى لأعلى .

٦٣ - يعتبر عدم التمكن من السيطرة الكاملة للجسم من الأخطاء الشائعة في مرحلة :

أ - الدوران .

ب - وضع الرمي

د - التخلص

ج - الاتزان .

٦٤ - لتصحيح خطأ دوران القرص للداخل يجب على اللاعب أن يقوم :

أ - بسحب القرص بواسطة الخنصر .

ب - بسحب القرص بواسطة السبابة

ج - بسحب القرص بواسطة البنصر .

د - بسحب القرص بواسطة الإبهام .

٦٥ - لتصحيح خطأ خروج القرص من ظهر اليد يجب على اللاعب :

أ - برمي القرص في الهواء

ب - بمرجحة القرص للخلف

ج - بمرجحة القرص للأمام .

د - بمرجحة القرص للجانب

٦٦ - يعتبر خطأ الوثب من الأخطاء الشائعة في مرحلة :

أ - الدوران .

ب - الرمي .

ج - المرجحة

د - الاتزان .

٦٧ - يعتبر خطأ تبديل القدمين قبل إطلاق القرص من الأخطاء الشائعة في مرحلة :

أ - الدوران .

ب - المرجحة .

ج - الاتزان .

د - وضع الرمي

مدى الموافقة		المحور والعبارات الخاصة به	م
موافق	غير		
		<p>المحور الرابع الخاص ( بقواعد مسابقة قذف القرص )</p> <p>٦٨ - يتم ترتيب اللاعبين في مسابقة قذف القرص من حيث :</p> <p>أ- الوزن . ب - المرجحة . ج - الاتزان . د - وضع الرمي</p> <p>٦٩ - إذا اشترك في مسابق قذف القرص ١٢ متسابق فيسمح لكل لاعب بأداء</p> <p>أ - محاولة واحدة . ب - ستة محاولات . ج - سبعة محاولات . د - ثلاثة محاولات .</p> <p>٧٠ - يسمح للاعب بلمس</p> <p>أ - الحد الداخلي للدائرة . ب - الحد الخارجي للدائرة</p> <p>ج - بداية مقطع الرمي . د - الخطيين الجانبين الخارجيين</p> <p>٧١ - تحتسب المحاولة صحيحة إذا سقط القرص :</p> <p>أ - خارج مقطع الرمي . ب - بمحاذاة الخط الجانبي</p> <p>ج - داخل مقطع الرمي . د - خلف الخط الجانبي</p> <p>٧٢ - إذا اشترك في مسابقة قذف القرص ستة لاعبين فيسمح لكل متسابق بأداء :</p> <p>أ - محاولتين فقط . ب - ستة محاولات . ج - ثلاثة محاولات . د - محاولة واحدة</p> <p>٧٣ - يقذف القرص في دائرة قطرها :</p> <p>أ - ٢,٥٥ متر . ب - ٢,٥٠ متر . ج - ٢,٢٠ متر . د - ٢,٦٥ متر</p> <p>٧٤ - يصنع جسم القرص من :</p> <p>أ - المعدن . ب - الخشب . ج - الفخار . د - أ، ب</p> <p>٧٥ - إذا اشترك في مسابقة قذف القرص خمس لاعبين فيسمح لكل متسابق بأداء :</p> <p>أ - ستة محاولات . ب - ثمانية محاولات</p> <p>ج - ثلاثة محاولات . د - عشرة محاولات</p> <p>٧٦ - لا تكتمل قانونية دائرة الرمي إلا برسم خطين جانبيين بامتداد قطرها طوليهما :</p> <p>أ - ٧٥ سم . ب - ٧٥ سم . ج - ٧٥ مم . د - ٧٦ سم</p> <p>٧٧ - يجب على لاعب القرص أن يبدأ المحاولة بالوقوف في :</p> <p>أ - نصف الدائرة الأمامي . ب - نصف الدائرة الخلفي</p> <p>ج - مركز الدائرة . د - الجانب الأيمن للدائرة</p> <p>٧٨ - تبدأ مسابقة قذف القرص من وضع :</p> <p>أ - الدوران . ب - المرجحة . ج - الرمي . د - الثبات</p>	

	<p>٧٩ - يجب أن تقاس الرمية من اقرب علامة أحدثها القرص إلى :</p> <p>أ - الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .  ب - قطر الدائرة والخطيين الجانبين .  ج - الحافة الداخلية لمركز الدائرة .  د - الحافة الخارجية لمحيط الدائرة .</p> <p>٨٠ يمكن للاعب أن يغادر الدائرة :</p> <p>أ - بعد هبوط القرص على الأرض  ب - قرب هبوط القرص على الأرض  ج - بعد التخلص من القرص مباشرة  د - عند وصول القرص لأعلى نقطة</p> <p>٨١ - إذا حدثت عقدة على المركز الأول في مسابقة قذف القرص فتحل عن طريق :</p> <p>أ - رابع أحسن محاولة .  ب - أحسن أول محاولة  ج - ثاني أحسن محاولة .  د - أحسن ثالث محاولة .</p> <p>٨٢ - يسمح للمتسابقين الثمانية الذين حققوا أحسن محاولات بأداء ..... محاولات إضافية.</p> <p>أ - ثلاثة  ب - أربع .  ج - خمسة  د - ستة .</p> <p>٨٣ - يسمح لأي متسابق مشترك في العقدة بأداء ..... محاولات إضافية .</p> <p>أ - خمسة  ب - ثلاثة  ج - سبعة .  د - تسعة .</p> <p>٨٤ - يحسب للاعب ..... رمية .</p> <p>أ - أحسن محاولة  ب - أول  ج - آخر محاولة .  د - ثاني محاولة .</p> <p>٨٥ بعد انتهاء الرمية يجب أن يعاد القرص إلى الدائرة :</p> <p>أ - رميا  ب - محمولا  ج - مقذوفا .  د - مدفوعا .</p> <p>٨٦ - إذا سمحت الظروف يسمح لكل متسابقة بأداء ..... للتمرين على أكثر</p> <p>أ - محاولتين فقط .  ب - أربع محاولات  ج - ثلاث محاولات  د - ستة محاولات .</p> <p>٨٧ - يحدد مقطع الرمي في مسابقة قذف القرص بزاوية مقدارها :</p> <p>أ - ٣٤,٩٢ درجة .  ب - ٤٥ درجة .  ج - ٦٠ درجة .  د - ٧٠ درجة .</p> <p>٨٨ - يوجد في مركز القرص من كل جانب ..... دائرية الشكل :</p> <p>أ - سرّة من المعدن .  ب - سرّة من البلاستيك  ج - سرّة من الخزف .  د - سرّة من الصلصال .</p> <p>٨٩ - بعد التخلص من القرص يؤدي اللاعب أول خطوة .</p> <p>أ - في مركز الدائرة .  ب - خارج الدائرة .  ج - في قطر الدائرة .  د - في نصف القطر .</p> <p>٩٠ - يرتفع الإطار الحديدي عن الدائرة بمقدار :</p> <p>أ - ٢ سم  ب - ٢٠ سم  ج - ٧ سم  د - ٣٠ سم</p>
--	--

مرفق ( ٦ )

اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث (الصورة النهائية)

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية

اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة قذف القرص

الاسم : .....

التاريخ : .....

تعليمات الاختبار : -

- اقرأ الإرشادات التالية بعناية قبل أن تبدأ في حل الاختبار
- \* الأسئلة التالية خاصة بإحدى مسابقات الرمي وهى مسابقة قذف القرص.
- \* كل سؤال من هذه الأسئلة يتبعه أربع إجابات يشار إليها بالحروف أ ، ب ، ج ، د ، بحيث يوجد لكل سؤال إجابة واحدة صحيحة فقط وعليك أن تختار بدقة من بين الإجابات الأربعة .
- \* لا تختار أكثر من إجابة واحدة .
- \* ضع علامة ( ) بجانب الحرف الذي يمثل الإجابة الصحيحة في ورقة الأسئلة المعطاة لك
- \* يجب أن تجيب على الأسئلة كلها و حاول توزيع زمن الإجابة على جميع الأسئلة .
- \* راعى أن زمن الاختبار ٤٠ دقيقة .

وأرجو لك التوفيق

الباحث

نموذج للسؤال و الإجابة

- وزن القرص الخاص بالرجال طبقا لما حدده قانون ألعاب القوى للهواة .

ب - ١ كجم

أ - ٢ كجم

د - ٧ كجم

ج - ٤ كجم

- ١- تختلف طريقة حمل القرص باختلاف حجم اليد فهناك ... طرق لحمل القرص.
  - ا - أربعة .
  - ب - سنة .
  - ج - خمسة .
  - د - ثلاثة .
- ٢ - يحمل اللاعب القرص بحيث تستبد حافته على :
  - ا - العقل الأخيرة للأصابع
  - ب - العقل الأولى للأصابع
  - ج - العقل الوسطي للأصابع .
  - د - أول باطن اليد .
- ٣ - يكون دور الإبهام في حمل القرص
  - ا - مسك القرص .
  - ب - مرحة القرص .
  - ج - سند القرص
  - د - إطاحة القرص .
- ٤ - يقوم اللاعب بثني رسغ اليد قليلا للأمام في مرحلة حمل القرص وذلك :
  - ا - لمتابعة القرص .
  - ب - لرمي القرص .
  - ج - لإطاحة القرص .
  - د - لدوران القرص .
- ٥ - عند حمل القرص يكون ..... بعيدا عن باقي الأصابع
  - ا - الوسطي .
  - ب - الإبهام .
  - ج - الخنصر .
  - د - السبابة .
- ٦ - يكون ثقل الجسم في وقفة الاستعداد مرتكزا على :
  - ا - القدم اليمنى .
  - ب - القدم اليسرى .
  - ج - المشطين معا .
  - د - القدمين معا .
- ٧ - في وقفة الاستعداد يجب على اللاعب أن يواجه مقطع الرمي :
  - ا - بالجانب الأيمن .
  - ب - بالظهر تماما .
  - ج - وضع الرمي .
  - د - الاستعداد للرمي
- ٨ - انسب وضع لعمل المرجحات التمهيدية يسمى بوضع :
  - ا - وقفة الاستعداد .
  - ب - الاستعداد للدوران .
  - ج - وضع الرمي .
  - د - الاستعداد للرمي
- ٩ - عندما يتخذ اللاعب وضع الاستعداد يجب أن يكون القدمين :
  - أ - متلاصقين والقدم اليسرى منحرفة لليسا قليلا .
  - ب - متلاصقين والقدم اليسرى منحرفة لليمين قليلا
  - ج - متباعدين والقدم اليسرى منحرفة لليسا قليلا .
  - د - متباعدين والقدم اليمنى منحرفة لليمين قليلا .
- ١٠ - عند أداء وقفة الاستعداد يجب أن يكون الرجلين والذراعين :
  - أ - مفردتين تماما .
  - ب - مثنيتين تماما .
  - ج - مفردتين قليلا .
  - د - مثنيتين قليلا .

- ١١ - في وضع وقفة الاستعداد يكون الجذع :  
أ - مستقيم .  
ب - مثنى للامام .  
ج - مثنى للخلف .  
د - مثنى للجانب .
- ١٢ - عندما يتخذ اللاعب وضع الاستعداد وضع وقفة الاستعداد يكون الذراعين :  
أ - أمام الجسم .  
ب - اماما عاليا .  
ج - خلف الجسم .  
د - بجانب الجسم .
- ١٣ - عند قيام اللاعب بمرجحة الذراع الرامي للإمام يكون مركز ثقل الجسم على :  
أ - القدم اليمنى .  
ب - القدم اليسرى .  
ج - القدمين بالكامل .  
د - المشطين بالكامل .
- ١٤ - عند أداء المرححات التمهيدية يتم نقل مركز ثقل الجسم  
أ - بالتبادل على القدمين .  
ب - على القدم اليسرى .  
ج - على القدم اليمنى .  
د - بالتبادل على الكعبين .
- ١٥ - عند مرجحة الذراع الرامي للخلف تتحرك الذراع الحرة وهي :  
أ - مفرودة تماما للجانب .  
ب - مفرودة بجانب الجسم .  
ج - مفرودة قليلا للجانب .  
د - مثنية أمام الصدر .
- ١٦ - يجب على اللاعب أن يقوم بمد الذراع الرامي ومرجحته من ... وذلك لتوليد اكبر قوة لتحريك القرص .  
أ - مفصل الكتف .  
ب - مفصل اليد .  
ج - مفصل الكوع .  
د - مفصل اليد .
- ١٧ - تنتهي المرجحة التمهيدية الأخيرة بحيث يكون مركز ثقل الجسم مرتكزا على :  
أ - المشطين فقط .  
ب - القدم اليسرى .  
ج - القدمين بالكامل .  
د - القدم اليمنى .
- ١٨ - عندما يقوم اللاعب بتحريك الذراع الرامي يجب أن يكون :  
أ - في شكل منحنى .  
ب - متقاطع مع الأرض .  
ج - بالاستعداد للدوران .  
د - بالتخلص والاتزان .
- ١٩ - انسب وضع لأداء عملية الدوران يسمى :  
أ - بوضع الرمي .  
ب - بوقفة الاستعداد .  
ج - بالاستعداد للدوران .  
د - كعب القدم اليمنى .
- ٢٠ - عند أداء مرحلة الاستعداد للدوران يجب ان يكون مركز الجسم مرتكزا على :  
أ - القدم اليمنى بالكامل .  
ب - مشط القدم اليمنى .  
ج - مشط القدم اليسرى .  
د - كعب القدم اليمنى .

- ٢١ - في الاستعداد للدوران تكون الركبتين :
- أ - مفرودتين تماما .  
ب - مفرودتين قليلا .  
ج - مثببتين تماما .  
د - مثببتين قليلا .
- ٢٢ - يجب دوران ركبة الرجل الحرة عند الاستعداد للدوران إلى
- أ - الأمام .  
ب - الخلف .  
ج - اليسار .  
د - اليمين .
- ٢٣ - أهم مرحلة في المراحل الفنية لقذف القرص لأبعد مسافة ممكنة هي مرحلة :
- أ - الدوران .  
ب - المرجحة .  
ج - التخلص .  
د - الاتزان .
- ٢٤ - عند بداية الدوران يجب على اللاعب اليسر أن ينقل مركز ثقل الجسم على :
- أ - مشط القدم اليسرى .  
ب - كعب القدم اليسرى .  
ج - مشط القدم اليمنى .  
د - كعب القدم اليمنى .
- ٢٥ - في مرحلة الدوران يجب رفع الرجل اليمنى وهي :
- أ - مفرودة تماما للأمام .  
ب - مفرودة تماما للخلف .  
ج - مثنية من الركبة .  
د - مفرودة تماما للجانب .
- ٢٦ - تعتبر مرحلة .... هي المرحلة الوسطي بين مرحلتي الدوران والتخلص .
- أ - حمل القرص .  
ب - الاتزان .  
ج - المرجحة التمهيدية .  
د - وضع الرمي .
- ٢٧ - في مرحلة الدوران تكون الركبتين :
- أ - مثببتين قليلا .  
ب - مثببتين بالكامل .  
ج - مفرودتين قليلا .  
د - مفرودتين بالكامل .
- ٢٨ - بعد أداء مرحلة الدوران يتم الهبوط أولا على :
- أ - كعب القدم اليمنى .  
ب - مشط القدم اليمنى .  
ج - كعب القدم اليسرى .  
د - مشط القدم اليسرى .
- ٢٩ - يتم الدوران على مشط رجل الارتكاز في :
- أ - خط مستقيم في اتجاه الرمي .  
ب - خط متعرج في اتجاه الرمي .  
ج - خط مستقيم عكس اتجاه الرمي .  
د - خط متعرج عكس اتجاه الرمي .
- ٣٠ - ينتقل اللاعب من النصف الخلفي إلى النصف الأمامي عن طريق أداء حركة
- أ - الاتزان .  
ب - التخلص .  
ج - وضع الرمي .  
د - الدوران .
- ٣١ - انسب وضع لأداء عملية القذف يسمى بوضع
- أ - وضع الرمي .  
ب - الدوران .  
ج - التخلص .  
د - الاتزان .

٣٢ - بعد الوصول إلى وضع الرمي يقوم اللاعب بتدوير مشط القدم اليمنى ..... ثم الركبة ثم الجذع لمواجهة مقطع الرمي :

- أ - لليمن  
ب - لليساار  
ج - للجانب  
د - للخلف

٣٣ - في مرحلة وضع الرمي تستقر القدم اليمنى اللاعب عند منتصف الدائرة بزاوية مقدارها ..... مع زاوية الرمي تقريبا :

- أ - ٦٠ درجة .  
ب - ٩٠ درجة  
ج - ١٣٠ درجة  
د - ٧٥ درجة

٣٤ - في وضع الرمي يجب أن يكون مركز ثقل الجسم اللاعب على :

- أ - القدم اليمنى بالكامل .  
ب - القدم اليسرى بالكامل .  
ج - مشط القدم اليمنى .  
د - مشط القدم اليسرى .

٣٥ - عند وصول اللاعب لوضع الرمي يجب أن تكون الرأس والجذع والرجل اليسرى في

- أ - خط متعرج .  
ب - خط مستقيم .  
ج - خط متوازي .  
د - خط متقطع .

٣٦ - يجب أن تكون الرجل الحرة في وضع الرمي :

- أ - ممتدة من الركبة  
ب - مثنية بزاوية حادة .  
ج - مثنية بزاوية قائمة .  
د - مثنية بزاوية منفرجة .

٣٧ - يجب أن تكون الذراع الحرة في وضع الرمي :

- أ - مفرودة من المرفق .  
ب - مثنية من المرفق .  
ج - مفرودة من الرسغ .  
د - مثنية من الرسغ .

٣٨ - لقذف القرص إلى ابعده مسافة ممكنة يجب أن يتم التوافق بين حركات الرجلين ثم الحوض ثم الجذع ثم :

- أ - الأصابع .  
ب - الكتفين .  
ج - اليدين .  
د - الذراعين .

٣٩ - يجب أن يكون ..... هو آخر إصبع يترك القرص

- أ - الخنصر  
ب - الإبهام  
ج - السبابة .  
د - البنصر

٤٠ - يجب أن يدور القرص أثناء الطيران :

- أ - في اتجاه دوران عقرب الساعة .  
ب - عكس اتجاه عقرب الساعة .  
ج - في خط مستقيم أمام الجسم .  
د - في خط مائل أمام الجسم .

٤١ - يجب أن تكون الذراع الرامية أثناء التخلص :

- أ - مفرودة لأعلى تماما  
ب - مفرودة للجانب تماما .  
ج - مفرودة لا أسفل تماما  
د - مفرودة للأمام ولأعلى .

٤٢ - إذا كانت زاوية انطلاق القرص محصورة ما بين ٣٠ - ٣٧ درجة فتكون سرعة الرمي :

أ - ٢٢ م / ث .

ب - ١٥ م / ث

ج - ١٩ م / ث .

د - ٢٥ م / ث .

٤٣ - المرحلة التي تمنع اللاعب من الخروج من الدائرة تسمى :

أ - بالدوران .

ب - بالاتزان

ج - بوضع الرمي .

د - بالتخلص .

٤٤ - يجب على اللاعب للمحافظة على اتزان الجسم أن تقوم :

أ - بالوقوف في المكان ساكن .

ب - بالثني الكامل للركبتين .

ج - بالتبديل السريع للقدمين .

د - بالوثب خارج الدائر

٤٥ - لرمي القرص لأبعد مسافة يجب الوصول لأعلى نقطة أثناء التخلص وذلك بـ

أ - مد مفاصل الرجلين .

ب - مد الجسم كاملاً .

ج - مفاصل الذراعين .

د - مد مفصل الركبة .

٤٦ - يجب على لاعب القرص أن يقوم بالمرجحة وظهر اليد الرامية :

أ - للخلف .

ب - لأسفل .

ج - للأمام .

د - لأعلى .

٤٧ - أولى الخطوات التعليمية لمسابقة قذف القرص للمبتدئين :

أ - تمارينات للتعود على القرص

ب - تمارينات لتعليم مرحلة وضع الرمي

ج - تمارينات لتعليم مرحلة الدوران

د - تمارينات لتعليم مرحلة التخلص .

٤٨ - عند تعليم وضع القدمين في مرحلة الرمي يمكن استخدام :

أ - خط مائل .

ب - دائرتين .

ج - خط متعرج .

د - خط متقطع .

٤٩ - لتعليم الهبوط من الدوران توضع علامتين على قطر الدائرة وبينهما مسافة :

أ - أقل من ٢,٥ م .

ب - أكثر من ٢,٥ م .

ج - ٣,٥ م تماماً

د - ٤,٥ م تماماً .

٥٠ - تستخدم دائرتين مرسوم على الأرض في اتجاه الرمي وذلك عند تعليم المبتدئ مرحلة :

أ - التخلص .

ب - الدوران .

ج - الاتزان .

د - المرجحة .

٥١ - لتعليم المبتدئ زاوية الرمي الصحيح تستخدم :

أ - حفرة الوثب الطويل .

ب - مرتبة الوثب العالي

ج - حفرة الوثب الثلاثي

د - عارضة الوثب العالي

- ٥٢ - لتعليم مسابقة قذف القرص يعطى المبتدىء تمرينات للتعود على الأداة ومنها :
- أ - مرجحة الذراع الرامية في حركة بند ولية للأمام وللخلف .  
ب - القبض على القرص وأداء الدوران ثم دفعه للأمام .  
ج - القبض على القرص وثنى الجذع ونقله بين الرجلين .  
د - ا ، ج
- ٥٣ - من الأخطاء الفنية الشائعة في مرحلة وقفة الاستعداد :
- أ - ثنى الجذع وسحب البطن للداخل . ب - استقامة الجذع وثنى الذراعين .  
ج - مد مفاصل الجسم كله لأعلى . د - المد الكامل لمفاصل الرجلين .
- ٥٤ - تعتبر تصلب الحركة وشدتها ورفع الذراع الحاملة للقرص عن المستوى السليم لوضع الكتفين من الأخطاء الشائعة في مرحلة :
- أ - وقفة الاستعداد . ب - الاتزان .  
ج - حمل القرص . د - المرجحة .
- ٥٥ - من الأخطاء الشائعة في المرجحة التمهيدية عند وصول الذراع الرامية للخلف فإن ن القرص يكون مواجهها :
- أ - لأسفل . ب - لأعلى  
ج - لليمن . د - لليسر
- ٥٦ - يعتبر دوران اللاعب بصورة محورية على ..... خارج مؤخرة الدائرة من الأخطاء الشائعة في مرحلة الدوران :
- أ - كعب القدم اليسرى . ب - كعب القدم اليمنى .  
ج - مشط القدم اليسرى . د - مشط القدم اليمنى .
- ٥٧ - يعتبر خطأ عدم الامتداد الكامل للجسم من الأخطاء الشائعة في مرحلة :
- أ - وضع الرمي . ب - التخلص .  
ج - الدوران . د - أ ، ب
- ٥٨ - لتصحيح خطأ إبطاء الدوران يجب على اللاعب :
- أ - الاحتفاظ بالقدمين قريبة من الأرض . ب - ثنى الركبة اليسرى قليلا .  
ج - ثنى الركبة اليمنى قليلا . د - ا ، ج
- ٥٩ - يعتبر عدم سقوط ثقل الجسم على القدم الأمامية من الأخطاء الشائعة في مرحلة
- أ - الرمي . ب - وضع الرمي .  
ج - الدوران . د - المرجحة .
- ٦٠ - من الأخطاء الشائعة في مرحلة المرجحة التمهيدية :
- أ - رفع الكتف الأيمن . ب - رفع الكتف الأيسر .  
ج - رفع اليد اليمنى . د - رفع اليد اليسرى

٦١ - لتصحيح خطأ الدوران القصيرة جدا يقوم اللاعب بأداء دورانات باستخدام دائرتين المسافة بينهما حوالي .

ب - ٣٠٠ سم

أ - ١٠٠ سم

د - ٣٥٠ سم

ج - ٢٥٠ سم

٦٢ - لتصحيح خطأ الرمي بطريق التطويح يجب على اللاعب :

أ - الدخول بالحوض قبل فرد الرجل اليسرى لأعلى .

ب - الدخول بالحوض قبل فرد الرجل اليمنى لأعلى .

ج - الدخول بالحوض قبل فرد الذراع اليسرى لأعلى .

د - الدخول بالحوض قبل فرد الذراع اليمنى لأعلى .

٦٣ - يعتبر عدم التمكن من السيطرة الكاملة للجسم من الأخطاء الشائعة في مرحلة :

ب - وضع الرمي

أ - الدوران .

د - التخلص

ج - الاتزان .

٦٤ - لتصحيح خطأ دوران القرص للداخل يجب على اللاعب أن يقوم :

أ - بسحب القرص بواسطة الخنصر . ب - بسحب القرص بواسطة السبابة

ج - بسحب القرص بواسطة البنصر . د - بسحب القرص بواسطة الإبهام .

٦٥ - لتصحيح خطأ خروج القرص من ظهر اليد يجب على اللاعب :

أ - برمي القرص في الهواء

ب - بمرجحة القرص للخلف

د - بمرجحة القرص للجانب

ج - بمرجحة القرص للأمام .

٦٦ - يعتبر خطأ الوثب من الأخطاء الشائعة في مرحلة :

ب - الرمي .

أ - الدوران .

د - الاتزان .

ج - المرجحة

٦٧ - يعتبر خطأ تبديل القدمين قبل إطلاق القرص من الأخطاء الشائعة في مرحلة :

ب - المرجحة .

أ - الدوران .

د - وضع الرمي

ج - الاتزان .

٦٨ - يتم ترتيب اللاعبين في مسابقة قذف القرص من حيث :

ب - المرجحة .

أ - الوزن .

د - وضع الرمي

ج - الاتزان .

٦٩ - إذا اشترك في مسابق قذف القرص ١٢ متسابق فيسمح لكل لاعب بأداء

ب - ستة محاولات .

أ - محاولة واحدة .

د - ثلاثة محاولات .

ج - سبعة محاولات .

٧٠ - يسمح للاعب بلمس

ب - الحد الخارجي للدائرة

أ - الحد الداخلي للدائرة

د - الخطيين الجانبين الخارجيين

ج - بداية مقطع الرمي

- ٧١- تحتسب المحاولة صحيحة إذا سقط القرص :  
أ - خارج مقطع الرمي  
ب - بمحاذاة الخط الجانبي  
ج - داخل مقطع الرمي .  
د - خلف الخط الجانبي
- ٧٢ - إذا اشترك في مسابقة قذف القرص ستة لاعبين فيسمح لكل متسابق بأداء :  
أ - محاولتين فقط .  
ب - ستة محاولات  
ج - ثلاثة محاولات .  
د - محاولة واحدة
- ٧٣ - يقذف القرص في دائرة قطرها :  
أ - ٢,٥٥ متر  
ب - ٢,٥٠ متر  
ج - ٢,٢٠ متر  
د - ٢,٦٥ متر
- ٧٤- يصنع جسم القرص من :  
أ - المعدن .  
ب - الخشب .  
ج - الفخار  
د - أ ، ب
- ٧٥- إذا اشترك في مسابقة قذف القرص خمس لاعبين فيسمح لكل متسابق بأداء:  
أ - ستة محاولات .  
ب - ثمانية محاولات  
ج - ثلاثة محاولات .  
د - عشرة محاولات .
- ٧٦ - لا تكتمل قانونية دائرة الرمي إلا برسم خطين جانبيين بامتداد قطرها طوليها:  
أ - ٧٥ سم .  
ب - ٧٥ سم .  
ج - ٧٥ مم .  
د - ٧٦ سم .
- ٧٧ - يجب على لاعب القرص أن يبدأ المحاولة بالوقوف في :  
أ - نصف الدائرة الأمامي .  
ب - نصف الدائرة الخلفي  
ج - مركز الدائرة .  
د - الجانب الأيمن للدائرة .
- ٧٨ - تبدأ مسابقة قذف القرص من وضع :  
أ - الدوران  
ب - المرجحة  
ج - الرمي .  
د - الثبات .
- ٧٩ - يجب أن تقاس الرمية من اقرب علامة أحدثها القرص إلى :  
أ - الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .  
ب - قطر الدائرة والخطيين الجانبيين .  
ج - الحافة الداخلية لمركز الدائرة .  
د - الحافة الخارجية لمحيط الدائرة .
- ٨٠ - يمكن للاعب أن يغادر الدائرة :  
أ - بعد هبوط القرص على الأرض  
ب - قرب هبوط القرص على الأرض  
ج - بعد التخلص من القرص مباشرة  
د - عند وصول القرص لأعلى نقطة
- ٨١ - إذا حدثت عقدة على المركز الأول في مسابقة قذف القرص فتحل عن طريق :  
أ - رابع أحسن محاولة .  
ب - أحسن أول محاولة  
ج - ثاني أحسن محاولة .  
د - أحسن ثالث محاولة .

- ٨٢ - يسمح للمتسابقين الثمانية الذين حققوا أحسن محاولات بأداء ..... محاولات إضافية .  
أ - ثلاثة  
ب - أربع .  
ج - خمسة  
د - ستة .
- ٨٣ - يسمح لأي متسابق مشترك في العقدة بأداء ..... محاولات إضافية .  
أ - خمسة  
ب - ثلاثة  
ج - سبعة .  
د - تسعة .
- ٨٤ - يحسب للاعب ..... رمية .  
أ - أحسن محاولة  
ب - أول  
ج - آخر محاولة .  
د - ثاني محاولة .
- ٨٥ - بعد انتهاء الرمية يجب أن يعاد القرص إلى الدائرة :  
أ - رميا  
ب - محمولا  
ج - مقذوفا .  
د - مدفوعا .
- ٨٦ - إذا سمحت الظروف يسمح لكل متسابقة بأداء ..... للتمرين على أكثر  
أ - محاولتين فقط .  
ب - أربع محاولات  
ج - ثلاث محاولات  
د - ستة محاولات .
- ٨٧ - يحدد مقطع الرمي في مسابقة قذف القرص بزواوية مقدارها :  
أ - ٣٤,٩٢ درجة .  
ب - ٤٥ درجة .  
ج - ٦٠ درجة .  
د - ٧٠ درجة .
- ٨٨ - يوجد في مركز القرص من كل جانب ..... دائرية الشكل :  
أ - سرّة من المعدن .  
ب - سرّة من البلاستيك  
ج - سرّة من الخزف .  
د - سرّة من الصلصال .
- ٨٩ - بعد التخلص من القرص يؤدي اللاعب أول خطوة .  
أ - في مركز الدائرة .  
ب - خارج الدائرة .  
ج - في قطر الدائرة .  
د - في نصف القطر .
- ٩٠ - يرتفع الإطار الحديدي عن الدائرة بمقدار :  
أ - ٢ سم  
ب - ٢٠ سم  
ج - ٧ سم  
د - ٣٠ سم

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية

ورقة إجابة الاختبار التحصيلي المعرفي لمسابقة فذف القرص

الاسم : .....

التاريخ : .....

الفرقة : .....

- ضع حرف الإجابة الصحيحة أمام الرقم المقابل :-

١	١٦	٣١	٤٦	٦١	٧٦
٢	١٧	٣٢	٤٧	٦٢	٧٧
٣	١٨	٣٣	٤٨	٦٣	٧٨
٤	١٩	٣٤	٤٩	٦٤	٧٩
٥	٢٠	٣٥	٥٠	٦٥	٨٠
٦	٢١	٣٦	٥١	٦٦	٨١
٧	٢٢	٣٧	٥٢	٦٧	٨٢
٨	٢٣	٣٨	٥٣	٦٨	٨٣
٩	٢٤	٣٩	٥٤	٦٩	٨٤
١٠	٢٥	٤٠	٥٥	٧٠	٨٥
١١	٢٦	٤١	٥٦	٧١	٨٦
١٢	٢٧	٤٢	٥٧	٧٢	٨٧
١٣	٢٨	٤٣	٥٨	٧٣	٨٨
١٤	٢٩	٤٤	٥٩	٧٤	٨٩
١٥	٣٠	٤٥	٦٠	٧٥	٩٠

الدرجة

## مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار المعرفي

رقم السؤال	الإجابة										
١	د	١٦	أ	٣١	أ	٤٦	د	٧٦	ب.ج		
٢	أ	١٧	د	٣٢	ب.ج	٤٧	أ	٧٧	ب.ج		
٣	ج	١٨	د	٣٣	ج	٤٨	ب.ج	٧٨	د		
٤	أ	١٩	ج	٣٤	أ	٤٩	أ	٧٩	أ		
٥	ب.ج	٢٠	أ	٣٥	ب.ج	٥٠	ب.ج	٨٠	أ		
٦	د	٢١	د	٣٦	أ	٥١	د	٨١	ج		
٧	ب.ج	٢٢	ج	٣٧	ب.ج	٥٢	د	٨٢	أ		
٨	أ	٢٣	ج	٣٨	د	٥٣	أ	٨٣	ب.ج		
٩	ج	٢٤	ج	٣٩	ج	٥٤	د	٨٤	ب.ج		
١٠	أ	٢٥	ج	٤٠	أ	٥٥	ب.ج	٨٥	ب.ج		
١١	أ	٢٦	د	٤١	د	٥٦	أ	٨٦	أ		
١٢	د	٢٧	أ	٤٢	د	٥٧	ب.ج	٨٧	ب.ج		
١٣	ب.ج	٢٨	ب.ج	٤٣	ب.ج	٥٨	د	٨٨	أ		
١٤	أ	٢٩	أ	٤٤	ج	٥٩	ب.ج	٨٩	ب.ج		
١٥	د	٣٠	د	٤٥	ب.ج	٦٠	أ	٩٠	ج		

# ملخص البحث باللغة العربية

## الملخص

### مشكلة البحث وأهميته

تلعب العملية التعليمية دورا هاما في مستقبل الأمم المتطلعة إلى التقدم، ولذلك نجد أن دول العالم المتحضر أولت هذا المجال عنايتها، ووجهت وتوجه كافة جهودها للعمل الجاد في هذا المجال حتى تحقق التقدم المنشود وأصبح التقدم في العملية التعليمية دليلا على نهضة المجتمعات ونموها .

وتقوم المؤسسات التربوية المختلفة بدورا رئيسا في العملية التعليمية وهي المسئول الأول عن التعليم في مختلف المراحل التعليمية سواء في مرحلة التعليم الأساسي أو مرحلة التعليم الجامعي . وتلعب كليات التربية الرياضية دورا أساسيا في إعداد معلم التربية الرياضية

وأسلوب التدريس المتباين من الأساليب التي تحقق التنوع حيث يعتبر هذا الأسلوب واحدا من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة ، كما يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلا وظيفيا من خلال برنامج تعليمي مقترح لتحقيق أهداف محددة ، حيث يحتوي على مجموعة أساليب يتم استخدامها في تعليم المهارة الحركية بشكل متوازى و تختلف هذه الأساليب من مهارة إلى مهارة أخرى وذلك تبعاً لنوع المهارة وتبعاً لخصائص الطلاب والأدوات المتوفرة ومثل هذه الأساليب ( الأوامر - الاكتشاف - توجيه الأقران )

وهناك اهتمام من جانب الدولة بالألعاب الفردية والتي يمكن أن تساهم في رفع اسم مصر عالميا ، حيث بدأ الاهتمام بمسابقات الميدان والمضمار كإحدى الألعاب الفردية وخاصة مسابقات الرمي ويتضح هذا من إنشاء ما يسمى بـ (مشروع الرمي ) والذي يعتبر أملا في إخراج أبطال يرفعون اسم مصر عاليا ، ومن هنا تتضح أهمية إعداد معلم التربية الرياضية داخل كليات التربية الرياضية وإمداده بأحدث الأساليب التعليمية والتي تساهم في إعداد طلاب المدارس لممارسة ألعاب القوى ونشر ممارستها

و تعتبر سباقات المضمار ومسابقات الميدان من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان منذ فجر التاريخ وقد لقيت بـ " أم الألعاب " و "عروس الدورات الرياضية

" لأهميتها في بناء الفرد بدنيا وصحيا ونفسينا ، هذا بالإضافة إلى استمتاع المشاهدين لمسابقتها المختلفة .

ومن خلال قيام الباحث بالمعونة في تدريس مادة مسابقات الميدان والمضمار بشعبة التربية الرياضية بدمياط وكذلك كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة فصول دمياط، لاحظ الباحث انه عند تدريس مسابقات الميدان المضمار وخاصة مسابقة قذف القرص تظهر بعض المشكلات أثناء التدريس منها :-

- بعد القيام بأداء النموذج ويطلب من الطالب أداء النموذج يجيب انه لم يعد يتذكر شكل الأداء ، وإذا قام بالأداء فيكون به الكثير من الأخطاء ، الأمر الذي يتطلب من المعلم تصحيح هذه الأخطاء بنفسه لكل طالب ،

- و أن جميع الطلاب مجبرين على السير في مستوى تعليم واحد حيث أن المعلم يقوم بإيقاف العملية التعليمية بالنسبة للطلاب المتميزين لحين تصحيح الأخطاء بالنسبة للطلاب أصحاب المستوى المنخفض مما يصيب الطلاب المتميزين بالملل والإحباط و قتل نزعة التميز لديهم وإضاعة الوقت بدون عمل

- علاوة على ذلك قلة الأدوات المساعدة وكذلك المجهود البدني والتعب الذي يصيب المعلم وخاصة مع كثرة عدد الطلاب .

ويعزى الباحث هذه المشكلات إلى أسلوب التدريس المتبع من قبل القائمين على التدريس

ولذلك يقترح الباحث استخدام الأسلوب المتباين حيث يتسم بالاتي :-

يراعى الفروق الفردية ، و يساعد المتعلمين على التفكير العلمي المنطقي المنظم ، و يجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس ، كما يعمل على تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات الحركية ، وكذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة للمتعلمين ، وأيضا يجعل المتعلم يتعلم من خلال اعتماده على نفسه وكذلك جهده الذاتي و يجعل المعلم مطور باحث ويتعدى ذلك إلى دور المستقصى ، وكذلك يعمل على تقديم المعلومات بصورة أفضل ، ويفيد في تصحيح الأخطاء ويساهم مساهمة ايجابية في عملية التعلم ، كما يراعى هذا الأسلوب مستوى ونضج وخبرة المتعلمين ، ويساعد على التعاون بين المتعلمين ونشر الاحترام المتبادل

## هدف البحث .

### يهدف البحث إلى التعرف على :

تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة وذلك من خلال التعرف على :

- ١- تأثير استخدام الأسلوب التقليدي على الإنجاز الرقمي ( للمجموعة الضابطة ) في مسابقة قذف القرص لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٢- تأثير استخدام الأسلوب المتباين على الإنجاز الرقمي ( للمجموعة التجريبية ) في مسابقة قذف القرص لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٣- المقارنة بين نسبة معدل التغير لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإنجاز الرقمي .
- ٤- المقارنة بين القياس البعدي ( للمجموعة التجريبية ) في التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي والقياس البعدي ( للمجموعة الضابطة ) في التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي .

### ٤/١ فروض البحث :-

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي) في الإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) في الإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين نسبة معدل التغير للمجموعة التجريبية ونسبة معدل التغير للمجموعة الضابطة في الإنجاز الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) والقياس البعدي للمجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي) في التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تصميم المجموعتين - تجريبية وضابطة

١/٢/٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية ( ٤٦ ) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من بين طلاب الفرقة الثانية بفصول كلية التربية الرياضية بدمياط وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٣) طالباً ، والأخرى ضابطة عددها (٢٣) طالباً ، وذلك بعد استبعاد عدد (٩) طلاب لديهم خبرة سابقة عن مسابقة قذف القرص

وسائل وأدوات جمع البيانات

الأجهزة والأدوات

- الرستاميتير لقياس الطول

- ميزان لقياس الوزن

- شريط قياس

- أقرص مختلفة الأوزان

- دائرة ومقطع الرمي

الاختبارات

- اختبارات الصفات البدنية الخاصة بمسابقة قذف القرص .

- اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة قذف القرص .

إعداد "دعاء محمد محي الدين " بعد إجراء بعض تعديل بعض العبارات وإعادة حساب المعاملات الاحصائية له .

الاستمارات

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الأساليب المناسبة التي يمكن استخدامه داخل الأسلوب المتباين .

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مكونات البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتباين

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مناسبة محاور ومفردات الاختبار .

### البرنامج التعليمي

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

### الدراسات الاستطلاعية :

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٧ / ٩ إلى ٤ / ١٠ / ٢٠٠٣ على عدد ( ٢٠ ) طالب من الفرقة الثانية بالكلية بالمنصورة وممن ينطبق عليهم نفس ، وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية ثم إعادة تطبيقها بعد أسبوع لحساب الصدق والثبات .

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة ٥ ، ٦ / ١٠ / ٢٠٠٣ على عدد ( ١٠ ) طالب ، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة البرنامج التعليمي ، ومكان إجراء التجربة والأدوات المستخدمة

#### الدراسة الاستطلاعية الثالثة .

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في يوم ١٥ / ١٢ / ٢٠٠٣ على عدد ( ٤٠ ) طالب حيث تم تطبيق اختبار التحصيل المعرفي عليهم بهدف حساب معاملات السهولة والصعوبة والتميز وكذلك حساب معاملات الصدق والثبات .

## خطوات البحث

### القياس القبلي

تم إجراء عمليات التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة وإجراء القياس للصفات البدنية الخاصة بالقرص وقياس الإنجاز الرقمي القبلي في الفترة من ١١ / ١٠ / ٢٠٠٣م إلى ١٤ / ١٠ / ٢٠٠٣م وذلك بمقر الكلية بدمياط الجديدة  
تنفيذ التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٣م إلى يوم ١٨ / ١٢ / ٢٠٠٣م ، بواقع ثمانية أسابيع بواقع ستة عشر محاضرة زمن المحاضرة الأساسية ساعة ونصف.

### القياس البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح قام الباحث بتطبيق الاختبار المعرفي على طلاب المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة مستوى التحصيل المعرفي وكذلك أداء مسابقة قذف القرص لمعرفة الإنجاز الرقمي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة . في الفترة ٢٠ / ١٢ / ٢٠٠٣م و ٢١ / ١٢ / ٢٠٠٣م

### المعالجات الإحصائية

قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية بنفسه وقد استخدم الباحث المعاملات التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار ( ت )
- معامل الارتباط
- اختبار ( كا<sup>٢</sup> )

## الاستخلاصات

تم التوصل إلى حدوث تحسن في التحصيل المعرفي بالنسبة للمجموعة الضابطة .  
تم التوصل إلى حدوث تحسن في الإنجاز الرقمي بالنسبة للمجموعة الضابطة .  
تم التوصل إلى حدوث تحسن في التحصيل المعرفي بالنسبة للمجموعة التجريبية .  
تم التوصل إلى حدوث تحسن في الإنجاز الرقمي بالنسبة للمجموعة التجريبية .  
تم التوصل إلى أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية اكبر من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في الإنجاز الرقمي .  
تم التوصل إلى أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي .

## التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ا وفى ضوء الاستخلاصات يوصى الباحث بالاتي .  
استخدام أساليب تدريس مختلفة لتدريس المقررات الدراسية المختلفة .  
تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتباين في محاضرات الكلية وذلك لما يتميز به هذا الأسلوب .  
إجراء دراسات متشابهة للأسلوب المتباين في رياضيات أخرى للتعرف تأثير استخدام هذا الأسلوب في تعلمها  
مقارنة أسلوب التدريس المتباين بأساليب أخرى للوصول إلى انسب الأساليب التدريسية للاستفادة منها في تعليم المهارات الحركية .

ما يثيره البحث من دراسات مستقبلية .

- إجراء دراسات في منظومة الأساليب التي يتكون منها الأسلوب المتباين للوقوف على انسب الأساليب التي تستخدم في الأسلوب المتباين داخل كل نشاط .
- تأثير استخدام الأسلوب المتباين على بنية الأساليب المستخدمة داخله والتغيرات التي تحدث لها نتيجة لاشتراكها مع أساليب أخرى .

## مستخلص البحث باللغة العربية

obeyikahadi.com

## مستخلص البحث

### تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص

- يهدف البحث إلى :-

- التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص .

١ - تصميم برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب المتباين في مسابقة قذف القرص .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهم تجريبية والأخرى ضابطة وتم تطبيق التجربة الأساسية على عدد (٤٦) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين وقد استخدم الباحث اختبارات الصفات البدنية واختبار التحصيل المعرفي لقياس التحصيل المعرفي

وقد تم تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعتين في الفترة من ١٠/١٨ إلى ٢٠٠٣/١٢/١٨ م

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث

تفوق المجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) على المجموعة الضابطة

(الأسلوب التقليدي) في التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص .



**Mansoura University**  
**The Faculty of Physical Education**  
**Department of Curriculum and The**  
**Teaching Methods of Physical Education**

**Effect of Using Different Style on procuring**  
**Cognitive and Achievement Number**  
**In Discus throw competition.**

By

**Nabil Mohammed Mohammed Khattab**

**The Demonstrator By the Department of Physical Education**  
**Damietta.**

**Within Requirements to attain the Master Degree In the Physical Education**

**The Supervision**

**Prof.D.**

**Abu El Naga Ahmed Ez El Din**  
The Professor of teaching methods  
And the agent of the faculty  
of physical education  
Mansoura University

**D.**

**Gihad Nabih Mahmoud**  
ALecturer In Curriculum and The  
Teaching Methods Department  
faculty of Physical Edu  
Mansoura University

## The reserch suummary

### The introduction and the problem of reserch :-

The educational process plays an important role in the future pay Nations which seek to progress , So that world countries pay attention to that field , do its best efforts toward serious work in that field in order to acheive the exact progress which they seek for and the progress of the educational progress is the evidence to the progress and the growth of nations . Many Different educational institutions play a basic role in the education process and they are the frist responsible of education in Different education stage , in the basic education stage or in Univesity's education stage , and the faculities of physical education play a basic role in repairing teacher of physical education .

The Different style considered of modern style that depends on deversifying tgat appears ,tgat mean when the teacher depends on one teaching style ,it doesn't mean that all learned in the same quantity or in the same kind ,so the teacger is demanded to use alot of styles in order to provide different educationl situation and suit to the biggest amount of learners .

The Different style of teaching is one of style that acheived varity ,that considered one of the modern technology of education's kind and considered a educational system which interacting in a funtional interactiveaccording to purposal educational programme in order to acheive acurate amis ,that includes a group of style that is used in learning of movement skills in a repeating way , and these styles are differ from askill to anther skill. That is according to the kind of the skill and , students characteristics and the supplying tools . like these styles (orders – discovery – recipocal ) .

Competitions of track & field considered of the oldest of sports activities that man practiced from ancient ages . It called " Mother of sport " and "the pride of sports round " that's for it's importance in establishing person in body of viewers in different rounds .

When the researcher helped on teaching the subject of track & field competition in the physical education branch in Damietta and also in faculty of physical education Mansoura University at damietta branch . the researcher observed that when the track & field competition is taught , specially the competition of throwing discus that there were some problems during teaching it like :

- After doing the model his work and the student was asked to do like the model , the student replied that he is remember no more and if he tries to do ,there will be a lot of mistakes . this makes the teacher have to correct these mistakes for every student by himself .

- Every student must follow an educational stage , that the teacher stops the educational process for the distinct students in order to correct mistakes for students who have the lowest level this makes distinct students feel boring , frustration , killing their distinction and losing time without work .

- After that , the less of helping tools the body effort and tiresome that happen to the teacher , specially when the students increasing

The researcher indicates that problems accused by the educational style that is used from who is teaching so the researcher suggested the Different Style.

## **Aim of reseach**

The reserch aime to :

- Recognizing the Effect of Using Different Style on procuring Cognitive and Achievement Number In Discus throw competition .

1- Recognizing the Effect of Using the educational programe by using the Different Style on Achievement Number to experimental group in Discus throw competition to the students. in faculty of physical education in Mansoura University .

2- Recognizing the Effect of Using the educational programe by using the Different Style on Achievement Number to criterion group in Discus throw competition to the students. in faculty of physical education in Mansoura University .

3- The combarison between the after measuring to the experimental group on procuring Cognitive and Achievement Number And the after measuring to the criterion group on procuring Cognitive and Achievement .

## **Hypothesis of reseach**

The research put the following hypoth eses which based on the nature and ami of the search :

- there are statistical indication difference between the pre-measuring and after measuring of the experimental group ( Different Style ) in Achievement Number towards the after measuring .
- there are statistical indication difference between the pre-measuring and after measuring of the criterion group ( usual style ) in Achievement Number towards the after measuring.
- there are statistical indication difference between the after measuring of the experimental group ( Different Style ) and after measuring of the criterion group ( usual style ) in

procuring Cognitive and Achievement Number towards the experimental group ( Different Style ) .

### **The search methods and procedres :-**

#### **The search method :-**

the research used the experimental method using the exerimental design for two groups ; by the pre and after test measurements for each group

#### **The community and samle of the search :-**

The study sample included ( 46 ) students , in2 nd. Class in faculty of physical education in classes of damietta Mansoura University , academic year 2003/2004 .

They were divided into 2 equal groups ( each of 23 students )

One of them was the criterion group and the other was the experimental group .

#### **Data collection tools**

- The measurements of proficiency abilities
- Cognitive achievment test ( designed by Doaa Mohamed )
- The instructional progrom of discus throwing competition (designed bythe researcher )

#### **Pilot studies**

The research made a number of pilot studies on a students sample from the same search community and out of the basic sample . these studies aim at confirm of How these educational units are suitable and the suitability of tools and apparatus .

#### **Executing the basic exeriment**

The suggested educational programme has been carried out of the experimental group in the period from 18 oct to Dec . 2003 in eight weeks ,in 16 iectures the lecturre time is two hours

#### **The pre test measurement**

After carring out of the suggested educational programme , the searcher have applied the Cognitive achievment test on the

students of the criterion group and the experimental group to know the level of Cognitive achievement and so the acting of Discus throw competition in order to know the Achievement Number for both the two groups (experimental, criterion )

### **The statistical treatment**

- mean
- standard deviation
- skewness
- T .test Correlation coefficient
- Chi –square

### **The Deductions**

- we reached that the surpass of the experimental group on the criterion group in Cognitive achievement in the Discus throw competition
- we reached that the surpass of the experimental group on the criterion group in Achievement Number in the Discus throw competition

### **The recommendations**

- Apply the educational programme by using the Different Style in the lectures of the faculty and in other faculties of physical education ,that for the distinguishing of this style .
- Making similar studies to the Different Style in other sports to know the effects of using this style in it's learning
- Comparing the style of Different teaching with other style to reach the most suitable teaching style get benefits from it in learning the movement skills .

## Abstract

### Effect of Using Different Style on procurinCognitive and Achievement Number In Discus throw competition.

The reserch aime to :

- Recognizing the Effect of Using Different Style on procurin Cognitive and Achievement Number In Discus throw competition .

1 - Gesigning an educational programme by susing the Different Style in Discus throw competition .

The research used the experimental method using the exerimental design for two groups ; by the pre and after test measurements for each group

The study sample included ( 46 ) students , in2 nd. Class in faculty of physical education in classes of damietta Mansoura University , academic year 2003/2004 .

They were divided into 2 equal groups ( each of 23 students ) One of them was the criterion group and the other was the experimental group .

The important results .

- we reached that the surpass of the experimental group on the criterion group in Cognitive achievment in the Discus throw competition
- we reached that the surpass of the experimental group on the criterion group in Achievement Number in the Discus throw competition