

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية والإنجليزية

- المراجع باللغة العربية

- المراجع باللغة الإنجليزية

المراجع

- المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- _____ : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين: المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء - الخواص)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٤- أحمد السيد لطفي: دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
- ٥- إجمال حسن الأنور: تأثير التمرينات التوافقية على تعليم سباحة الزحف للمبتدئات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ٦- أشرف محمد بسيم: برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهاري، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٧- أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٨- _____ : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٩- أمين أنور الخولي وعدلي حسين البيومي: الجميز التربيوي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
- ١٠- أيمن أحمد البساطي: محددات انتقاء الناشئين في رياضة الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ١١- _____ : القياسات الجسمية والصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الهوكي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م.

١٢- إيناس محمد سالم: تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات التوافق الحركي على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.

١٣- جمال إسماعيل النمكى: الإعداد البدنى، ج٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م.

١٤- جمال محمد علاء الدين: منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، ١٩٩٠م.

١٥- حنفى محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٦- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

١٧- رائد السيد على: برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لناشئ الهوكى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.

١٨- رابحة محمد لطفى: بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات فى كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٧، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، سبتمبر ١٩٩٦م.

١٩- رحاب مصطفى مبروك: برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى وتأثيره على الإدراك الحس حركى والأداء المهارى فى البالاية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

٢٠- زينب إسماعيل محمد وخالد حسين عزت: أثر استخدام أسلوبى التعلم (الأقران - متعدد المستويات) على اكتساب مهارة التصويب بالسقوط فى كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا، المؤتمر العلمى الأول، الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، حلوان، ١٩٩٨م.

٢١- سيد عبد القصود: نظريات الحركة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦م.

٢٢- صباح على صقر: دراسة عاملية للقدرات التوافقية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ١٩٩١م.

٢٣- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى (التكامل بين النظرية والتطبيق)، المكتبة المتحدة بيور فؤاد، ١٩٩٢م.

٢٤- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٥م.

٢٥- _____ : البرامج في التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة، ١٩٨٨م.

٢٦- عبد العاطي عبد الفتاح السيد: التحليل العاملي لبعض اختبارات قياس دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٣م.

٢٧- عصام عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضى (نظريات- تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

٢٨- على سلامة على: دراسة لتحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبى هوكى الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.

٢٩- على فهمى البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٣٠- عمرو عبد الفتاح حسين: دراسة تحليلية للاداءات الحركية المركبة الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد ٢٠٠٣م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.

٣١- عمرو عبد المطلب العظلة: تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الهوائي واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية لناشئ هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.

٣٢- _____ : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئ الهوكى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

٣٣- عمرو محمد مصطفى: دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة في ج.م.ع، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

٣٤- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط٢، دار GMS، القاهرة، ٢٠٠١م.

٣٥- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.

٣٦- محمد إبراهيم سلطان: نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، ٢٠٠٤م.

٣٧- محمد أحمد عبد الله: تطوير بعض الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" الهجومية لدى لاعبي الهوكي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، ٢٠٠٤م.

٣٨- _____ : تحليل الأداء الفني وعلاقته بنتائج المباريات فى الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.

٣٩- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٤٠- _____ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٧م.

٤١- _____ : علم النفس الرياضي، ط ٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

٤٢- _____ : علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٤٣- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.

٤٤- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.

٤٥- محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.

٤٦- محمد محمد الشحات: النظرية والتطبيق في هوكي الميدان (تدريس- تدريب- إدارة)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٦م.

٤٧- محمد محمد الشحات : تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسين أداء مهارة نظر الكرة في رياضة الهوكي، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثاني عشر، ج٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مارس، ٢٠٠١م.

٤٨- _____ : دليل الألعاب الرياضية الجماعية، مكتبة الإيمان بالمنصورة، ١٩٩٧م.

٤٩- _____ : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان، دار الفرقان، المنصورة، ١٩٩٤م.

٥٠- _____ : العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.

٥١- _____ : بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لناشئ الهوكي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦م.

٥٢- محمود عبده خليفة: تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.

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

٥٤- مها على عبده: تأثير برنامج تعليمي لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

٥٥- هبه عبد العظيم حسن: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

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

- المراجع باللغة الإنجليزية:

- 57- **Australian Hockey:** The Australian way, Renwick pride pty, Ltd ,Melbourne ,1984.
- 58- **Boyce, B.A:** The Effects of three style of Teething on university students Motor performance teaching in physical education Journal , Chapign , July , 1992.
- 59- **Brown, L.E & Ferrigno, V. A:** Training for spee Training for speed agility and Quickness.2th ed Human Kinetic, U.S.A., 2005.
- 60- **Carl Word:** Play the Game Hockey , Byword lock limited , Clifford Company , 1989.
- 61- **CloudBouchard, Royj. Shephard, Thomas step hens:** Physical Activity Fitness and Health Consensus Statement, Human Kinetics Publisher, Toronto, Canada, 1993.
- 62- **Deepak Jain:** Teaching and coaching hockey ,khel sahity Akendra ,wp 474,1floor shivmkt ashok vihar Delhi-52,2000
- 63- **Elizabeth And Erea&sue Myers:** Steps to success,Human Kinetics ,newyork, U.s.A1999.
- 64- **Hokey, R.V:** Physical Fitness the path way to Heathful living,4th ed,saint louis,the c.v,mosby co,1982.
- 65- **Lu ,d,j:** Features and classification modles of ovement co-ordination ability in track and fild ,journal ofxian , institute of physical education , china 2000.
- 66- **Mealand ,annlaug flem:** Identification children with motor coordination problem , adapt.phys. active . quart ,1992.
- 67- **Podesta,t:** Hockey for men and women, E.p.publishing L.T.D London 1982.
- 68- **Robert G:** The Ultimate Guide to Wight training for field hockey, Published by worled Enterprises, New Yourk, USA, 2003.
- 69- **Ruff and Ronald:** Gender and age specific change in motor speed and age -hand co-ordination in adults ,percept .mot . skills 1993.

- 70- **Singer, E.N:** The learning of motor skills, machillan publishing co, inc, U.S.A, 1982.
- 71- **Singer ,Robert ; Flora, Lynn A;** The effect of a five-step cognitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task, J.of appl. Sport psychol,2,S.98-108,abb., Lit,1989
- 72- **Starosta, W:** Movement Co.ordination an Element insportselection System Jounal-Article, Poland, 1984.
- 73- **Willam,E. Prentice:** Fitness and Wellness Life. Mc Graw-Hill Companies, Inc, 6th ed, U.S.A., 1999.
- 74- **Williams, Kathleen:** Age Differences intiming and co.ordination of the forward Roll .J.of Hum. Mov.stud, London, 1989.

الملاحق

- ملحق (١): استمارة التحليل الخاصة بالأداءات الحركية المركبة في رياضة الهوكي
- ملحق (٢): استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس الأداءات الحركية المركبة في رياضة الهوكي.
- ملحق (٣): استطلاع رأي الخبراء لتحديد مكونات التوافق الحركي الخاص في رياضة الهوكي
- ملحق (٤): استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات لقياس مكونات التوافق الحركي.
- ملحق (٥): اختبارات مكونات التوافق الحركي الخاص برياضة الهوكي.
- ملحق (٦): التمرينات التوافقية المستخدمة في البرنامج.
- ملحق (٧): قائمة بأسماء السادة الخبراء.
- ملحق (٨): استمارات تسجيل البيانات.
- ملحق (٩): قائمة بأسماء السادة المساعدين.
- ملحق (١٠): محتوى البرنامج التعليمي.



ملحق (١)

استمارة التحليل الخاصة
بالأداءات الحركية المركبة
في رياضة الهوكي

إعداد

السيد محمد أبوالنور

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

إشراف

دكتور

ياسر عبد الفتاح محمد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية

الرياضية - كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

محمد محمد الشحات

استاذ طرق تدريس الهوكي بقسم مناهج

وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل

الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

١/١٠٨

استمارة التحليل الخاصة بالأداءات الحركية المركبة فى رياضة الهوكى

بطولة أخبار اليوم الدولية للهوكى

النتيجة ١ / ١

(المباراة) مصر وبولندا

النتيجة ٣ / ١

(المباراة) مصر وايرلندا

م	الأداءات الحركية المركبة	التكرارات	النسبة المئوية للتكرارات %
١	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تمرير بالوجه المسطح للمضرب	٢١٧	٢٨,٥٩
٢	تمرير مباشر بالوجه المسطح للمضرب	٣٦	٤,٧٤
٣	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير بالوجه المسطح للمضرب	٩١	١١,٩٩
٤	تصويب مباشر بالوجه المسطح للمضرب	٢٠	٢,٦٤
٥	استقبال ثم تمرير الكرة بالوجه المعكوس	٧	٠,٩٢
٦	استقبال ثم تصويب الكرة بالوجه المسطح للمضرب	١٨	٢,٣٧
٧	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تمرير الكرة بالوجه المعكوس	٤	٠,٥٣
٨	استقبال ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير الكرة بالوجه المسطح للمضرب	٣٠	٣,٩٥
٩	استقبال ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير الكرة بالوجه المعكوس	٤	٠,٥٣
١٠	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تصويب بالوجه المسطح للمضرب	١٦	٢,١١
١١	استقبال ثم تمرير الكرة بالوجه المسطح للمضرب	٢٣٧	٣١,٢٣
١٢	استقبال ثم تقدم بالدفع ثم تصويب بالوجه المسطح للمضرب	٢	٠,٢٦
١٣	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تقدم بالمحاورة ثم تصويب بالوجه المسطح للمضرب	٨	١,٠٥
١٤	استقبال ثم تقدم بالمحاورة ثم التقدم بالدرجة ثم تمرير الكرة بالوجه المعكوس	٤	٠,٥٣
١٥	استقبال ثم تقدم بالدفع ثم تقدم بالدرجة ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير بالوجه المسطح للمضرب	١١	١,٤٤
١٦	استقبال ثم تقدم بالدفع ثم تمرير بالوجه المسطح للمضرب	٢٠	٢,٦٤
١٧	استقبال ثم تقدم بالدفع ثم تمرير الكرة بالنظر	٥	٠,٦٦
١٨	استقبال ثم تمرير الكرة بالنظر	١٥	١,٩٨
١٩	استقبال ثم تقدم بالدفع ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير بالوجه المسطح للمضرب	٥	٠,٦٦
٢٠	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير الكرة بالنظر	١	٠,١٣
٢١	استقبال ثم تقدم بالمحاورة ثم تصويب بالوجه المسطح للمضرب	٣	٠,٤٠
٢٢	استقبال ثم تصويب الكرة بالوجه المعكوس	٢	٠,٢٦



ملحق (٢)
استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد صلاحية بعض الإختبارات التي قام الباحث
بتصميمها لقياس الأداءات الحركية المركبة
فى رياضة الهوكى

عنوان البحث

تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوى

أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي

لدى طلاب كلية التربية الرياضية

إعداد

السيد محمد أبو النور

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

ياسر عبد الفتاح محمد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية

الرياضية - كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

محمد محمد الشحات

استاذ طرق تدريس الهوكى بقسم مناهج

وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل

الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام الباحث

بتصميمها لقياس الأداءات الحركية المركبة

في رياضة الهوكي

يقوم الباحث/ السيد محمد أبو النور حسن - المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بقسم المناهج وطرق التدريس بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وذلك على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، وموضوع البحث هو:

تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوى أداء بعض المهارات

المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية الرياضية

وقد قام الباحث بتحليل الأداءات الحركية المركبة لبطولة أخبار اليم الدولية للهوكي ثم قام بتصميم بعض الاختبارات لقياس الأداءات الحركية المركبة الأكثر تكراراً وهي ست أداءات حركية مركبة (استقبال ثم تمرير الكرة بالوجه المسطح - استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تمرير بالوجه المسطح - استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تمرير بالوجه المسطح - استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تمرير بالوجه المسطح - التصويب المباشر بالوجه المسطح).

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على أداء بعض الخبراء المتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية في رياضة الهوكي، لذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة في تحديد مدى صلاحية تلك الاختبارات للأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) التي قام الباحث بتصميمها قبل إجراء المعاملات العلمية لها علماً بأن عينة البحث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة كما أرجو سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها. ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث

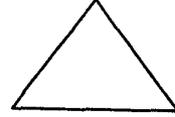
بيانات خاصة بالخبير:

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

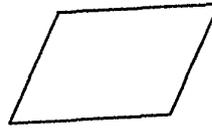
مفتاح الرموز



الطالب



قمع



مربع الاستلام



خط سير الكرة



خط سير الطالب بدون كرة



حاجز



كرة هوكي



خط سير التقدم بالدرجة



خط سير التقدم بالمحاورة

الحروف A. B. C. D. E تسلسل الاختيار

الاختبار الأول: استقبال ثم تمرير الكرة بالوجه المسطح للمضرب.

الهدف من الاختبار : قياس الاستلام ثم التمرير بالوجه المسطح

الأدوات المستخدمة : مضارب هوكي - كرات هوكي - شريط قياس - أقماع- جير

ساعة إيقاف - حاجز

وصف الاختبار : يقف الطالب B على مسافة ١٠م من منتصف المربع (٢,٥ X ٢,٥ م)

يمرر الطالب A الكرة بالوجه المسطح إلى الطالب B الذي يقوم بالعدو مسرعاً لاستقبال

الكرة داخل المربع ليأخذ الرقم C ثم تمريرها بالوجه المسطح أسفل الحاجز لتصل إلى

الطالب D

- يؤدي الطالب محاولتين

طريقة التسجيل : يحسب زمن الأداء على مرحلتين.

يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام

يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة

تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي:

- يعطى للطالب (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز

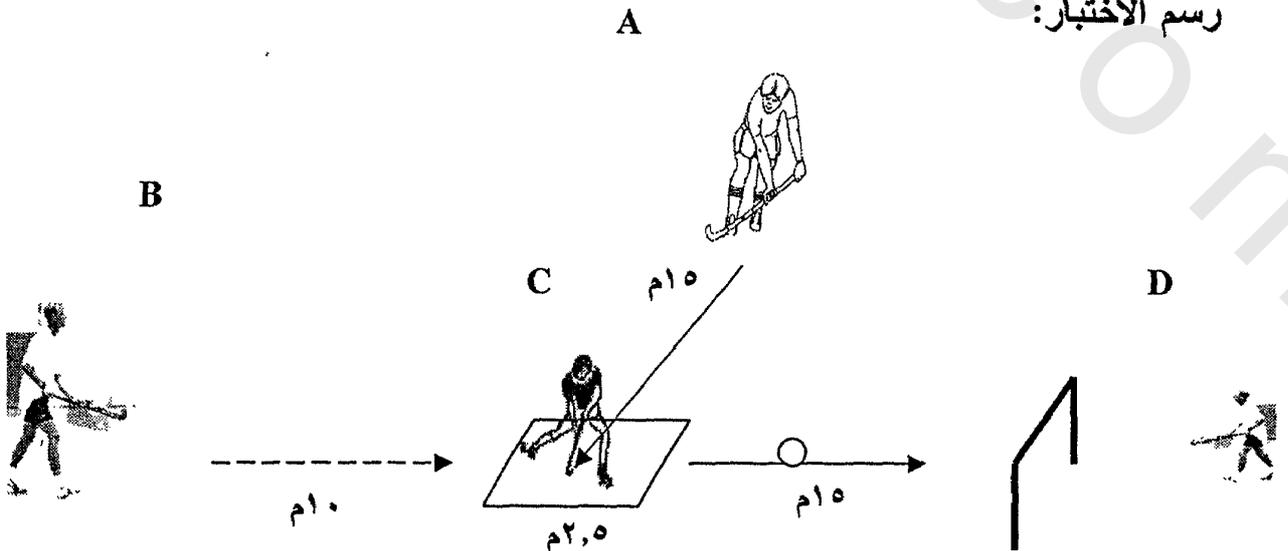
- يعطى للطالب (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي من الحاجز

- يعطى للطالب (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله

- يعطى للطالب (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز

تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن والدقة

رسم الاختبار:



الاختبار الثاني: استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم تمرير بالوجه المسطح للمضرب.
الهدف من الاختبار: قياس الاستلام ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالوجه المسطح
الأدوات المستخدمة: مضارب هوكي - كرات هوكي - شريط قياس - أقماع - جير
ساعة إيقاف - حاجز

وصف الاختبار: يقف الطالب B على مسافة ١٠ م من منتصف المربع (٢,٥ X ٢,٥ م)
يمرر الطالب A الكرة بالوجه المسطح إلى الطالب B الذي يقوم بالعدو مسرعاً لاستقبال
الكرة داخل المربع ليأخذ الرقم C ثم التقدم بالدرجة ثم تمريرها بالوجه المسطح أسفل
الحاجز لتصل إلى الطالب E

- يؤدي الطالب محاولتين

طريقة التسجيل: يحسب زمن الأداء على مرحلتين.

- يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام

- يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة

تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي:

- يعطى للطالب (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز

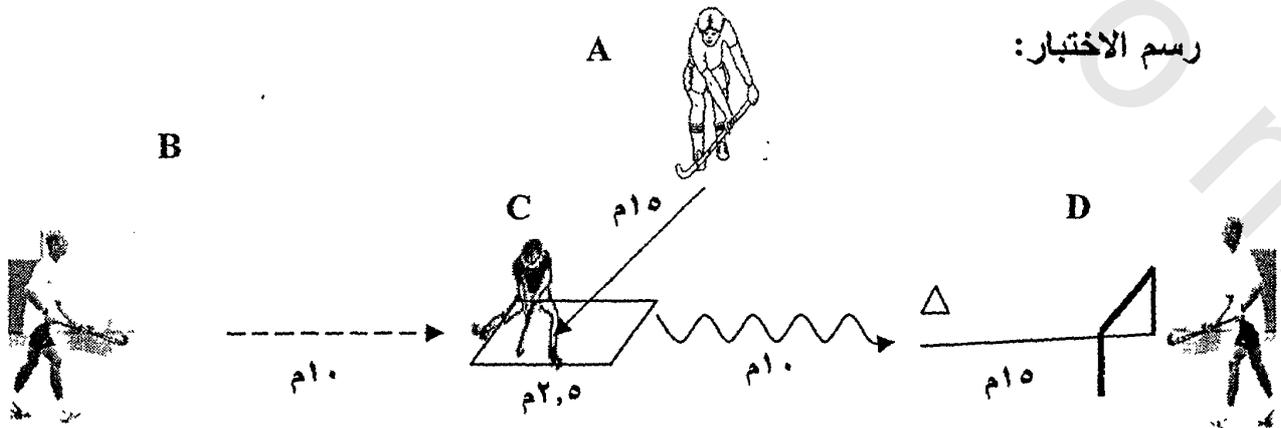
- يعطى للطالب (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي من الحاجز

- يعطى للطالب (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله

- يعطى للطالب (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز

تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن والدقة

رسم الاختبار:



٢/١١٤

الاختبار الثالث: استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم المحاورة ثم التمير بالوجه المسطح للمضرب

الهدف من الاختبار: قياس الاستلام ثم التقدم بالدرجة ثم المحاورة ثم التمير بالوجه

المسطح للمضرب

الأدوات المستخدمة: مضارب هوكي - كرات هوكي - شريط قياس - أقماع - جير

ساعة إيقاف - حاجز

وصف الاختبار: يقف الطالب B على مسافة ١٠ م من منتصف المربع (٢,٥ X ٢,٥ م)

يمرر الطالب A الكرة بالوجه المسطح إلى الطالب B الذي يقوم بالعدو مسرعاً لاستقبال

الكرة داخل المربع ليأخذ الرقم C ثم التقدم بالدرجة ثم يتقدم بالمحاورة بين الأقماع ثم

تمريرها بالوجه المسطح أسفل الحاجز لتصل إلى الطالب E

- يؤدي الطالب محاولتين

طريقة التسجيل: يحسب زمن الأداء على مرحلتين .

- يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام

- يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة

تحتسب دقة الأداء في التمير أسفل الحاجز كما يلي:

- يعطى للطالب (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز

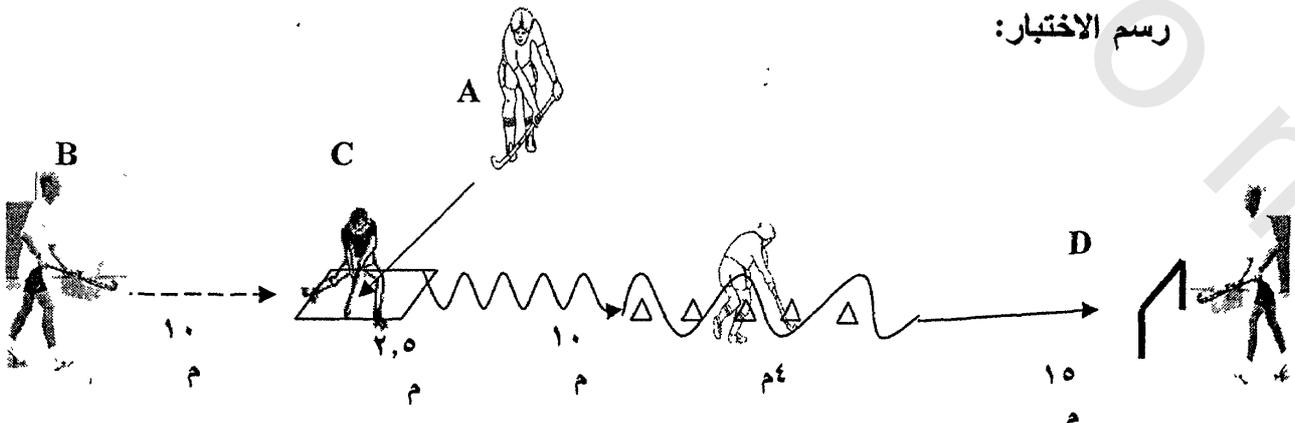
- يعطى للطالب (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي من الحاجز

- يعطى للطالب (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله

- يعطى للطالب (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز

تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن والدقة

رسم الاختبار:



الاختبار الرابع: استقبال ثم تقدم بالمحاورة ثم التمير بالوجه المسطح للمضرب
الهدف من الاختبار: قياس الاستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمير بالوجه المسطح للمضرب
الأدوات المستخدمة: مضارب هوكي - كرات هوكي - شريط قياس - أقماع - جير .
ساعة إيقاف - حاجز

وصف الاختبار: يقف الطالب B على مسافة ١٠م من منتصف المربع (٢,٥ X ٢,٥ م)
يمرر الطالب A الكرة بالوجه المسطح إلى الطالب B الذي يقوم بالعدو مسرعاً لاستقبال
الكرة داخل المربع ليأخذ الرقم C ثم التقدم بالمحاورة بين الأقماع ثم تمريرها بالوجه
المسطح أسفل الحاجز لتصل إلى الطالب E

- يؤدي الطالب محاولتين

طريقة التسجيل: بحسب زمن الأداء على مرحلتين

- بحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام

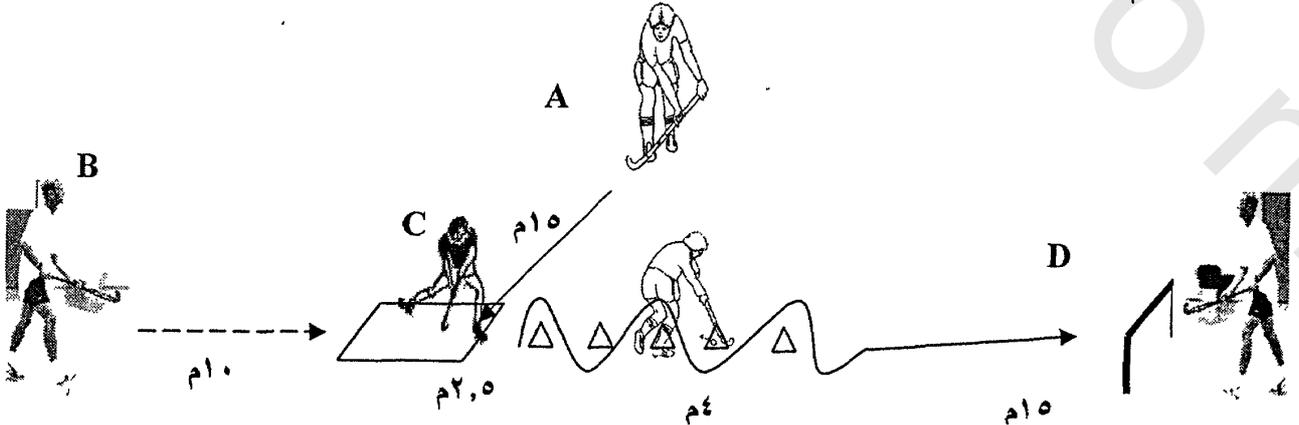
- بحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة

تحتسب دقة الأداء في التمير أسفل الحاجز كما يلي :

- يعطى للطالب (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز
- يعطى للطالب (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي من الحاجز
- يعطى للطالب (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله
- يعطى للطالب (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز

تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن والدقة

رسم الاختبار:



الاختبار الرابع: استقبال ثم تقدم بالمحاورة ثم التمرير بالوجه المسطح للمضرب
الهدف من الاختبار: قياس الاستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالوجه المسطح للمضرب
الأدوات المستخدمة: مضارب هوكي - كرات هوكي - شريط قياس - أقماع - جير .
ساعة إيقاف - حاجز

وصف الاختبار: يقف الطالب B على مسافة ١٠م من منتصف المربع (٢,٥ X ٢,٥ م)
يمرر الطالب A الكرة بالوجه المسطح إلى الطالب B الذي يقوم بالعدو مسرعاً لاستقبال
الكرة داخل المربع ليأخذ الرقم C ثم التقدم بالمحاورة بين الأقماع ثم تمريرها بالوجه
المسطح أسفل الحاجز لتصل إلى الطالب E

- يؤدي الطالب محاولتين

طريقة التسجيل: يحسب زمن الأداء على مرحلتين

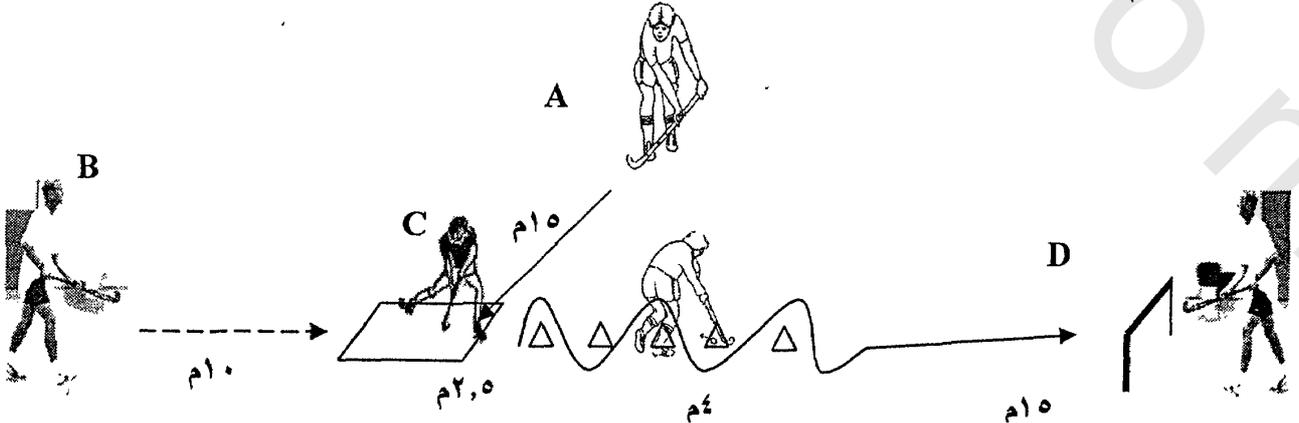
- يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام
- يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة

تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :

- يعطى للطالب (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز
- يعطى للطالب (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي من الحاجز
- يعطى للطالب (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله
- يعطى للطالب (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز

تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن والدقة

رسم الاختبار:



الاختبار الخامس: التمرير المباشر بالوجه المسطح للمضرب

الهدف من الاختبار: قياس التمرير المباشر بالوجه المسطح للمضرب

الأدوات المستخدمة: مضارب هوكي - كرات هوكي - شريط قياس - أقماع- جيز

ساعة إيقاف - حاجز

وصف الاختبار: يقف الطالب B على مسافة ١٠م من منتصف المربع (٢,٥ X ٢,٥ م)

يمرر الطالب A الكرة بالوجه المسطح إلى الطالب B الذي يقوم بالعدو مسرعاً لاستقبال

الكرة داخل المربع ليأخذ الرقم C ثم تمريرها بالوجه المسطح مباشرة دون إيقاف الكرة

أسفل الحاجز لتصل إلى الطالب E

- يؤدي الطالب محاولتين

طريقة التسجيل: يحسب زمن الأداء على مرحلتين .

- يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة

تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :

- يعطى للطالب (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز

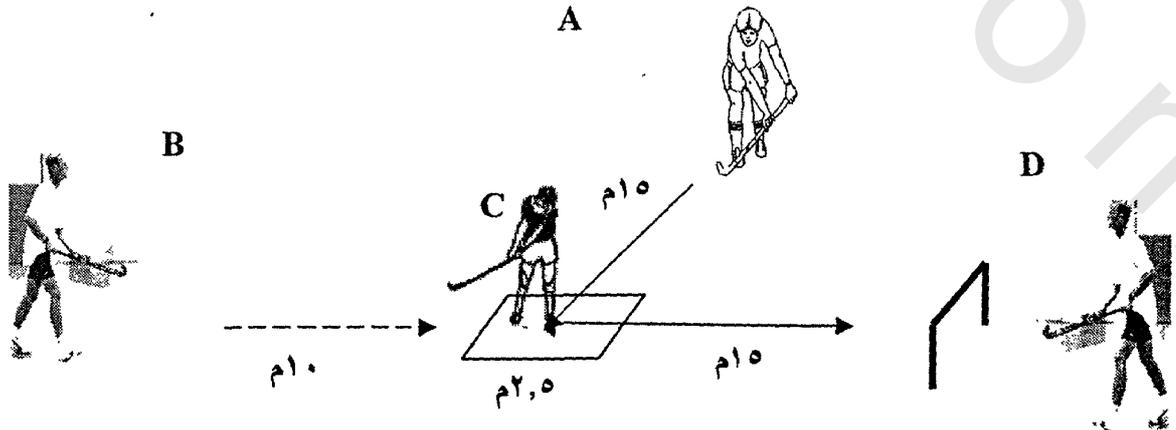
- يعطى للطالب (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي من الحاجز

- يعطى للطالب (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله

- يعطى للطالب (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز

تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن والدقة

رسم الاختبار:



الاختبار السادس: التصويب المباشر بالوجه المسطح للمضرب
الهدف من الاختبار: قياس التصويب المباشر بالوجه المسطح للمضرب
الأدوات المستخدمة: مضارب هوكي - كرات هوكي - شريط قياس - جير
ساعة إيقاف - جزء مقسم أسفل المرمى

وصف الاختبار: يقف الطالب B على مسافة ١٠م من خط دائرة ال ١٦ ي يمرر الطالب A
الكرة إلى الطالب B الذي يقوم بالعدو مسرعاً لاستقبال الكرة داخل الدائرة ليأخذ الرقم C
للتصويب مباشرة دون إيقاف الكرة

يؤدي الطالب محاولتين

طريقة التسجيل: يحسب زمن الأداء على مرحلتين.

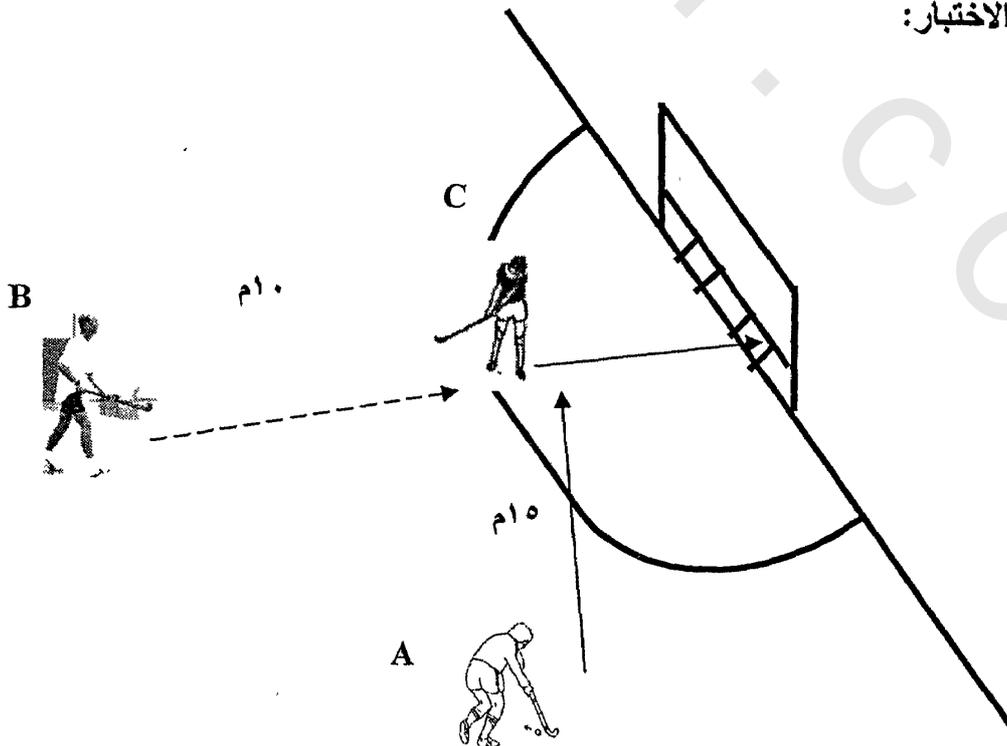
- يحسب زمن أداء الجملة لحظة تصويب الكرة

تحتسب دقة الأداء في التمرير على المرمى:

- يعطى للطالب (٤) إذا أصابت الكرة المربع رقم ٤
- يعطى للطالب (٣) إذا أصابت الكرة المربع رقم ٣
- يعطى للطالب (٢) إذا أصابت الكرة المربع رقم ٢
- يعطى للطالب (١) درجة إذا لم تمر الكرة داخل المرمى

تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن والدقة

رسم الاختبار:





جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

ملحق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
عن أهم مكونات التوافق الحركي الخاص
لرياضة الهوكي

عنوان البحث

تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوى

أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي

لدى طلاب كلية التربية الرياضية

إعداد

السيد محمد أبو النور

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

الدكتور

ياسر عبد الفتاح محمد

محمد محمد الشحات

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية

الرياضية - كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

استاذ طرق تدريس الهوكي بقسم مناهج

وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل

الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلية التربية الرياضية

الأستاذ الدكتور/
تحية طيبة وبعد،،

يقوم الباحث/ السيد محمد أبو النور حسن - مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بقسم المناهج وطرق التدريس بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وذلك على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وموضوع البحث هو :

تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوي أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية الرياضية

ونظراً لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذو الخبرة في مجال اختصاصاتهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة ولثقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ودراية في الناحية العلمية والميدانية في هذه المجال .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد أهم مكونات التوافق الحركي الخاص لرياضة الهوكي كذلك إضافة المكونات التي تجدها ذات أهمية في هذا البحث

ونشكر سيادتكم على حسن تعاونكم معنا من أجل إثراء البحث العلمي،،

الباحث

بيانات خاصة بالخبير :

١. الاسم :

٢. الدرجة العلمية :

٣. الوظيفة :

٤. الكلية :

٥. الجامعة :

٦. عدد سنوات الخبرة :

٣/١٢١

ضع علامة (√) أمام المكون الذي تراه مناسباً من وجهة نظر سيادتكم

م	مكونات التوافق الحركي	علامة (√)	ملاحظات
١	المرونة		
٢	القوة العضلية		
٣	القدرة العضلية		
٤	السرعة		
٥	الرشاقة		
٦	الدقة		
٧	التحمل الدوري التنفسي		
٨	التحمل العضلي		

إذا كان هناك مكون آخر فأرجو من سيادتكم إضافته

م	مكونات التوافق الحركي	علامة (√)	ملاحظات
١			
٢			
٣			



ملحق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب الإختبارات لقياس

مكونات التوافق الحركى الخاص لرياضة الهوكى

عنوان البحث

تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركى على مستوى

أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى

لدى طلاب كلية التربية الرياضية

إعداد

السيد محمد أبوالنور

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

الدكتور

ياسر عبد الفتاح محمد

محمد محمد الشحات

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية

الرياضية - كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

استاذ طرق تدريس الهوكى بقسم مناهج

وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل

الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلية التربية الرياضية

الأستاذ الدكتور/
تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث/ السيد محمد أبو النور حسن - مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بقسم المناهج وطرق التدريس بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وذلك على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وموضوع البحث هو:

تأثير برنامج لتتمية مكونات التوافق الحركي على مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

ونظراً لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بآراء ذو الخبرة في مجال اختصاصاتهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة ولثقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ودراية في الناحية العلمية والميدانية في هذه المجال .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد أنسب الإختبارات لقياس مكونات التوافق الحركي الخاص لرياضة الهوكي

ونشكر سيادتكم على حسن تعاونكم معنا من أجل إثراء البحث العلمي،،

الباحث

بيانات خاصة بالخبير :

١. الاسم :

٢. الدرجة العلمية :

٣. الوظيفة :

٤. الكلية :

٥. الجامعة :

٦. عدد سنوات الخبرة :

م	المتغير	الاختبار	النسبة المئوية
١	الرشاقة	- الجري الزجراجي ٩ متر بالمضرب.	
		- الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ثواني.	
		- الجرس المتعرج لغلشمان.	
٢	المرونة	- ثني الجزع للأمام من الوقوف.	
		- دوران الجزع على الجانبين.	
٣	القدرة العضلية	- الوثب العريض من الثبات.	
		- الوثب العمودي لسارجت.	
٤	القوة العضلية	- قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر.	
		- قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	
		- اختبار الشد لأعلى على العقلة.	
٥	السرعة	- العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق.	
		- العدو (٥٠) متر من البدء المنطلق.	
		- العدو (٦٠) من البدء العالي.	
٦	الدقة	- اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة.	
		- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.	

إذا كان هناك اختبارات أخرى فأرجو من سيادتكم إضافتها:

م	المتغير	الاختبار
١	الرشاقة	
٢	المرونة	
٣		
٤		

ملحق (٥) اختبارات مكونات التوافق الحركي ١- اختبار جري الزجراجي

الغرض من الاختبار : (الرشاقة) قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .

الأدوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، مضرب هوكي ، عدد ٤ كراسي أو حواجز لألعاب القوى .

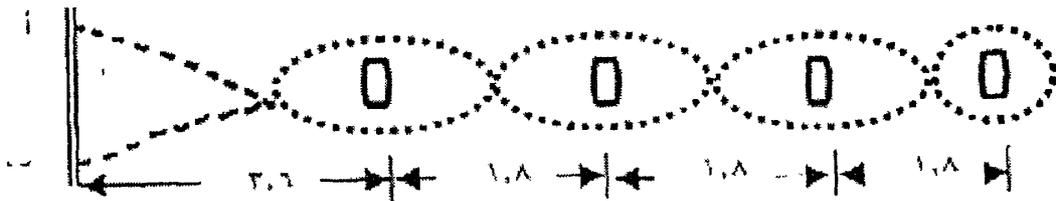
الإجراءات : ميدان للجري يقام على أرض صلبة طوله (٩م) وعرضه (٢م)

- يرسم خط للبداية طوله (١,٨٠م) وسمكه (٥سم) .
 - توضع أربعة حواجز أو كراسي في مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد (٣,٦٠م) من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والآخر (١,٨٠م) .
 - تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ، وتكن هاتين النقطتين (أ،ب) .
- مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي ممسكا بالمضرب خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل (8) ، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

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

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

رسم الاختبار :



٢- اختبار ثني الجذع من الوقوف

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

الأدوات المستخدمة : مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي اسم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠سم .

- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز .

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

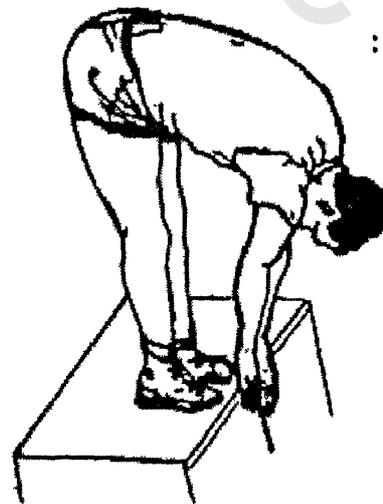
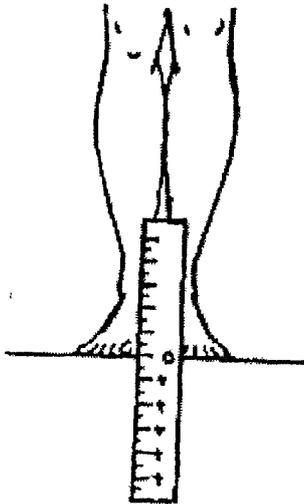
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوي حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

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

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

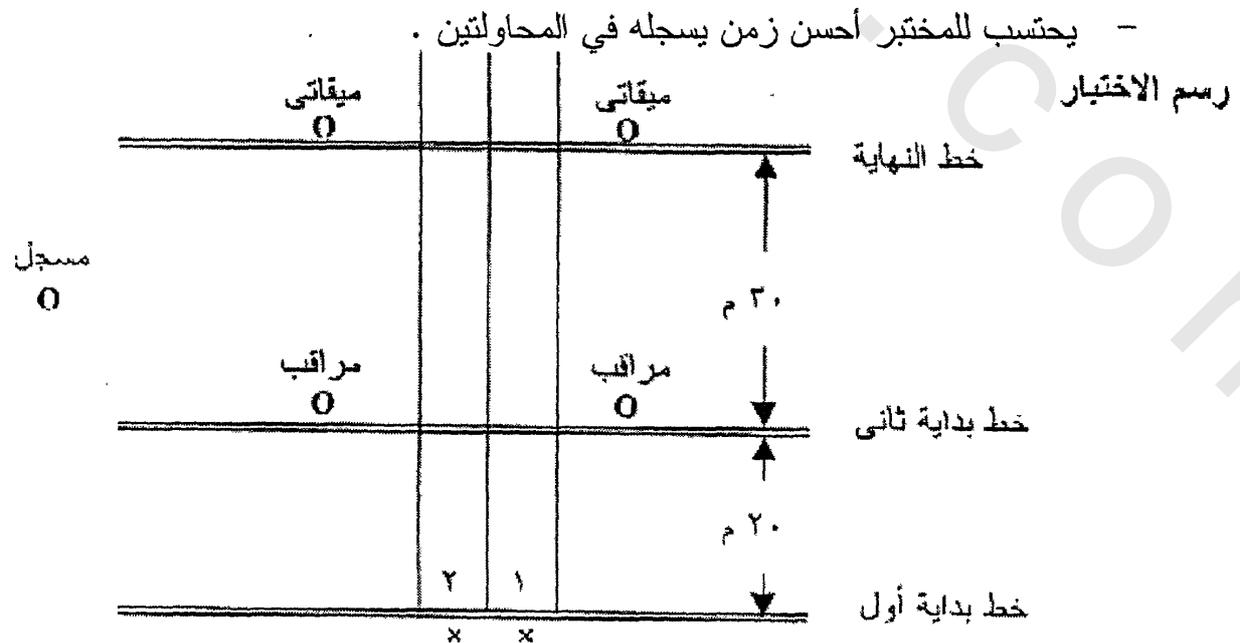
التسجيل : درجة المختبر هي أقصى نقطة يصل إليها المختبر على المقياس من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

رسم الاختبار :



٣- اختبار العدو ٣٠ مترا من البدى المنطلق

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى في الجري .
- الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٥٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) ، عدد ٢ ساعة إيقاف .
- الإجراءات : تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد (٢٠م) من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (٣٠م) من الخط الثاني و(٥٠م) من الخط الأول .
- تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة لإجراء الاختبار .
- مواصفات الأداء : يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني .
- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .
- عندما يعطي الإذن بالبدء إشارة البدء ، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني .
- ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى عند خط البدء الثاني ، وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثاني ، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتى بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .
- التسجيل : يسجل الزمن لأقرب ٠,١ من الثانية



٤- اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب بعرض (١,٥ م) وبطول (٣,٥ م) ، ويراعى أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس ، شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .

الإجراءات : يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والأخر ٥سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .

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

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

- خط البداية يكون بعرض ٥سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

رسم الاختبار :



٥- اختبار قوة عضلات الظهر

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

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

- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة .

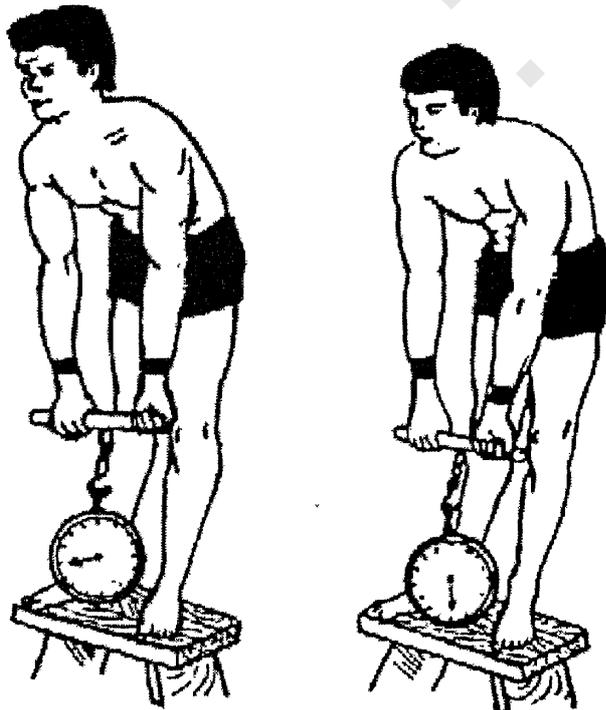
- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر .

- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.

- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

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

رسم الاختبار :



٦- إختبار التصويب بالمضرب على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار : قياس دقة الأداء

الأدوات المستخدمة : ٥ كرات هوكي، حائط أمامه أرض ممهدة موضح على الحائط الرسم

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس واحدة تلى الأخرى على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير، بأي مهارة من مهارات الهوكي الأرضية.

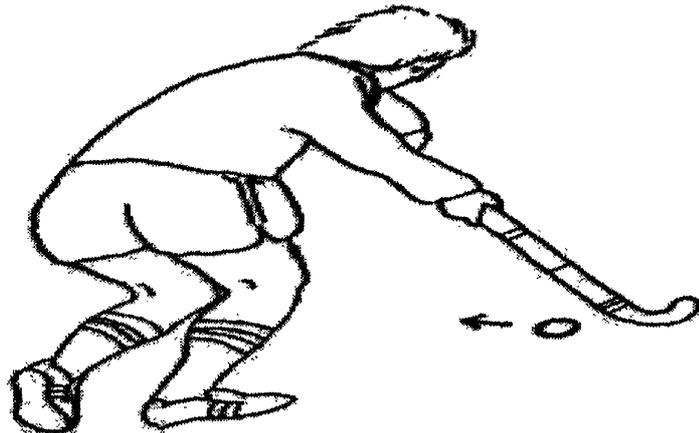
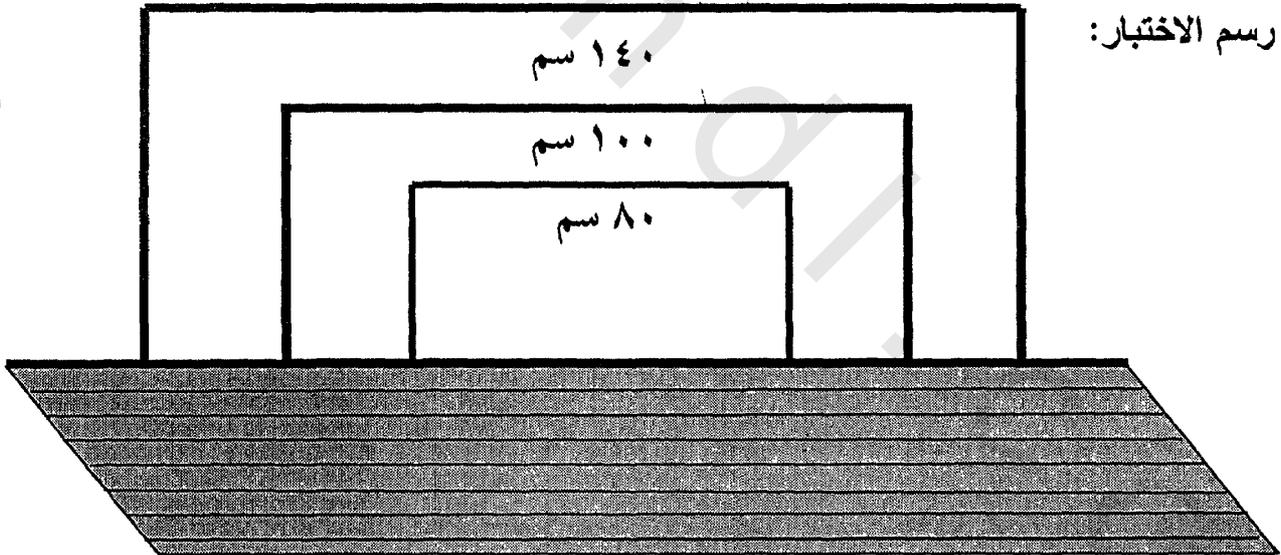
التسجيل : إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ٣ درجات.

- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.

- إذا أصابت الكرة المستطيل الأكبر (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة.

- إذا جاءت الكرة خارج التقسيم كله يحسب للمختبر صفر.

رسم الاختبار :

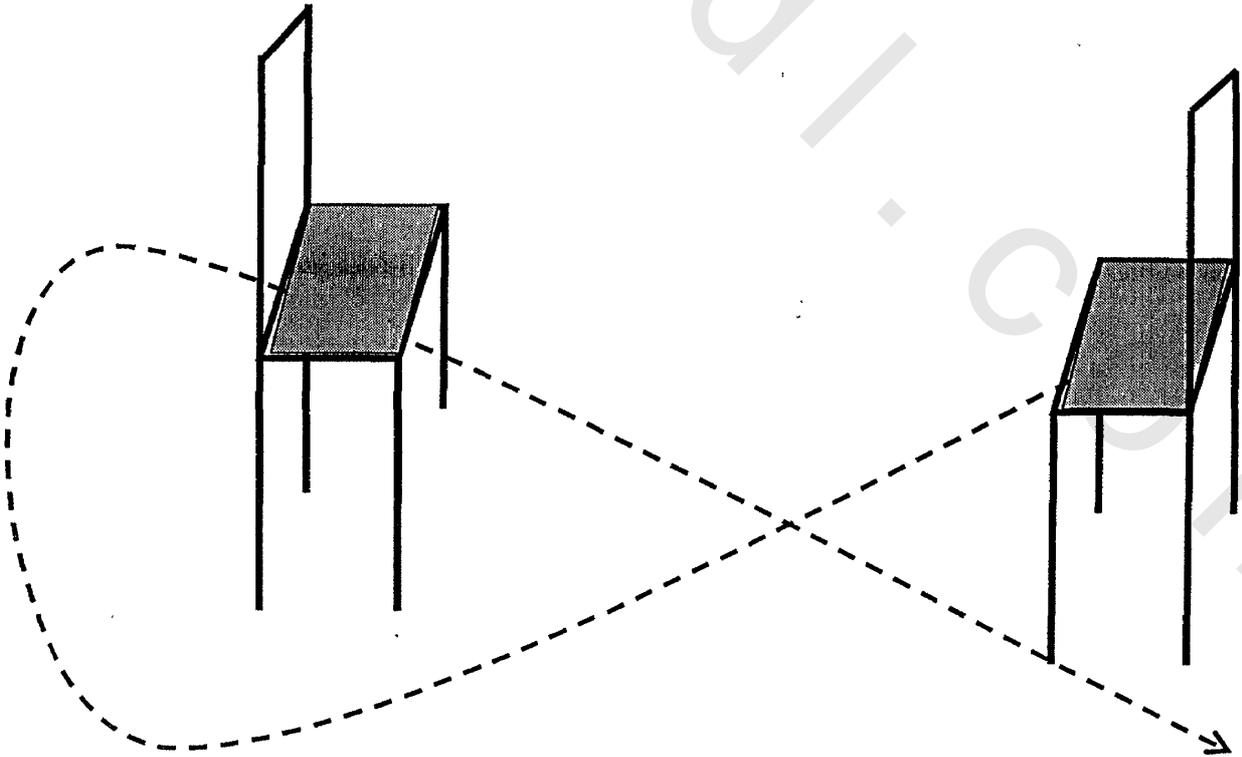


٧- اختبار الحبو على شكل 8

الغرض من الاختبار :يهدف هذا الاختبار إلى التوافق الكلي لأجزاء الجسم.
 الأدوات المستخدمة : كرسيان المسافة بينهما (٧) بوصات، ساعة إيقاف.
 مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الحبو بجانب أحد الكرسيين، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحبو على القدمين واليدين، على أن تكون الحركة على شكل 8 يستمر المختبر في الأداء إلى أن يتم أربع دورات (الدورة تنتهي في المكان الذي بدأ منه المختبر الاختبار).
 توجيهات :

- ١- يجب اتباع خط السير المحدد.
 - ٢- يجب أن يكون الحبو على القدمين واليدين.
 - ٣- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الحبو.
- التسجيل : يحسب للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربعة دورات

رسم الاختبار :



ملحق (٦)

التمرينات التوافقية المستخدمة في البرنامج

الرشاقة

- ١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجرى جانباً مع تغيير الإتجاه
- ٢- (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع اللف لفة كاملة
- ٣- (وقوف) الوثب بالقدمين لتمرير الحبل من أسفل الجسم
- ٤- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الوثب فوق الحواجز من الجرى
- ٥- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجرى الزجاجي بين الحواجز
- ٦- (إقعاء) الدحرجة الأمامية فوق المضارب
- ٧- (وقوف) المشى فوق مقعد سويدي ثم الوثب للأمام ولأعلى
- ٨- (رقود . مسك مضرب هوكي) الوقوف بسرعة والوثب لاستلام الكرة والتصويب
- ٩- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجرى أماماً للتصويب مع عمل نصف لفة
- ١٠- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجرى أماماً لأخذ المضرب من على الأرض والدوران للتصويب .
- ١١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجرى لأخذ المضرب من على الأرض والدوران ثم الجرى
- ١٢- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجرى الزجاجي بالكرة من أقماع موضوعة على شكل قطار والرجوع في خط مستقيم مع دفع الكرة بالمضرب
- ١٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التقدّم بالكرة بطول الملعب مع تغيير الإتجاه والتحرك في جميع أجزاء الملعب
- ١٤- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التقدّم بالكرة زجاج بين أقماع بينهما مسافات متفاوتة على شكل قطار والرجوع بالمحاورة

٦/١٣٣

١٥- (وقوف . مسك مضرب هوكى) الوثب فوق أربع حواجز وموضوع بعدها عدة كرات هوكى يلتقط إحداها بالمضرب ثم يقوم بالتقدم بالكرة زجراج بين كرات طيبة موضوعة على شكل مثلثات ثم يصوب من على الدائرة على المرمى

١٦- (وقوف . مسك مضرب هوكى) الوثب فى المكان ثم الثبات لصد الكرات الممرة إليه من المعلم

١٧- (إقعاء . مسك مضرب هوكى) الوثب مع رفع الزراعين عاليا

١٨- (وقوف . مسك مضرب هوكى) الجرى الزجراجى بين المضارب مسافة ١٠م

١٩- (وقوف على خط ال ٢٥ ى الأول . مسك مضرب هوكى) التقدم بالكرة بين أقماع موضوعة على شكل مثلثات حتى خط ال ٢٥ ى الثانى ثم التمير على مقعد سويدي ثم استقبال الكرة والوثب فوق حاجز مع تمرير الكرة أسفل الحاجز لتكون الكرة داخل الدائرة ويقوم الطالب بالتصويب على المرمى

٢٠- (وقوف . مسك مضرب هوكى) التقدم بالكرة زجراج بين عدة أقماع موضوعة فى شكل مثلثات وعند إنتهاء الأقماع التمير إلى طالب مساعد ثم الوثب فوق حاجز لدخول دائرة التصويب واستلام الكرة الممرة من الطالب المساعد للتصويب على المرمى

٢١- (وقوف . مسك مضرب هوكى) الجرى حول مثلث طول ضلعه ٢٠م الضلع الأول المرور زجراج بين عدة كرات طيبة ، الضلع الثانى الوثب فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز والتقاطها ، الضلع الثالث المرور بين أقماع زجراج مختلفة الأبعاد

٢٢- (وقوف . مسك مضرب هوكى) التقدم بالكرة بين الأقماع الموضوعة على جانبى الملعب يقوم الطالب بالتقدم بالكرة زجراج بين الأقماع الأولى فى اتجاه المرمى الأول ثم يصوب عليه عند دخول الدائرة ثم يلتقط الكرة ويقوم بالمرور زجراج بين الأقماع الموضوعة على الجانب الآخر ثم التصويب على المرمى الثانى

السرعة

١- (وقوف) العدو للأمام مسافة ١٠م

٢- (وقوف) العدو للأمام مسافة ١٢م

٣- (وقوف) العدو للأمام مسافة ١٥م

- ٤- (وقوف) الجرى والوثب فوق كرات طبية متدحرجة
- ٥- (وقوف) الجرى مع تغيير الاتجاه عند سماع الصفارة
- ٦- (انبطاح) العدو ١٥ م بعد سماع الصفارة
- ٧- (رقود. مسك مضرب هوكى) العدو ١٠ م بعد سماع الصفارة
- ٨- (وقوف. مسك مضرب هوكى) الجرى الخفيف حتى خط ال ٢٥م ثم العدو حتى خط المنتصف
- ٩- (وقوف على خط المرمى . مسك مضرب هوكى) الجرى الخفيف حتى خط ال ٢٥م ثم العدو حتى خط المنتصف
- ١٠- (وقوف . مسك مضرب هوكى) سباق بين الصفوف من خط ال ٢٥م الأول حتى خط ال ٢٥م الثانى
- ١١- (وقوف) ثلاث قاطرات خلف خط المنتصف ويوضع أمام كل قاطرة قمع على خط ال ٢٥م وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ التتابع بأن يجرى الطالب الأول من كل قاطرة بأسرع ما يمكن ويلف حول القمع المخصص بقاطرته ويعود ليلمس الطالب التالى الذى يجرى بنفس لطريقة .
- ١٢- (وقوف . مسك مضرب هوكى) تمرير الكرة بين زملاء مع وجود ضاغط .
- ١٣- (وقوف . مواجه حائط . مسك مضرب هوكى) التمرير على الحائط مع تغير المكان مع الزميل
- ١٤- (رقود . مسك مضرب هوكى) الوقوف بسرعة والتقدم بالكرة ١٠ م عدو بعد سماع الإشارة
- ١٥- (انبطاح . مسك مضرب هوكى) الوقوف بسرعة والتقدم بالكرة ١٥ م عدو
- ١٦- (وقوف . مسك مضرب هوكى) التقدم بالكرة ٢٠ م عدو ثم الجرى الخفيف بالكرة لمسافة ١٠ م
- ١٧- (الوقوف على خط ال ٢٥م . مسك مضرب هوكى) التقدم بالكرة حتى دائرة التصويب وعند دخول الدائرة التصويب على المرمى
- ١٨- (الوقوف على خط المنتصف . مسك مضرب هوكى) تمرير الكرة حتى خط ال ٢٥م ثم يقوم بالعدو ليسيطر عليها ويتقدم بها حتى الدائرة ويقوم بالتصويب على المرمى .
- ١٩- (وقوف . مسك مضرب هوكى) تتابع تسليم مضرب هوكى بين الطلاب من بداية الملعب حتى نهايته

٢٠- (وقوف ، مسك مضرب هوكى) المشى بالتقدم بالمحاورة حتى خط ال٢٥ى ثم العدو بالكرة بالتقدم بالدفع حتى خط المنتصف ثم المشى بتقدم الكرة بالمحاورة حتى خط ال٢٥ى الثانى .

٢١- (وقوف . مسك مضرب هوكى) سباق بين الأفراد بطول الملعب (١٠ ياردة) .

٢٢- (وقوف . مسك مضرب هوكى) ٤ قاطرات خلف خط المرمى وأمام كل قاطرة كرة على

خط المنتصف وعند إعطاء الإشارة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالعدو حتى

منتصف الملعب ثم يكمل النصف الثانى عدو بالتقدم بالكرة (بالدحرجة - بالدفع -

بالمحاورة) حتى الخط النهائى للملعب (خط المرمى المقابل)

المرونة

١- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . مسك مضرب هوكى) تبادل لف الجذع جانباً

٢- (جلوس طويلاً . فتحاً . الذراعان أماماً) تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .

٣- (جلوس الحواجز) ضغط الجذع أماماً ثم جانباً والرقود على الظهر .

٤- (جلوس الجثو) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .

٥- (وقوف . فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .

٦- (جلوس طويل . تشبيك الذراعان خلف الرقبة) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .

٧- (وقوف) الطعن جانباً مع رفع الذراعان جانباً

٨- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً .

٩- (انبطاح مائل) تبادل رفع المقعدة عالياً .

١٠- (وقوف . الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل على الجانبين .

١١- (رقود . ثنى الركبتين على الصدر . تشبيك اليدين خلف الرقبة) تبادل لف الجذع جانباً

١٢- (وقوف . ظهراً لظهر . مسك مضرب هوكى) تبادل لف الجذع جانباً لتسلم المضرب

للزميل . ١٣- (وقوف . مسك مضرب هوكى أفقياً أمام الفخذين) رفع الذراعان أماماً

عالياً ثم خفضهما مائلاً خلفاً أسفل .

- ١٤- (وقوف . الذراعان عالياً . مسك مضرب هوكى) دوران المضرب فوق الجسم .
 ١٥- (وقوف . الذراعان أماماً . مسك مضرب هوكى) رفع الذراعان عالياً ثم ثنى الجذع أماماً
 أسفل والضغط .

القوة :

- ١- (رقود) ثنى الجذع أماماً
 ٢- (انبطاح) دفع الأرض بالكفين
 ٣- (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً
 ٤- (وقوف . الذراعان جانباً) ثنى الركبتين كاملاً
 ٥- (التعلق) ثنى الذراعان والثبات لفترة معينة يحددها المعلم
 ٦- (رقود) رفع الرجلين عن الأرض بزاوية ٤٥ تبادل خفض ورفع الرجلين
 ٧- (رقود . الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً
 ٨- (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً
 ٩- (وقوف . فتح الذراعان مائلاً أماماً أسفل) سحب الثقل أمام الجسم وصولاً للكتفين
 ١٠- (انبطاح . تشبيك الكفين خلف الرقبة) تقوس الجذع خلفاً
 ١١- (رقود . فتحة . الذراعان أماماً . مسك الثقل) ثنى المرفقين
 ١٢- (رقود أفقى) رفع المقعدة لأعلى
 ١٣- (رقود . الذراعان جانباً) تبادل لف الرجلين على الجانبين
 ١٤- (وقوف . الذراعان انثناء حمل الثقل على الكتفين والبار خلف الرقبة) ثنى الجذع جانباً
 بالتبادل
 ١٥- (وقوف . فتحاً . الظهر مواجحة . مسك كرة طبية) ثنى الجذع أماماً أسفل لتسليم الكرة
 لزميل من بين الفخذين

القدرة العضلية :

- ١- (وقوف . مسك كرة طبية) رمى الكرة لأعلى وإستلامها أمام الجسم

٢- (وقوف . مسك كرة طبية أماماً) المشى أماماً مع رمى الكرة لأعلى وإستلام الكرة باليدين أمام الجسم

٣- (وقوف . مسك كرة طبية) رمى الكرة لأعلى ثم لقفها بيد واحدة

٤- (وقوف) الوثب العمودى لأعلى نقطة

٥- (وقوف على الخط الخلفى. مسك مضرب هوكى) الجرى لنهاية الملعب مع الوثب لأعلى كل ثلاث خطوات

٦- (وقوف . مواجه على خط الجانب) الجرى بخطوات جانبية مع الوثب لمس ٦ مضارب يمسكها الزملاء

٧- (وقوف) الوثب العمودى مع رفع الذراعان عالياً لمس الحائط فى أعلى نقطة

٨- (وقوف) الوثب العريض من الثبات

٩- (وقوف) الحجل على القدم اليمنى واليسرى لمسافة ١٨م بالتبادل

١٠- (وقوف . مسك كرة طبية) رمى كرة طبية لأبعد مسافة

١١- (وقوف) الوثب بالقدمين لتعدية مقعد سويدي

١٢- (وقوف . مسك كرة طبية عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل

١٣- (وقوف . مواجه مسك كرة طبية عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل تمرير الكرة بين الزميلين أمام الجسم

١٤- (وقوف . مسك مضرب هوكى) أمام ٣ مقاعد سويدي المسافة بين كل مقعد ٣

امتار ويوضع بين كل مقعدين كرتين هوكى متتاليتين، يقوم اللاعب بالتقدم بالوثب من فوق المقاعد لتمرير الكرتين الأولى والثانية بالدفع بالوجه المسطح للمضرب، والوثب من فوق الحاجز الثانى لنظر الكرتين الثالثة والرابعة بالوجه المسطح للمضرب ، والقفز من فوق الحاجز الثالث لضرب الكرتين الخامسة والسادسة بالوجه المسطح للمضرب ويتم ذلك بأقصى سرعة وقوة .

١٥- (وقوف . مسك كرة هوكى) رمى الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى

الدقة :

١- (وقوف . مسك مضرب هوكى) التصويب على مرمى مصغر

٢- (وقوف . مسك مضرب هوكى) التمرير على دوائر مرقمة عند النداء على الرقم

٦/١٣٨

- ٣- (وقوف . مسك مضرب هوكى) التمرير على دوائر متداخلة
- ٤- (وقوف . مسك مضرب هوكى) التمرير على دوائر متداخلة بعد زيادة المسافة
- ٥- (وقوف . مواجه . مسك مضرب هوكى) تمرير الكرة بين الزملاء مع وجود ضاغط
- ٦- (وقوف . مواجه . مسك مضرب هوكى) التمرير على دائرة واحدة مسافة ١٠ - ١٥ م
- ٧- (وقوف . مواجه للحائط بمسافة ٦ م) التمرير على هدف ارتفاعه ١م
- ٨- (وقوف على خط الدائرة . مسك مضرب هوكى) التصويب على المرمى بين قمعين
المسافة بينهما ٢م
- ٩- (وقوف على خط الدائرة . مسك مضرب هوكى) التصويب على المرمى بين القائمين
- ١٠- (وقوف على بعد ٦ م من ثلاث أقماع . مسك مضرب هوكى) تصويب الكرة على
الأقماع بالترتيب

أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أيمن أحمد الباسطي	أستاذ ألعاب المضرب ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٢	حسني محمد عز لدين	أستاذ الإحصاء بقسم الإدارة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٣	سيد عبد الجواد السيد	أستاذ علوم الصحة وعميد كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد سابقاً، جامعة قناة السويس .
٤	على سلامة على	أستاذ تدريب الهوكي بقسم التدريب الرياضي، ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
٥	محمد أحمد عبد الله	أستاذ رياضات المضرب بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٦	محمد محمد الشحات	استاذ طرق تدريس الهوكي بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - كلية التربية الرياضية .

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء هجائياً

ملحق (٨)
استمارات تسجيل البيانات
أولاً: استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)

ملاحظات	المتغيرات			اسم الطالب	م
	الوزن كجم	الطول سم	السن سنة		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠
					٢١
					٢٢
					٢٣
					٢٤
					٢٥
					٢٦
					٢٧
					٢٨
					٢٩
					٣٠

ثانياً: استمارة تسجيل متغيرات التوافق الحركي

م	الاسم	مكونات التوافق الحركي					التوافق الكلي
		القوة القصوى	القدرة العضلية	المرونة	الرشاقة	السرعة الانتقالية	
١							الحبو على شكل 8
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							
٢١							
٢٢							
٢٣							
٢٤							
٢٥							
٢٦							
٢٧							
٢٨							
٢٩							
٣٠							

٩/١٤٣

ملحق (٩)

أسماء السادة المساعدين:

م	الاسم	الوظيفة
٢	أحمد حسني خليل	معيد بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
١	أحمد عبد الحميد العميري	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٣	حمدينو محمد عمر	مدرس مساعد بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٤	عبد الرحمن محمد مجاهد	معيد بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٥	محمد السيد مطر	معيد بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٦	محمد عبد الستار محمود	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء هجائياً

ملحق (١٠)

الوحدة التعليمية الأولى

تدريبات على الإستلام بالوجه المسطح

الإخراج

الأدوات

المحتوى

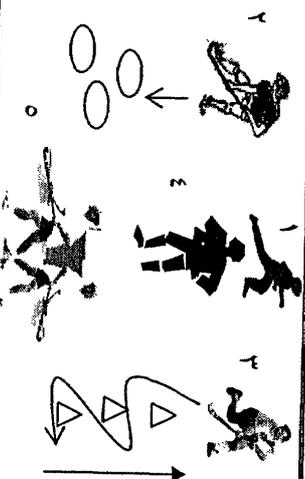
الزمن : ٤٠ دقيقة

الهدف : - تنمية مكونات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة- قدرة- مرونة)

الدرس : الأول

الاسبوع : الأول
اليوم : -

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف
الجزء التمهيدي	٢٥ دقيقة	سرعة دقة
	رشاقة	
	قدرة	
	مرونة	
الجزء الرئيسي	١٠ دقيقة	
الختام	٥ دقائق	



مضرب هوكي
كرات هوكي
كرات طيبة

١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجري الخفيف حتى خط ال ٢٥م ثم العدو حتى خط المنتصف
٢- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التمرير على دوائر متناخلة بعد زيادة المسافة
٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجري الزخارجي بالكرة من أوضاع موضوعة على شكل قفل والرجوع في خط مستقيم مع دفع الكرة بالمضرب
٤- (وقوف) الوثب العمودي لأعلى نقطة
٥- (وقوف . ظهرا) الظهر . مسك مضرب هوكي) : تتبادل لف الجناح جانبا لتعلم المضرب للزمن.

- يقف الطلاب في شكل مربع المسافة بين أضلاعه ٠م ويتم التمرير والإستلام بين الطلاب

- نفس التمرير السابق مع زيادة المسافة ٥م

- يقف الطلاب على شكل قاطرتين وكل قاطرتين متواجهتين المسافة بينهما ٠م يتم التمرير القطري ثم الجري

للقوف خلف القاطرة الجانبية ويتم التمرير كالتالي، يمرر الطالب الأول في القطار (أ) إلى الطالب الأول من القطار

(ب) ويمرر الطالب الأول من القطار (ج) إلى الطالب الأول من القطار (د) ثم الجري للوقوف خلف القاطرة الجانبية.

- نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة التمرير القطري إلى ٥م.

(وقوف) المشي حول الملعب

(وقوف) عمل دوائر كاملة بالزرعين للأمام والخلف .

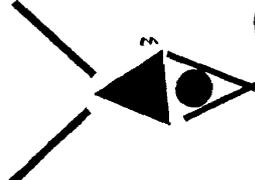
الوحدة التعليمية الثانية

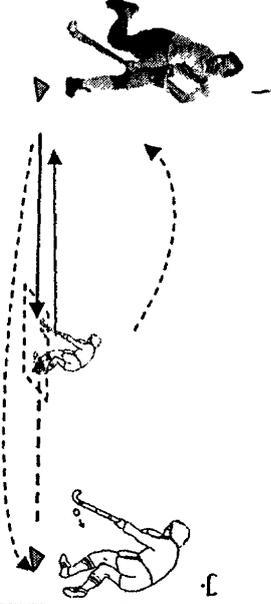
الدرس الثاني

الأسبوع: الأول

الزمن: ١٠ دقائق

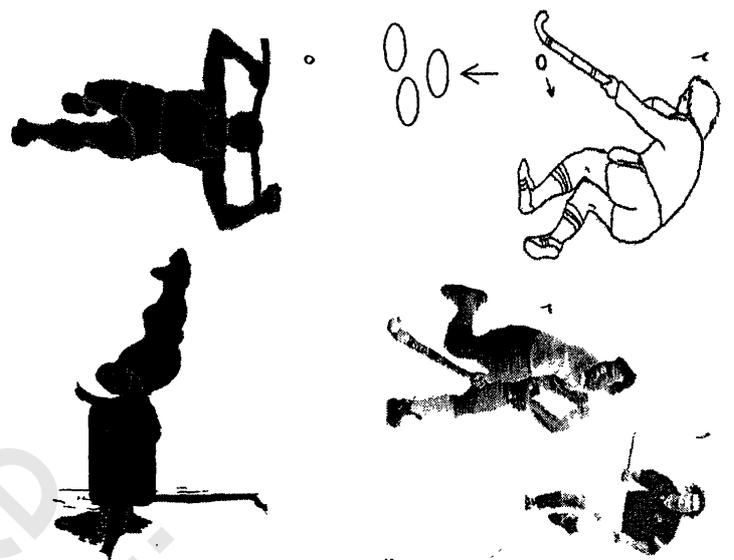
الهدف: تنمية مكونات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة- قدرة- مرونة)
تدريبات على الإستلام ثم تمرير بالوجه المسطح-الإستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير

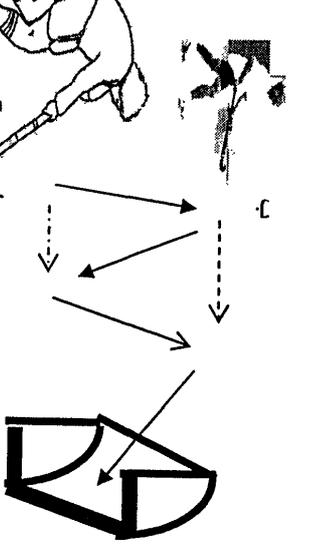
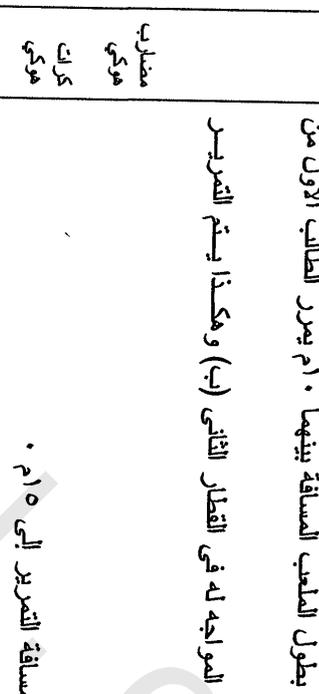
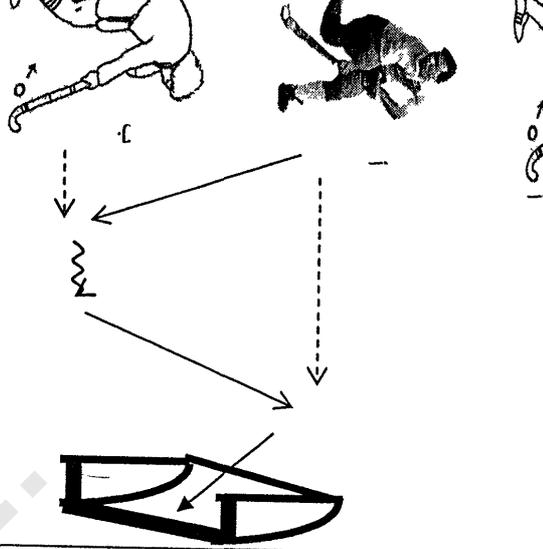
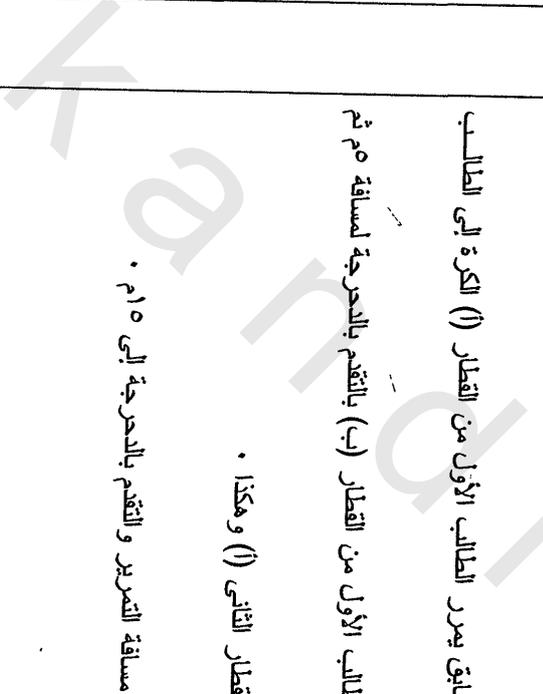
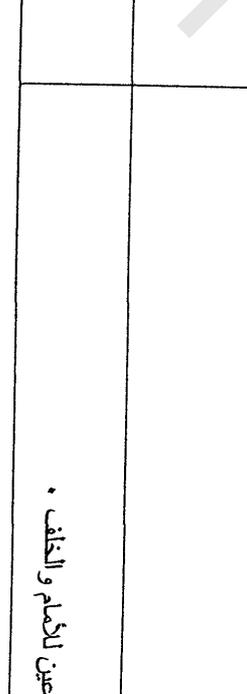
الجزء الأسبوعي	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإخراج
الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	١- (وقوف • مسك مضرب هوكي) العدو للأمام مسافة ٢م ٢- (وقوف • مسك مضرب هوكي) التمرير على دوائر مرقمة عدد النداء على الرقم ٣- (وقوف • مسك مضرب هوكي) الحرى أماماً لأخذ المضرب من على الأرض والدوران للتصويب • ٤- (وقوف • مسك كرة هوكي) رمى الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى ٥- (وقوف • مسك مضرب هوكي ألقياً أمام الفخزين) رفع الزراعان مثلاً أماماً عالياً ثم خفضهما مثلاً خافتاً أسفل	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	  

الجزء الرئيسي	٢٠ دقيقة				
				<p>علم</p> <p>يقف الطلاب على شكل قطارين مواجهين وبين القطارين يوضع مربع طمولى ضلعه ٢م ويقف القطار (أ) على بعد ١٠م من منتصف المربع ويقف القطار (ب) في المواجهه وعلى بعد ١٠م من المربع ، يمرر الطالب الأول من القطار (أ) الكرة داخل المربع في نفس الوقت يجرى الطالب الأول من القطار (ب) لاستلام الكرة داخل المربع وتمريرها ثانية للطالب الثاني وهكذا .</p> <p>نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة مسافة الاقتراب والتمرير إلى ٢م .</p> <p>يقف الطلاب كما بالشكل السابق ولكن يقف القطار (أ) على مسافة ٢٠م والقطار (ب) على مسافة ١٠م ويوضع على بعد ١٠م من منتصف المربع علم يقوم الطالب الأول من القطار (أ) بالتقدم بالدرجة حتى يصل إلى العلم ثم يمرر الكرة داخل المربع فيقوم الطالب الأول من القطار (ب) بالجرى مسرعا لاستلام داخل المربع ثم التحرك بالتقدم بالدرجة للأمام حتى الوصول للعلم ثم التمرير للأمام وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير والتقدم بالدرجة إلى ٥م .</p>	<p>علم</p>  
				<p>غير</p>	
				<p>(وقوف) المشى حول المعلم</p> <p>(وقوف) صمل دوائر كاملة بالزراعيين للأمام والخلف .</p>	

الوحدة التعليمية الثالثة

الأسبوع: الثالث
الدرس الثالث
الزمن: ١٠ دقائق
الهدف: تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة- قوة- مرونة)
تدريب على التمرير و الإمتلاك - الإستقبال ثم التلقم بالدرجة ثم التمرير

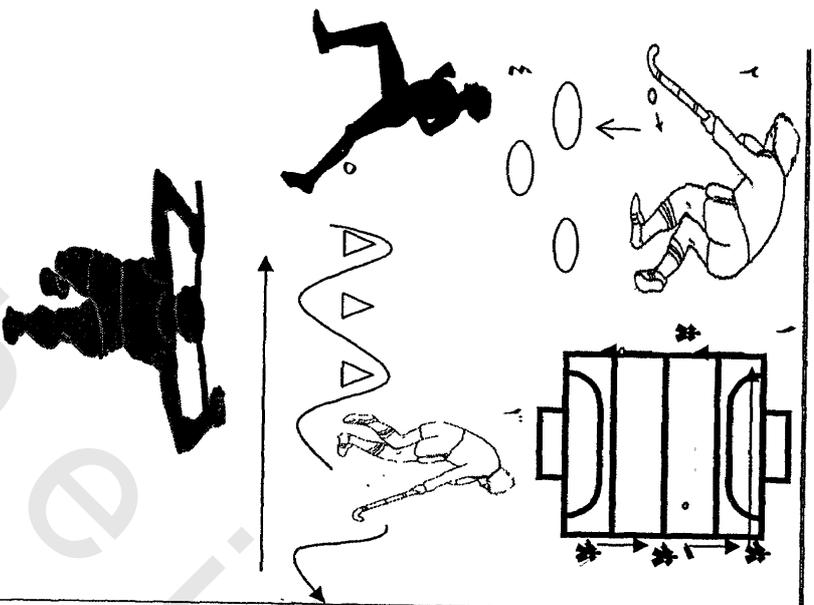
الأجزاء الدروس	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإجراءات
أجزاء الدروس الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	١- (وقوف • مسك مضرب الهوكي) العدو للأمام مسافة ٢م ٢- (وقوف • مسك مضرب هوكي) التمرير على دوائر متداخلة ٣- (وقوف • مسك مضرب هوكي) الجرى أماماً للتصويب مع عمل نصف لفة. ٤- (رقود • الزراعان عاليًا) رفع الرجلين عاليًا	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	
		٥- (وقوف الزراعان أماماً • مسك مضرب هوكي) رفع الزراعين عاليًا وتقوس الجرع خلفاً مع تبادل مرجحة الزر اعان خلفاً		

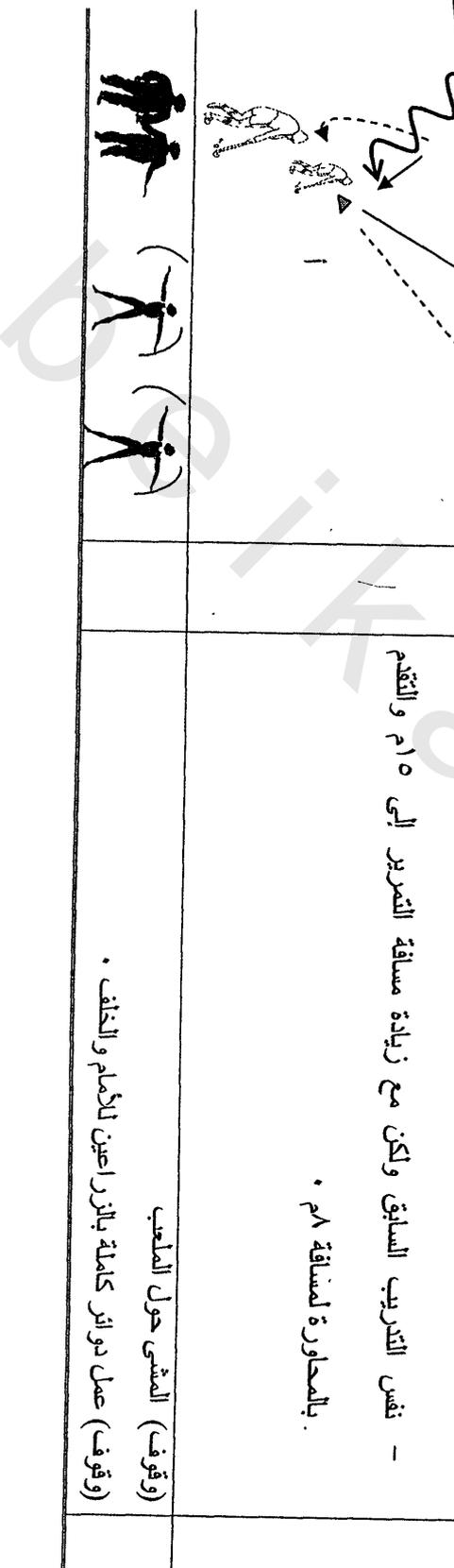
الجزء الرئيسي	٦٠ دقيقة			وقف المشي حول الملعب (وقف) عمل دورات كاملة بالزر اعين للأمام والخلف •	وقف المشي حول الملعب	
مضرب مركب مركب	<p>- يقف الطلاب على شكل قطارين بطول الملعب المسافة بينهما ١٠م يمرر الطالب الأول من القطار (١) الكرة إلى الطالب الأول المواجه له في القطار الثاني (ب) وهكذا يتم التمرير والاستلام بين الطلاب •</p> <p>- نفس التدریب السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى ١٥ م •</p> <p>- يقف الطلاب كما في الشكل السابق يمرر الطالب الأول من القطار (١) الكرة إلى الطالب الأول من القطار (ب) ثم يقوم الطالب الأول من القطار (ب) بالتقدم بالدرجة لمسافة ٥م ثم التمرير إلى الطالب المواجه في القطار الثاني (١) وهكذا •</p> <p>- نفس التدریب السابق مع زيادة مسافة التمرير والتقدم بالدرجة إلى ١٥ م •</p>					 
						 
						 

الوحدة التعليمية الخامسة

الأسيبوع : الثالث
الدرس الخامس
الزمن : ٩٠ دقيقة
الهدف: تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قوة- مرونة)
تدريبات على الاستقبال ثم تقدم بالمحاضرة ثم التعزيز - الاستقبال ثم التعزيز

الأموات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
مضرب هوكي كرات هوكي كرات طيبة	١- (وقوف • مسك مضرب الهوكي) سباق بين الطلاب بطول الملعب ٢- (وقوف • مواجهة • مسك مضرب هوكي) التمرير على دائرة واحدة مسافة ١٠ م ٣- (وقوف • مسك مضرب هوكي) الجري الزيجاجي بالكرة من أقصاع موضوعة على شكل قطار والرجوع في خط مستقيم مع دفع الكرة بالمضرب ٤- (رقود • النزاعان جانبيا) تبادل لف الرجلين على الجانبين ٥- (وقوف • مسك مضرب هوكي أفتيا أمام الفخزين) رفع النزاعان أماما عليا ثم خفضهما مائلًا خلفا أسفل	سرعة ٢٥ دقيقة دقة رشاقة قوة مرونة	الجزء التمهيدى



الجزء الرئيسي	١٠ دقيقة		
<p>يوقف الطلاب كما بالشكل يمرر (أ) الكرة للطلاب (ب) التي يتحرك مسرعاً بالجري لاستلام الكرة داخل المربع ثم تمريرها للأمام إلى الطالب (ج) أسفل حاجز الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى ١٥ م .</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل كما يمرر (أ) الكرة داخل المربع فيقوم الطالب (ب) بالجري داخل المربع لاستلام الكرة ثم التقدم بالمحاورة لمسافة ٥ م ثم التمرير لمسافة ١٠ م ثم الجري الحر لأخذ مكان (ج) وهكذا يتحرك (ج) ليأخذ مكان (أ) و (أ) ليأخذ مكان (ب) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة مسافة التمرير إلى ١٥ م والتقدم بالمحاورة لمسافة ١٥ م .</p>			الخطام
			وقف) المشى حول الملعب (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعتين للأمام والخلف .

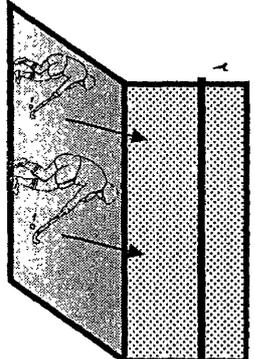
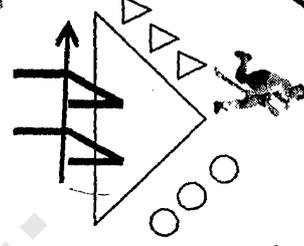
الوحدة التعليمية السادسة

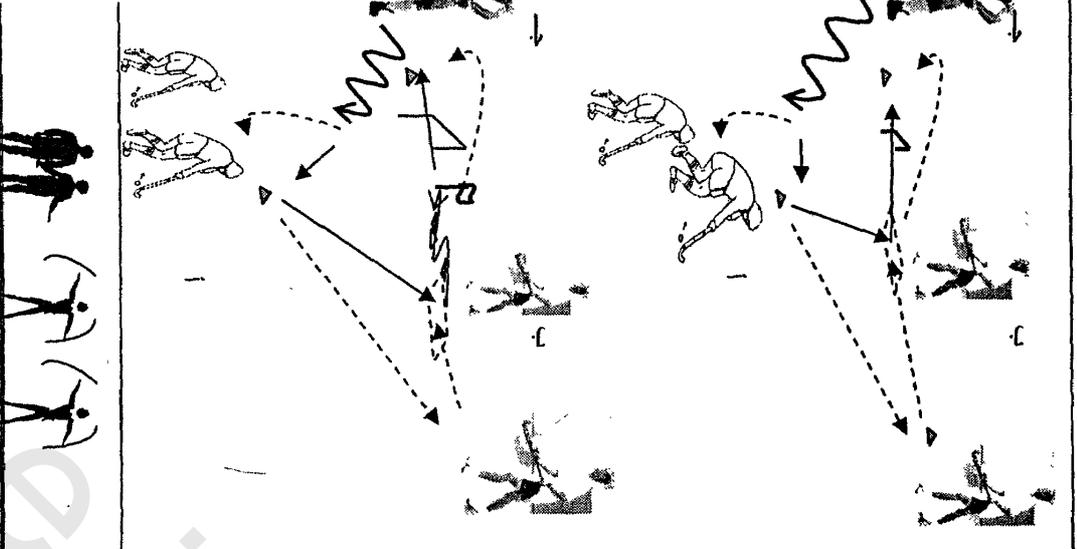
الأسبوع : الثالث

الدروس السادس

الزمن : : ١٠ دقائق

الهدف : : تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قوة- مرونة)
تدريبات على الاستقبال ثم تقدم بالمحاورة ثم التمرين - الإستقبال ثم التمرير

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإخراج
الجزء التمهيدي	٢٥ دقيقة	١- (وقوف) العدو للأمام مسافة ١٥ م ٢- وقوف ،مواجهه للحائط بمسافة ٢ م (التمرير على هدف ارتفاعه ١ م ٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجري حول مثلث طول ضلعه ٢٠ م الضلع الأول المرور زجراج بين عدة كرات طبية ، الضلع الثاني الوثب فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز والتقاطها ، الضلع الثالث المرور بين أقصاع زجراج مختلفة الأبعاد	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	  
	قوة مرونة	٤- (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً ٥- (وقوف . ظهراً لظهر . مسك مضرب هوكي) تبادل لف الجذع جانباً لتسلم المضرب للزميل .		

الجزء الرئيسي	10 دقيقة	مضارب هوكي كرات هوكي	
الخطام	5 دقائق	<p>يمرر (أ) على مسافة ١٠م لتصل للطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالمحاور مسافة ٥م بين الأقماع ثم التمرير للطالب (أ) وهكذا .</p> <p>نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى ١٥م ومسافة التقدم بالمحاور إلى ٨م .</p> <p>يقف الطالب كما بالشكل يمرر (أ) الكرة داخل المربع فيتحرك الطالب (ب) لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه ثم التقدم بالمحاور حتى يصل إلى العلم ثم التمرير أسفل الحاجز لتصل الكرة إلى الطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالمحاور ثم التمرير للطالب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى ١٥م والتقدم بالمحاور مسافة ٨م .</p> <p>(وقوف) المشى حول الملعب (وقوف) حمل دوائر كاملة بالزراعين للأمام والخلف .</p>	

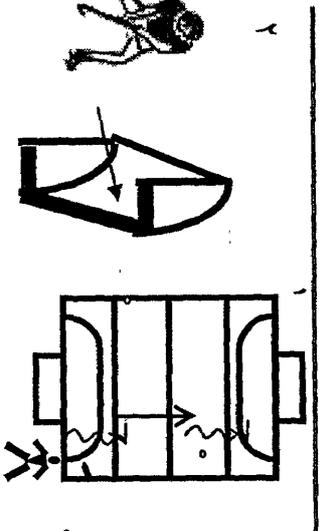
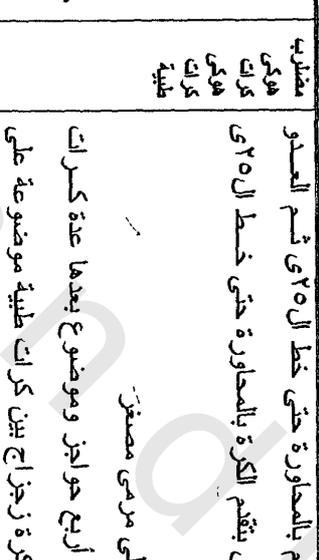
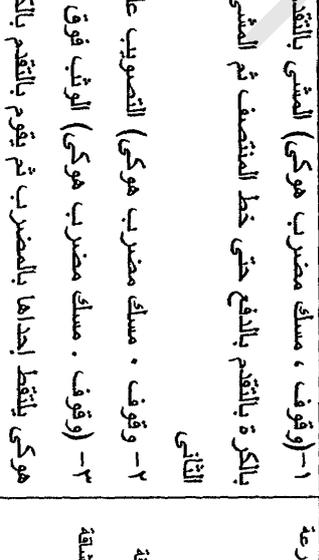
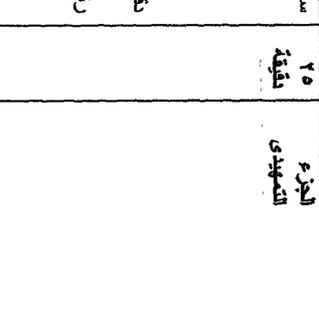
الوحدة التعليمية السابعة

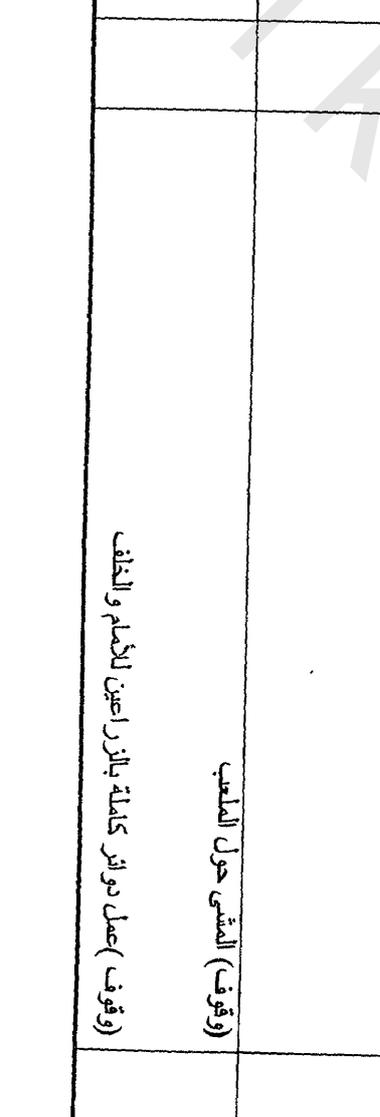
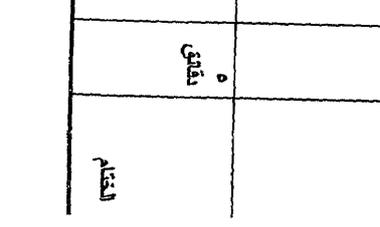
الإسبوع: الرابع

الدرس السابع

الزمن: ٤٠ دقيقة

الهدف: تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قوة- مرونة)
تدريبات على الاستقبال ثم تقدم بالمحولة ثم التمرين- الإستقبال ثم التمرين

الأجزاء	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإخراج
الجزء التمهيدي	٢٥ دقيقة	١- (وقوف ، مسك مضرب هوكي) المشي بالتقدم بالمحاورة حتى خط ال ٢٥م ثم العدو بالكرة بالتقدم بالدفع حتى خط المنتصف ثم المشي بتقدم الكرة بالمحاورة حتى خط ال ٢٥م الثاني	مضرب هوكي كرات هوكي كرات مطية	 
		٢- وقوف . مسك مضرب هوكي) التصويب على مرمر مصغر		
		٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الوثب فوق حاجز وموضوع بعدها عدة كرات هوكي يلتقط إحداها بالمضرب ثم يقوم بالتقدم بالكرة زجراج بين كرات مطية موضوعة على شكل مثلثات ثم يصوب من على الدائرة على المرمر		
		٤- (وقوف . النزاعان أماما . مسك مضرب هوكي) رفع النزاعان عاليًا ثم ثني الجذع أماما أسفل والعضط		
		٥- (رقود) رفع الرجلين عن الأرض بزواوية ٤٥ تتبادل خفض ورفع الرجلين		

الجزء الرئيسي	10 دقائق		
<p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة للطلاب (ب) داخل المربع بحيث يتحرك الطالب (ب) مسرعا لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه ثم التمرير أسفل حاجز الطلاب (ج) الذي يتحرك ويتحرك بالجرى للاستلام بالتقدم بالمحاورة تجاه العلم المثبت على مسافة 10م ثم التمرير .</p> <p>- نفس التمرير السابق على أن يقوم الطالب بالاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير أسفل الحاجز مع زيادة مسافة التمرير .</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة داخل الدائرة فيقوم (ب) بالجرى لاستلام داخل الدائرة مع تغيير الاتجاه وتمريرها للطلاب (ج) ثم الجرى للوقوف مكان الطالب (ج) ويقوم (ج) باستلام الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم تمريرها أسفل حاجز الطلاب (د) فيقوم الطلاب (د) بالاستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة التمرير والاقتراب .</p>			
الوقوف	المشي حول الملعب		دقائق
الوقوف	عمل دورات كاملة بالزراعين للأمام والخلف		الختام

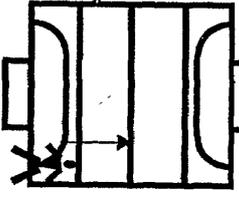
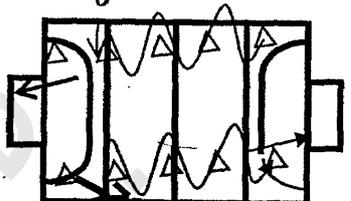
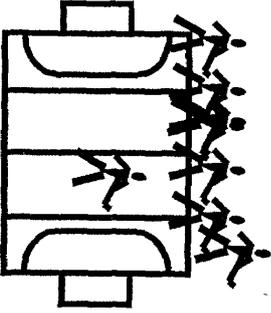
الوحدة التقييمية الثامنة

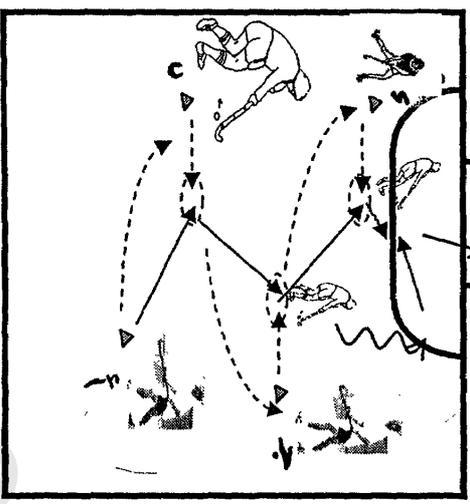
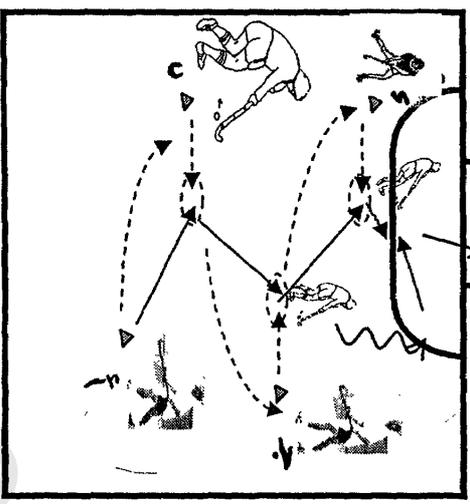
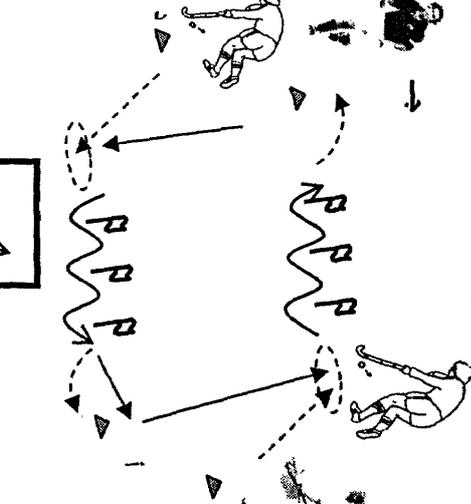
الأسيبوع :الرابع

الدرس الثامن

الزمن : ٤٠٠ دقيقة

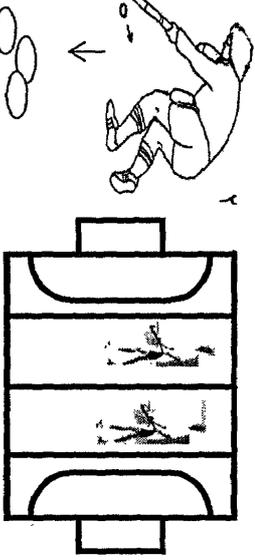
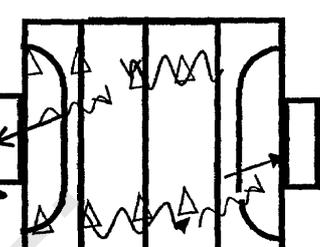
الهدف: تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قدرة- مرونة)
تدريب على الاستقبال ثم تقدم بالمحاور ثم التمير - الاستقبال ثم التمير

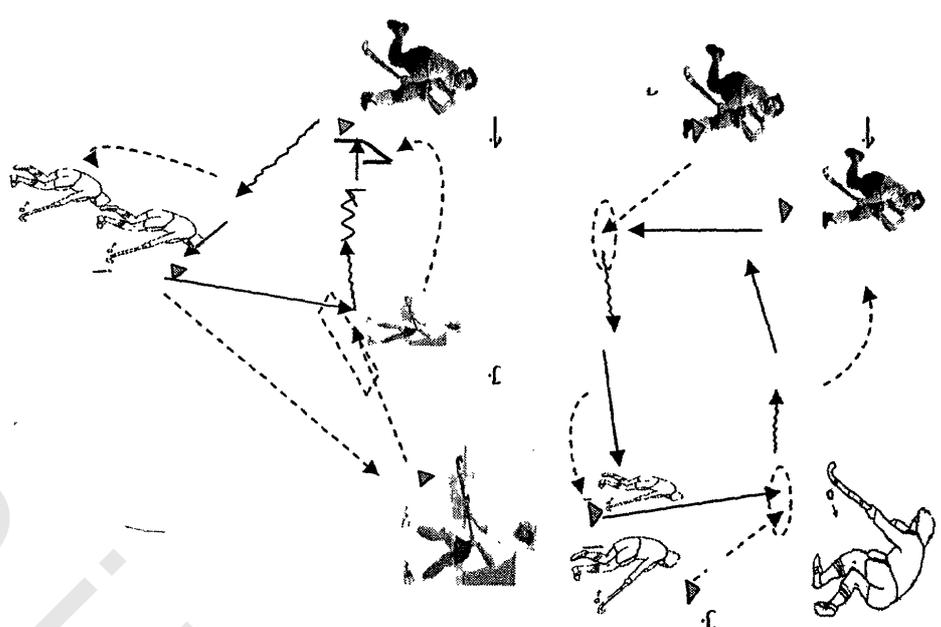
أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإخراج
الجزء التمهيدي	٢٥ دقيقة	١- (وقوف على خط المرمى) الجري الخفيف حتى خط ال ٢٥م ثم العدو حتى خط المنتصف ٢- مسك مضرب هوكي) التمير على دوائر متداخلة ٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بين الأقسام الموضوع على جانبي الملعب يقوم الطالب بالتقدم بالكرة زجراج بين الأقسام الأولى في اتجاه المرمى الأول ثم يصوب عليه عند دخول الدائرة ثم يلتقط الكرة ويقوم بالمرور زجراج بين الأقسام الموضوع على الجانب الآخر ثم التصويب على المرمى الثاني ٤- (وقوف . ظهراً الظهر . مسك مضرب هوكي) تبادل لف الجذع جانباً لتسلم المضرب للأزميل	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	   
	مرونة	٥- (وقوف . مواجهه على خط الجانب) الجري بخطوات جانبية مع الارتفاع لمس ٦ مضارب يمسكها الزملاء		

الجزء الرئيسي	١٠ دقيقة	٥ دقائق	الختام
<p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة داخل الدائرة (١) التي قطنها ثم فيتحرك الطالب (ب) للاستلام داخل الدائرة ثم التقدّم بالمحاورة بين الأعلام ثم التمرير للطلاب (ج) يتسلم الطالب (ج) الكرة ثم يمررها داخل الدائرة (٢) فيقوم الطالب (د) بالجرى لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التقدّم بالمحاورة بين الأعلام ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة للطلاب (ب) داخل الدائرة فيتحرك (ب) بالجرى لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التمرير للطلاب (ج) داخل الدائرة (٢) فيقوم بالاستلام ثم التقدّم بالمحاورة في خط دائرة ال ١٦ أي ثم التمرير للطلاب (د) داخل الدائرة (٣) فيقوم بالاستلام ثم التصويب على المرعى .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير و التقدّم بالمحاورة .</p>			
<p>يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة داخل الدائرة (١) التي قطنها ثم فيتحرك الطالب (ب) للاستلام داخل الدائرة ثم التقدّم بالمحاورة بين الأعلام ثم التمرير للطلاب (ج) يتسلم الطالب (ج) الكرة ثم يمررها داخل الدائرة (٢) فيقوم الطالب (د) بالجرى لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التقدّم بالمحاورة بين الأعلام ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة للطلاب (ب) داخل الدائرة فيتحرك (ب) بالجرى لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التمرير للطلاب (ج) داخل الدائرة (٢) فيقوم بالاستلام ثم التقدّم بالمحاورة في خط دائرة ال ١٦ أي ثم التمرير للطلاب (د) داخل الدائرة (٣) فيقوم بالاستلام ثم التصويب على المرعى .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير و التقدّم بالمحاورة .</p>	<p>(وقوف) المشى حول الملعب (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعيين للأمام والخلف .</p>		
			

الوحدة التعليمية التاسعة

الأسيوط : الخامس
الدرس التاسع
الزمن : ١٠ دقائق
الهدف: تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قوة- مرونة)
تدريبات على الإستقبال ثم التلقم بالدرجة ثم المحاور ثم التمير

الاجزاء	الزمن	المحتوى	الأدوات	الاجراء
الجزء التمهيدي	٢٥ دقيقة	سرعة دقة رشاقة	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	  
	قوة	١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) تتابع تسلّم مضرب هوكي بين الطلاب من بداية الملعب حتى نهايته ٢- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التمير على دوائر مرقمة عند الداء على الرقم ٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التلقم بالكرة بين الأقسام الموضوعه على جانبي الملعب يقوم الطالب بالتلقم بالكرة زجراج بين الأقسام الأولى في اتجاه المرمى الأول ثم يصوب عليه عند دخول الدائرة ثم يلتقط الكرة ويقوم بالمرور زجراج بين الأقسام الموضوعه على الجانب الأخر ثم التصويب على المرمى الثاني ٤- (رقود . فتحة . النزاعان أماما . مسك النقل) ثنى المرققين ٥- (رقود . ثنى الركبتين على الصدر . تشبيك اليدين خلف الرقية) تبادل لف الجذع جانبا		
	مرونة			

الجزء الرئيسي	١٠ دقيقة	الخطام
	<p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة داخل الدائرة (١) التي قطر ها ٣م فيتحرك الطالب (ب) للاستلام داخل الدائرة ثم التقدّم بالدرجة ثم التمرير للطلاب (ج) يتسلم الطالب (ج) الكرة ثم يمررها داخل الدائرة (٢) فيقوم الطالب (د) بالجرى لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التقدّم بالمحاورة بين الأضلاع ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير و التقدّم بالدرجة و المحاورة</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر (أ) الكرة للطلاب (ب) الذي يتحرك مسرعا بالجرى لاستلام الكرة داخل المربع ثم يقوم بالتقدّم بالدرجة مسافة ٦م ثم التقدّم بالمحاورة مسافة ٤م ثم تمرير لمسافة ٨م أسفل حاجز للطلاب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم يقوم بالتقدّم بالدرجة لمسافة ٦م ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير و التقدّم بالدرجة و التقدّم بالمحاورة .</p>	<p>٠ دقائق</p>
		

(وقوف) المشى حول المعذب

(وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعتين للأمام والخلف .

الوحدة التعليمية العاشرة

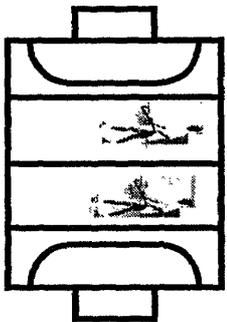
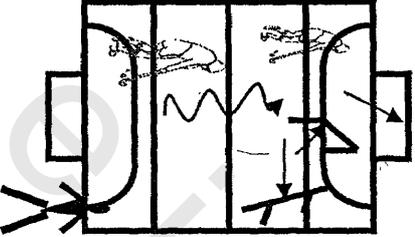
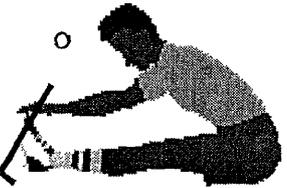
الأسبوع : الخامس

الدرس المباشر

الزمن : ١٠ دقائق

الهدف : تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قدرة مرونة)

تدريبات على الإستقبال ثم التتبع بالمرحلة ثم المحاور ثم التمرير

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإخراج
الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	سرعة دقة رشاقة	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	 
		١- (وقوف • مسك مضرب هوكي) تتابع تسليم مضرب هوكي بين الطلاب من بداية الملعب حتى نهايته		  
		٢- (وقوف على بعد ٦م من ثلاث أقماع • مسك مضرب هوكي) تصويب الكرة على الأقماع بالترتيب		
	قدرة	٣- (وقوف على خط ال ٢٥ ي الأول • مسك مضرب هوكي) التتبع بالكرة بين أقماع موضوعة على شكل مثلثات حتى خط ال ٢٥ ثم التمرير على مقعد سويدي ثم إستقبال الكرة والوثب فوق حاجز مع تمرير الكرة أسفل الحاجز لتكون الكرة داخل الدائرة ويقوم الطالب بالتصويب على المرمرى		
	مرونة	٤- (وقوف • مسك كرة هوكي) رمى الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى		
		٥- (وقوف • النزاعان أماما • مسك مضرب هوكي) رفع النزاعان عاليا ثم بثني الجذع أماما أسفل والضغط •		

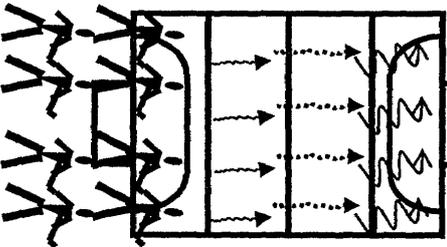
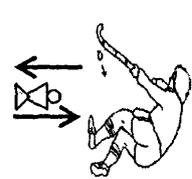
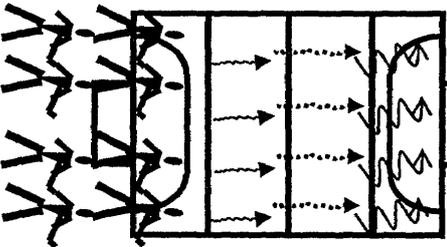
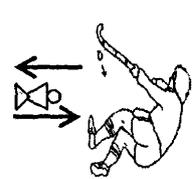
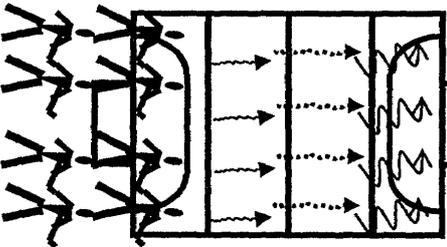
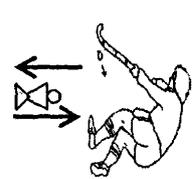
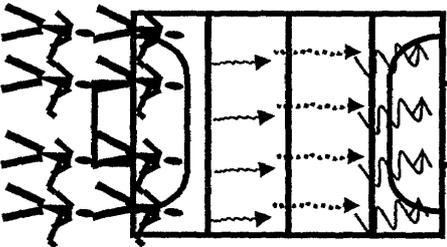
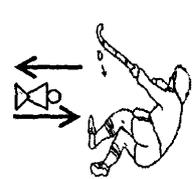
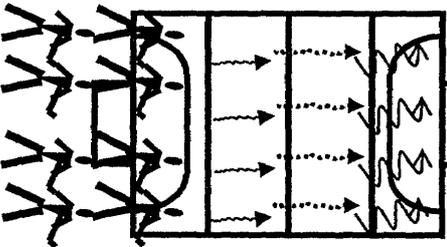
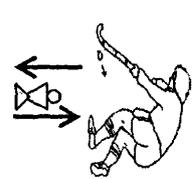
الجزء الرئيسي	10 دقيقة	5 دقائق	الختام
<p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر (أ) الكرة للطلاب (ب) الذي يتحرك مسرعاً بالجري لاستلام الكرة داخل المربع ثم تمريرها للأمام للطلاب (ج) أسفل حاجز الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى ٥ م .</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر (أ) الكرة للطلاب (ب) الذي يتحرك مسرعاً بالجري لاستلام الكرة داخل المربع ثم يقوم بالتقدم بالدرجة لمسافة ٦ م ثم التقدم بالمحاورة لمسافة ٥ م ثم التمرير للطلاب (ج) أسفل حاجز الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير و التقدم بالدرجة وكذلك مسافة التقدم بالمحاورة .</p>			<p>(وقوف) المشى حول المطبخ (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعتين للأمام والخلف .</p>

الوحدة التعليمية الحادية عشرة

الأسبوع : السادس
الدرس الحادي عشر

الزمن : ٩٠٠ دقيقة

الهدف : تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة-دقة-رشاقة - قوة- مرونة)
تدريب على الاستقبال مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوراة ثم التمرير

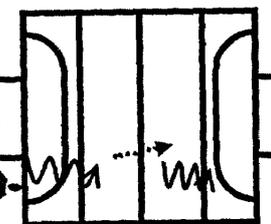
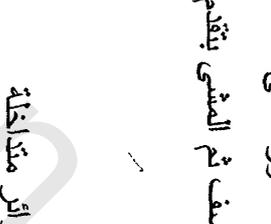
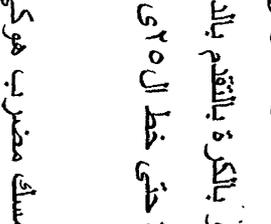
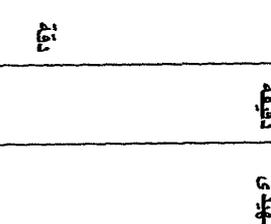
الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	الأخراج
الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	سرعة	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	    
		دقة		    
		رشاقة		    
		قوة		    
		مرونة		    

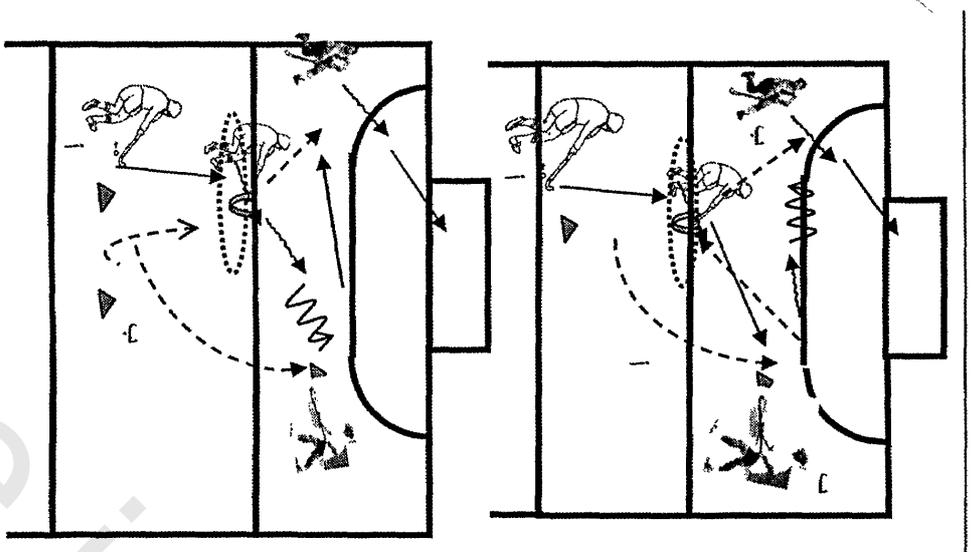
- ١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) ؛ قاطرات خلف خط المرمى، وأمام كل قاطرة كرة على خط المنتصف وعند إصطاء الإشارة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالعدو حتى منتصف الملعب ثم يكمل النصف الثاني عدو بالتقدم بالكرة (بالدرجة - بالدفع - بالمحاوراة) حتى الخط النهائي للملعب (خط المرمى المقابل)
- ٢- (وقوف ، مواجهة . مسك مضرب هوكي) تمرير الكرة بين الزملاء مع وجود ضابط
- ٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجري حول مئذنة طول ضلعه ٢٠م الضلع الأول المرور زجراج بين عدة كرات طبية ، الضلع الثاني الوثب فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز والتقاطها ، الضلع الثالث المرور بين أقماع زجراج مختلفة الأبعاد
- ٤- (وقوف . فتحة . الظهر مراحة . مسك كرة طبية) ثنى الجذع أماما أسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الفخذين
- ٥- (وقوف . ظهر أ الظهر . مسك مضرب هوكي) تبادل لف الجذع جانبا لتسليم المضرب للزميل

الجزء الرئيسي	١٠ دقائق	٥ دقائق	الغنام
<p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة للطلاب (ب) داخل المربع بحيث يتحرك الطالب (ب) مسرعاً لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه ثم التمرير أسفل الحاجز للطلاب (ج) الذي يتحرك بالجري لاستلام التتقدم بالدرجة تجاه العلم المثبت على مسافة ١٠م ثم التمرير للطلاب (أ) .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير والتقدم بالدرجة .</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة داخل الدائرة فيقوم (ب) بالجري لاستلام داخل الدائرة مع تغيير الاتجاه ثم يقوم بالتقدم بالدرجة لمسافة ٦م ثم التقدم بالمحاورة لمسافة ٥م ثم التمرير بالوجه المسطح من مسافة ١٠م للطلاب (ج) ثم الجري للوقوف مكان (ج) ويقوم (ج) باستلام الكرة ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير للطلاب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير والتقدم .</p>			<p>(وقوف) المشي حول الملعب (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعتين للأمام والخلف .</p>

الوحدة التعليمية الثانية عشر

الإسبوع : السادس
الدرس الثاني عشر
الزمن : ٩٠ دقيقة
الهدف : تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قدرة- مرونة)
تدريبات على الإستقبال مع تغيير الاتجاه ثم التمديد - الإستقبال ثم التقيم بالمرجة ثم المحاوره ثم التمديد

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإخراج
الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	١- (وقوف ، مسك مضرب هوكي) المشى بالتقدم بالمحاوره حتى خط ال ٢٥م ثم العدو بالكرة بالتقدم بالدفع حتى خط المنتصف ثم المشى بالتقدم الكرة بالمحاوره حتى خط ال ٢٥م الثانى	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	 
		٢- (وقوف ، مسك مضرب هوكي) التمديد على دوائر متداخلة		
		٣- (وقوف ، مسك مضرب هوكي) التقدّم بالكرة بطول الملعب مع تغيير الاتجاه والتحرك في جميع أجزاء الملعب		
		٤- (وقوف ، مسك كرة هوكي) رمى الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى		
		٥- (جلوس الحواجز) ضغط الجذع أماماً ثم جانباً والرقود على الظهر		

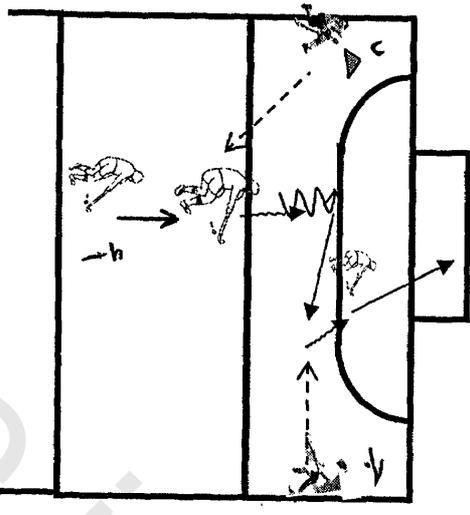
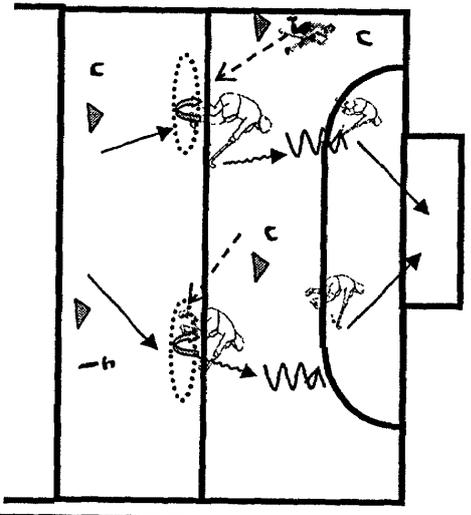
		١٠ دقيقة	الجزء الرئيسي
	<p>- يقف الطالب (أ) في خط المنتصف والطالب (ب) على اليمين أمام دائرة الـ ١٦ م يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يقوم بالانطلاق للاستلام مع الدوران ثم التمرير إلى (أ) مرة أخرى الذي قام بالانطلاق من خلف الطالب من جهة اليمين ، ثم يقوم (ب) بالانطلاق تجاه دائرة الـ ١٦ م ويقوم (أ) بالتقدم بالدرجة ثم المحاورة ثم التمرير إلى الطالب (ب) الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالدرجة وعند دخوله دائرة الـ ١٦ م يقوم بالتصويب على المرمى وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة مسافة التمرير وكذلك مهارات التقدم .</p> <p>- يقف الطالب (أ) على خط المنتصف يقوم الطالب (أ) بتمرير الكرة تجاه مربع مرسوم على خط الـ ٢٥ م فيقوم (ب) بالمدح للاستلام الكرة في نفس الوقت يقوم (أ) بالانطلاق من خلف الطالب (ب) فيقوم (ب) بالاستلام ثم التقدم بالدرجة ثم المحاورة ثم التمرير لـ (أ) مرة أخرى فيقوم (أ) بالتقدم بالدرجة تجاه المرمى والتصويب على المرمى .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة .</p>		
	<p>(وقوف) المشي حول الملعب</p> <p>(وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعين للأمام والخلف .</p>	دقيقة	الختام

الوحدة التعليمية الثالثة عشر

الأسبوع : السابع
الدرس : الثالث عشر
الزمن : ٢٠ دقيقة
الهدف : تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة- قدرة- مرونة)
تدريب على الاستقبال مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - الإستقبال ثم التلقم بالمرجة ثم المحاوره ثم التمرير

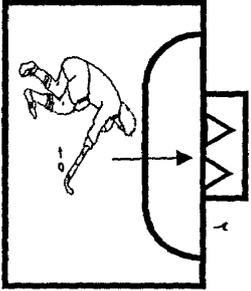
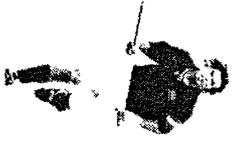
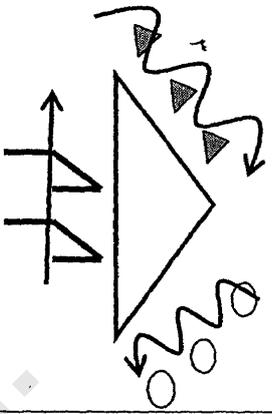
الجزء الدرس	الزمن	المحتوى	الألعاب	الإخراج	
الجزء المجهدي	٢٥ دقيقة	سرعة دقة رشاقة قدرة مرونة	١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) تتابع تسليم مضرب هوكي بين الطلاب من بداية الملعب حتى نهايته ٢- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التصويب على مرمر مصغر ٣- (إلقاء . مسك مضرب هوكي) الوثب مع رفع الزر اعين عاليًا ٤- (وقوف . مسك كرة هوكي) رمي الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى ٥- (جلوس الجثو) ثني الجذع أمامًا أسفل والضغط	١ مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية ٢ ٣ ٤ ٥	

الجزء الرئيسي	١٠ دقيقة	١٠ دقائق	الختام
<p>- يمرر الطالب (أ) الكرة داخل الدائرة للطالب (ب) الذي يقوم بالاستلام مع الدوران ثم يقوم بالتقدم بالحرية ثم المحاورة ثم التصويب على المرعى .</p> <p>- نفس التدريب السابق على أن يتم تغيير الإتجاه والتمرير والانطلاق بالكرة إلى الجانب الآخر من الملعب .</p> <p>- يقف الطالب (أ) عند منتصف الملعب والطالب (ب) على حدود خط الدائرة من جانب الأيسر يقوم (أ) بتمرير الكرة للطالب (ب) بالانطلاق لاستلام الكرة على خط الـ ٢٥م مع الدوران ثم التقدم بالحرية ثم المحاورة حتى الوصول قبل خط الدائرة ثم التمرير إلى الطالب (ج) الذي يقوم بالتقدم بالحرية حتى الوصول إلى خط الدائرة ثم التصويب على المرعى .</p> <p>- نفس التدريب السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر للملعب .</p>			
<p>(وقوف) المشى حول الملعب (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعتين للأمام والخلف .</p>			



الوحدة التعليمية الرابعة عشر

الأسبوع : السابع
الدرس الرابع عشر
الزمن : ٢٠ دقيقة
الهدف : تنمية مهارات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة) - قوة- مرونة)
تدريبات على الاستقبال مع تغيير الإحاجه ثم التمرين - الاستقبال ثم التمرير

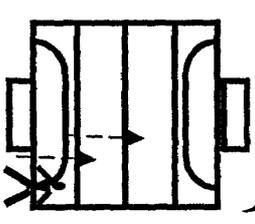
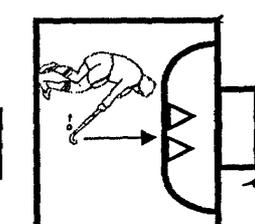
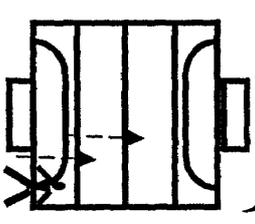
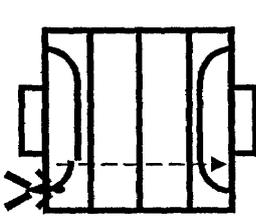
الإحراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
 	<p>مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية</p>	<p>١- (وقوف • مسك مضرب هوكي) العدو للأمام مسافة ١٥م ٢- (وقوف على خط الدائرة • مسك مضرب هوكي) التصويب على المرمى بين قمعين المسافة بينهما ٢م ٣- (وقوف • مسك مضرب هوكي) الجري حول مثلث طول ضلعه ٢٠م الضلع الأول المرور زجراج بين عدة كرات طبية ، الضلع الثاني الوثب فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز و التقاطها ، الضلع الثالث المسرور بين أقمار زجراج مختلفة الأبعاد ٤- (رقود • الذراعان جانباً) تبادل لف الرجلين على الجانبين ٥- (وقوف • فتحة • الذراعان عاليًا، مسك مضرب هوكي) ثنى الجذع أماماً أسفل و الضغط</p>	<p>سرعة دقة رشاقة قوة مرونة</p>	<p>الجزء التمهيدي</p>
 				

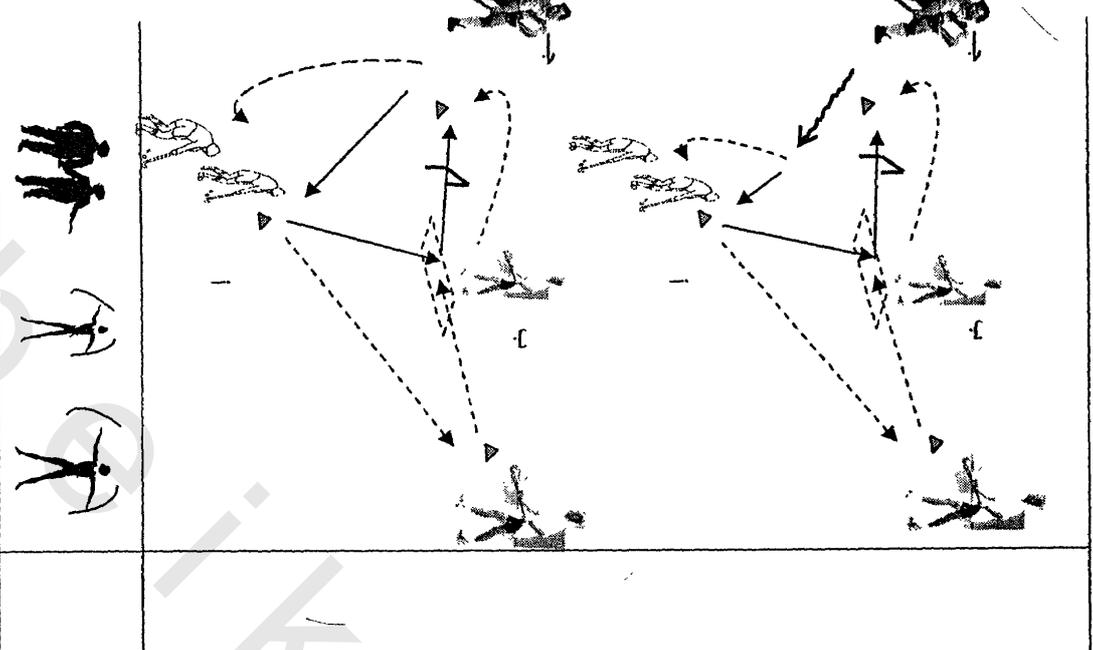
		<p>- يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب وجهة اليسار ويقوم بالتمرير للطالب (ب) الذي يقف في منتصف الملعب وجهة اليمين فيقوم (ب) بالاستلام ثم التمرير داخل المربع للطالب (ج) ثم الجرى إلى الجانب الأيمن لاستلام الكرة من الطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام مع الدوران ثم التمرير للطالب (ب) ثم يقوم بالتحرك ثم التقدم بالمحاورة ثم يقوم بالتمرير على حدود الدائرة فيقوم الطالب (ج) بالاستلام ثم التصويب على المرمى .</p> <p>- نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر .</p> <p>- يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب و الطالب (ب) على الجانب الأيمن يمرر (أ) للطالب (ب) فيقوم بالانطلاق لاستلام الكرة داخل المربع ثم يقوم بالاستلام مع الدوران و التمرير للطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير على الجانب الأيسر على حدود الدائرة للطالب (ب) فيقوم الطالب (ب) بالاستلام ثم التقدم بالتحرك ثم المحاورة إلى أن يصل لنقطة ضربة الجزاء ويقوم بالتصويب على المرمى .</p> <p>- نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر .</p>	<p>١٠ دقيقة</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
		<p>- نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر .</p> <p>- يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب و الطالب (ب) على الجانب الأيمن يمرر (أ) للطالب (ب) فيقوم بالانطلاق لاستلام الكرة داخل المربع ثم يقوم بالاستلام مع الدوران و التمرير للطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير على الجانب الأيسر على حدود الدائرة للطالب (ب) فيقوم الطالب (ب) بالاستلام ثم التقدم بالتحرك ثم المحاورة إلى أن يصل لنقطة ضربة الجزاء ويقوم بالتصويب على المرمى .</p> <p>- نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر .</p>	<p>٥ دقائق</p>	<p>الختام</p>



الوحدة التعليمية الخامسة عشر

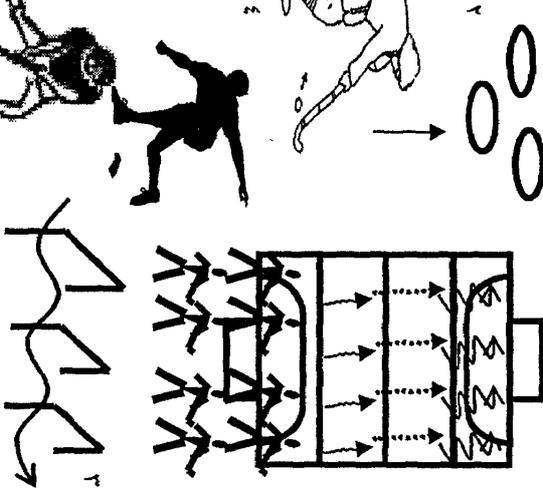
الأسبوع : الثامن
الدرس الخامس عشر
الزمن : : ٩٠ دقيقة
الهدف : تنمية مكنات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة) - قدرة- مرونة)
تدريبات على التمرير المباشر بالوجه المسطح - الاستقبال ثم التقدم بالمرجة ثم التمرير

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأوقات	الإخراج
الجزء التمهيدي	٢٥ دقيقة	١- (وقوف • مسك مضرب هوكي) الجري الخفيف حتى خط ال ٥٢م ثم العدو حتى خط المنتصف ٢- (وقوف على خط الدائرة • مسك مضرب هوكي) التصويب على المرسي بين القائمين ٣- (وقوف • مسك مضرب هوكي) الجري لأخذ المضرب من على الأرض فالدوران ثم الجري ٤- (وقوف على الخط الخلفي • مسك مضرب هوكي) الجري لنهاية الملعب مع الوثب لأعلى كل ثلاث خطوات ٥- (وقوف • مسك مضرب هوكي) الطعن جانباً مع رفع الزراعان جانباً	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طيبة	    

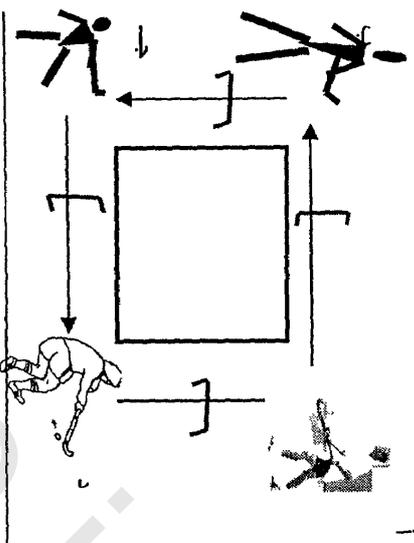
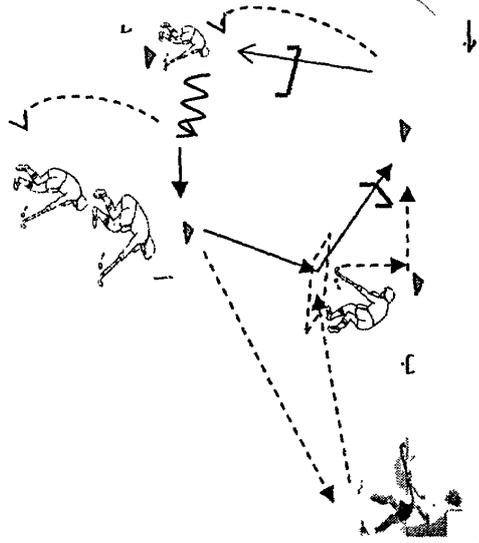
الجزء الرئيسي	١٠ دقائق	١٠ دقائق	الختام
<p>- يقف الطالب كما بالشكل يمرر (أ) الكرة للطالب (ب) الذي يتحرك مسرعاً داخل المربع للتمرير المباشر إلى الطالب (ج) أسفل الحاجز الذي يقوم بالاستلام ثم التقدّم بالحرّجة ثم التمرير للطالب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير ١٠م .</p> <p>- يقف الطالب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة إلى الطالب (ب) الذي يتحرك مسرعاً داخل المربع للتمرير المباشر إلى الطالب (ج) بين العلمين المسافة بينهما ٢م ثم يقوم الطالب (ج) بالتمرير للطالب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التدريب السابق على أن يكون المسافة بين العلمين ١,٥ ياردة وكذلك زيادة مسافة التمرير .</p>			
			
			

الوحدة التطهيمية السادسة عشر

الأستوع : الثامن
 الدرس السادس عشر
 الزمن : ١٠ دقائق
 الهدف : تنمية مكونات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قدرة- مرونة)
 تدريبات التمرير المباشر بالوجه المسطح - الإستقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير

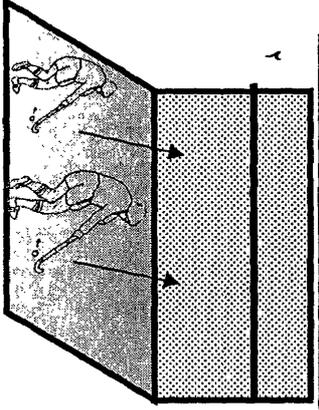
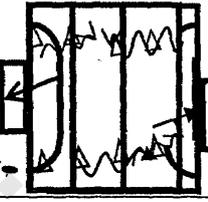
الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>مضرب هوكي كرات هوكي كرات طيبة</p>	<p>١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) ٤ قاطرات خلف خط المرمى وأمام كل قاطرة كرة على خط المنتصف وعند إعطاء الإشارة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالخطو حتى منتصف الملعب ثم يكمل النصف الثاني عدو بالتقدم بالكرة (بالمرجة بالدفع - بالمحاورة) حتى الخط النهائي للملاعب (خط المرمى المقابل)</p> <p>٢- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التمرير على دوائر مرقمة عند النداء على الرقم</p> <p>٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجري الزجراجي بين الحواجز</p> <p>٤- (وقوف . مسك مضرب هوكي) تتبادل لف الجذع جانبا للتلصق المضرب للزميل</p>	<p>سرعة ٢٥ دقيقة</p>	<p>جزء التمهيدى</p>
				

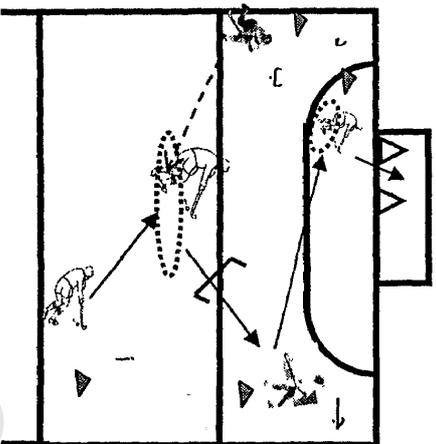
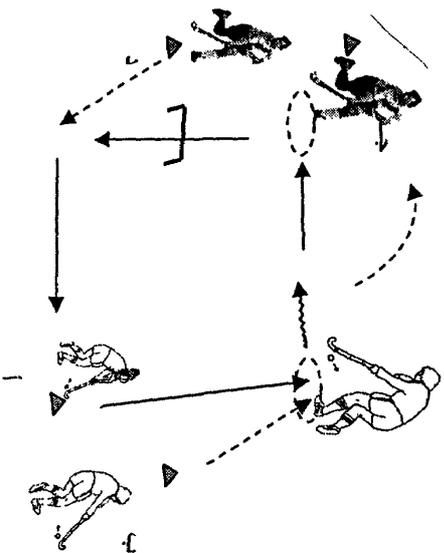
الجزء الرئيسي	١٠ دقائق	دقيقة	
<p>يقف الطلاب كما يتشكل يمرر الطالب (أ) الكرة للطالب (ب) داخل المربع بحيث يتحرك الطالب (ب) مسرعا داخل المربع للتمرير المباشر إلى الطالب (ج) أسفل الحائز الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير بالوجه المسطح للطالب (د) الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير للطالب (أ) وهكذا .</p> <p>- نفس التمرير السابق على أن يكون استلام الطالب (ج) ثم يقوم بالمرور ثم التمرير . مع زيادة مسافة التمرير والتقدم بالمحاورة .</p> <p>- يقف الطلاب كما بالشكل مربع المسافة بين أضلاعه . ثم بحيث يقوم الطلاب (ج) بالتمرير للطالب (د) فيقوم الطالب (د) بالتمرير المباشر للطالب (أ) ثم يقوم الطالب (أ) بالاستلام ثم التمرير للطالب (ب) ثم يقوم (ب) بالتمرير المباشر للطالب (ج) وهكذا .</p> <p>- نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة ١٥ م .</p>			
<p>الوقوف المشى حول المعلم (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزوايا اعرض للأمام والخلف .</p>			



الوحدة التعليمية السابعة عشر

الأسبوع : التاسع
 الدرس السابع عشر
 الزمن : ١٠٠ دقيقة
 الهدف : تنمية مكونات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قوة- مرونة)
 تدريبات التمرير المباشر بالوجه المسطح - الإستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير - الإستقبال ثم التصويب

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	الإخراج
الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	١- (وقوف • مسك مضرب هوكي) العدو للأمام مسافة ٥ م ٢- وقوف • مواجهه للحائط بمسافة ٢ م (التمرير على هدف ارتفاعه ١ م ٣- (وقوف • مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بين الأقماع الموضوعة على جانبي الملعب يقوم الطالب بالتقدم بالكرة زجراج بين الأقماع الأولى في اتجاه المرمى الأول ثم يصوب عليه عند دخول الدائرة ثم يلتقط الكرة ويقوم بالمرور زجراج بين الأقماع الموضوعة على الجانب الآخر ثم التصويب على المرمى الثاني ٤- (انبطاح • تشبيك الكفين خلف الرقبة) تقوس الجذع خلفا ٥ - (وقوف • مسك مضرب هوكي أفقيا أمام الفخذين) رفع الزراعان أماما عليا ثم خفضهما مائلا خلفا أسفل • مرونة	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	    



- يقف الطالب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة داخل الدائرة (١) التي قطر ها ٣م فيتحرك الطالب (ب) للاستلام داخل الدائرة ثم التقيم بالدرجة ثم التمرير للطالب (ج) فيقوم الطالب (ج) بالتمرير المباشر أسفل الحاجز فيقوم الطالب (د) بالجرى لاستلام الكرة ثم يقوم بالتمرير للطالب (أ) وهكذا .
- نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة التمرير والتقدم بالدرجة .

- يقف الطلاب كما بالشكل يمرر الطالب (أ) الكرة للطالب (ب) داخل الدائرة فيتحرك الطالب (ب) للتمرير المباشر أسفل حاجز الطالب (ج) فيقوم (ج) بالاستلام ثم التمرير للطالب (د) داخل الدائرة المرسومة داخل دائرة التصويب فيقوم الطالب (د) بالتصويب على المرمى .
- نفس التدريب السابق ولكن مع وضع قمعين داخل المرمى المسافة بينهما ١م وذلك لادقة .

(وقوف) المشى حول الملعب
(وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعين للأمام والخلف .



١٠
دقيقة

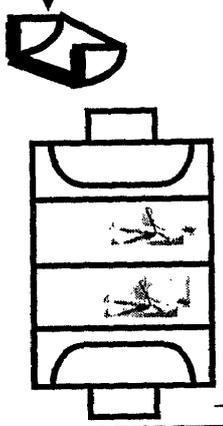
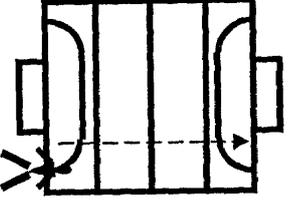
الجزء
الرئيسي

٥
دقائق

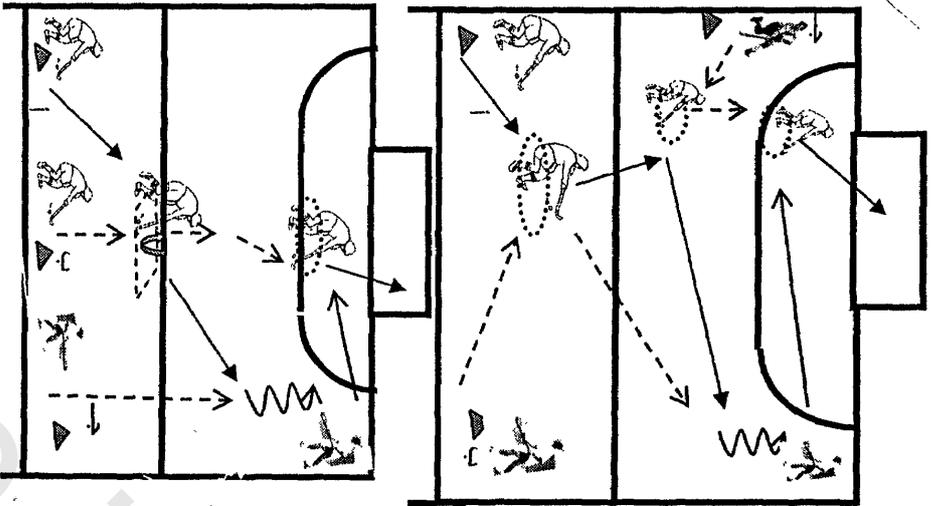
الختام

الوحدة التعليمية الثامنة عشر

الأستدوع :التاسع
الدرس الثامن عشر
الزمن : : ٢٠ دقيقة
الهدف : تنمية مكونات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قدرة- مرونة)
تدريبات التعزيز المباشر بالوجه المسطح - الإستقبال ثم التقدم بالمرجة ثم التمرير- الإستقبال ثم التصويب

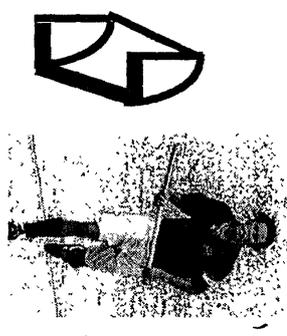
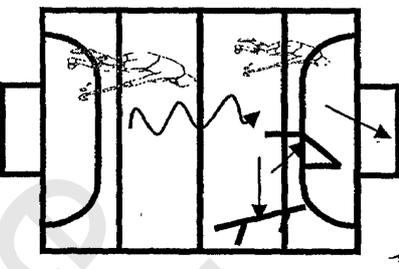
أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأوقات	الإخراج
الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	١- (وقوف . مسك مضرب هوكي) تتابع تسليم مضرب هوكي بين الطلاب من بداية الملعب حتى نهايته ٢- (وقوف . مسك مضرب هوكي) التصويب على مرصع مصغر ٣- (وقوف . مسك مضرب هوكي) الجري جانباً مع تغيير الإتجاه ٤- (وقوف على الخط الخلفي . مسك مضرب هوكي) الجري لنهاية الملعب مع الوثب لأعلى كل ثلاث خطوات . ٥- (وقوف . فتحة النزاعان جانباً . مسك مضرب هوكي) تبادل لف الجذع جانبياً.	مضرب هوكي كرات هوكي كرات طبية	   

الجزء الرئيسي	١٠ دقائق	دقائق	الختام
<p>- يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب وجهة اليسار ويقوم بالتمرير للطالب (ب) الذي يقف في منتصف الملعب وجهة اليمين فيقوم (ب) بالاستلام ثم التمرير داخل المربع للطالب (ج) ثم الجرى إلى الجانب الأيمن لاستلام الكرة من الطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام مع الدوران ثم التمرير للطالب (ب) فيقوم الطالب (ب) بالتقدم بالمحاورة ثم يقوم بالتمرير داخل الدائرة المرسومة داخل دائرة ال١٦، فيقوم الطالب (ج) بالتصويب المباشر على المرمى .</p> <p>- نفس التدريب السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر .</p> <p>- يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب والطالب (ب) على الجانب الأيمن يمرر (أ) للطالب (ب) فيقوم بالانطلاق لاستلام الكرة داخل المربع ثم يقوم بالاستلام مع الدوران و التمرير للطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم يقوم بالتمرير داخل الدائرة المرسومة داخل دائرة ال١٦ فيقوم الطالب (ب) بالتصويب المباشر على المرمى .</p> <p>- نفس التدريب السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر .</p>	<p>(وقوف) المشى حول الملعب (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعتين للأمام والخلف</p>		



الوحدة التعليمية التاسعة عشر

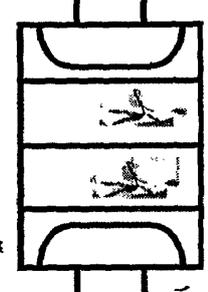
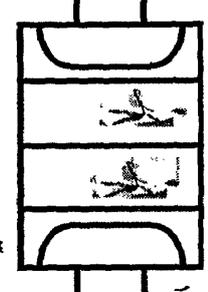
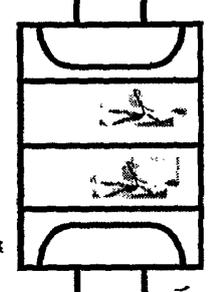
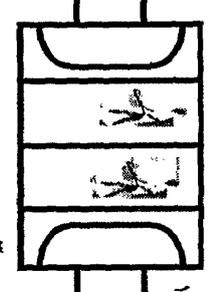
الأسبوع: التاسع
الدرس الثامن عشر
الزمن: ٩٠ دقيقة
الهدف: تنمية مكونات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة- قوة- مرونة)
تدريبات التصويب المباشر بالوجه المسطح - الإستقبال ثم التقيم بالحرية ثم التمرير

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
 	هوكي	١- (رقود ، مسك مضرب هوكي) العدو ١٥ م بعد سماح الصفارة ٢- (وقوف ، مسك مضرب هوكي) التصويب على مرمر مصغر ٣- (وقوف على خط ال ٢٥ ي الأول . مسك مضرب هوكي) التقيم بالكرة بين أقدام موضوعة على شكل مثلثات حتى خط ال ٢٥ ي الثاني ثم التمرير على مقعد سويدي ثم إستقبال الكرة والوثب فوق حاجز مع تمرير الكرة أسفل الحاجز لتكسرون الكرة داخل الدائرة ويقوم الطالب بالتصويب على المرمرى	سرعة ٢٥ دقيقة	الجزء التمهيدى
  	كرات طبية كرات	٤- (رقود ، الزراعان عالي) رفع الرجلين عاليًا ٥- (وقوف ، مسك مضرب هوكي أفقياً أمام الفخذين) رفع الزراعان أماماً عاليًا ثم خفضهما مائلًا خلفاً أسفل .	قوة دقة	

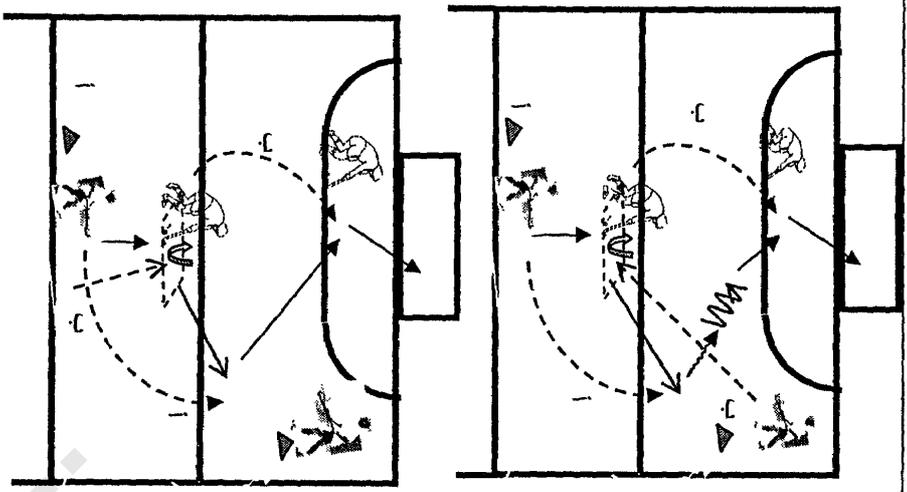
الجزء الرئيسي	١٠ دقائق	الخاتمة
<p>- يقف الطلاب كما بالشكل يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب وجهة اليسار ويقوم بالتمرير للطلاب (ب) الذي يقف في منتصف الملعب وجهة اليمين فيقوم (ب) بالاستلام ثم التمرير داخل المربع للطلاب (ج) ثم الجرى إلى الجانب الأيمن لاستلام الكرة من الطالب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير للطلاب (ب) ثم يقوم بالتقدم بالمرحجة ثم التمرير على حدود الدائرة فيقوم الطالب (ج) بالاستقبال ثم التمرير من أسفل الحاجر والجرى ثم التصويب المباشر على المرمى .</p> <p>- نفس التدريب السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر .</p> <p>- يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب ، الطالب (ب) على الجانب الأيمن يمرر (أ) للطلاب (ب) فيقوم بالانطلاق لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم يقوم بالاستلام مع الدوران والتمرير للطلاب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير على الجانب الأيسر داخل الدائرة للطلاب (ب) فيقوم (ب) بالتصويب المباشر على المسافة بين القمعين في المرمى .</p> <p>- نفس التدريب السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر .</p>		
<p>(وقوف) المشى حول الملعب (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعتين للأمام والخلف</p>	<p>١٠ دقائق</p>	<p>الخاتمة</p>

الوحدة التعليمية المضرون

الأسيوح :المضرون
الدرس المضرون
الزمن : ٩٠٠٠
الهدف : تنمية مكينات التوافق الحركي (سرعة- دقة- رشاقة - قدرة- مرونة)
تدريبات التصويب المباشر بالوجه المسطح - الاستقبال ثم التقدّم بالمرجة ثم المحورة ثم التمير

الجزء الدرس	الزمن	المحتوى	الأوتات	الإخراج
الجزء التمهيدى	٢٥ دقيقة	سرعة	مضارب	
		دقة	هوكى	
		رشاقة	كرات هوكى	
		قدرة	كرات طيبة	
		مرونة		

الجزء الرئيسي	١٠ دقائق		
<p>- يقف الطالب (أ) في خط المنتصف والطالب (ب) على اليمين في مربع قبل خط ال ٢٥ يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يقوم بالانطلاق للاستلام مع الدوران ثم التمرير إلى (أ) مرة أخرى الذي قام بالانطلاق من خلف الطالب من جهة اليمين ثم يقوم (ب) بالانطلاق تجاه دائرة ال ١٦ ويقوم (أ) بالتقدم بالدرجة ثم المحاورة ثم التمرير إلى الطالب (ب) الذي يقوم بالتصويب المباشر على المرمى وهكذا .</p> <p>- نفس التدریب السابق مع زيادة مسافة التمرير وكذلك مسافة التقدم بالدرجة والتقدم بالمحاورة .</p> <p>- يقف الطالب (أ) على خط المنتصف يقوم الطالب (أ) بتمرير الكرة داخل مربع فيقوم (ب) بالعدو لاستلام الكرة في نفس الوقت يقوم (أ) بالانطلاق من خلف الطالب (ب) فيقوم (ب) بالاستلام ثم التمرير ل (أ) مرة أخرى فيقوم (أ) بالتمرير للطالب (أ) داخل الدائرة ال ٦ اى فيقوم (ب) بالجرى للتصويب المباشر على المرمى .</p>			
<p>(وقوف) المشى حول الملعب (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزرارعين للأمام والخلف .</p>	٥ دقائق		الختام



ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوى

أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي

لدى طلاب كلية التربية الرياضية

إعداد

السيد محمد أبو النور حسن

مدرس مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

ياسر عبد الفتاح محمد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية

الرياضية - كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

محمد محمد الشحات

استاذ طرق تدريس الهوكي بقسم المناهج

وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل

الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

تلعب التربية الرياضية دوراً هاماً وأساسياً في حياة الشعوب حتى أصبحت أهم المؤشرات التي تدل على تقدم وتطور أى بلد من البلدان، لذا كان لزاماً علينا إتباع الأسلوب العلمى كأساس لمزيد من التقدم والتطور فى التربية الرياضية بصفة عامة ورياضة الهوكى بصفة خاصة.

وتعتبر رياضة الهوكى من الأنشطة الرياضية التى تختلف عن غيرها من الأنشطة الرياضية الجماعية الأخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية نظراً لوجود عامل مشترك بين اللاعب والكرة وهو المضرب مثلها فى ذلك مثل الرياضات التى تستخدم الكرة والمضرب.

وأهمية التوافق الحركى تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد، وخاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل فى أكثر من اتجاه فى نفس الوقت فالتوافق الحركى هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات فى قالب واحد يتسم بالانسياية وحسن الأداء.

كما أن التوافق الحركى يعتمد على دقة الترابط والتكامل للجهازين العضلى والعصبى لتحقيق الأداء الأمثل وتظهر أهميته فى المهارات التى تتطلب تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى أكثر من اتجاه فى وقت واحد.

ويعتمد التوافق الحركى على بعض المكونات الأساسية تشمل المرونة والسرعة والدقة والرشاقة والتناسق الحركى، ولكى يتحقق مستوى عالى من التوافق يجب رفع مستوى هذه المكونات.

ورياضة الهوكى شأنها شأن أى رياضة أخرى، وتعتبر مهاراتها هى العمود الفقرى لها ولكى يتعلم الطلاب تلك المهارات ويتقنوا أدائها بصورة جيدة يجب أن يتمتعوا بمستوى عالى من التوافق الحركى.

وتعتبر رياضة الهوكى من الأنشطة الرياضية الجماعية التى تركز عملية إكتساب مهاراتها تنمية وتحسين التوافق الحركى ونتيجة للتطورات العملية فى مجال التعلم الحركى ظهرت وسائل عديدة لتدعيم عملية التعلم وأحد هذه الوسائل هو الوصول بالمتعلم إلى إتقان

المهارات الحركية فى أقل زمن ممكن والتي منها التوافق الحركى وذلك بهدف تنمية وتطوير سرعة ودقة وانسيابية الأداء الحركى مما ينعكس على مستوى أداء المهارات.

ومن خلال خبرة الباحث العملية فى تدريس رياضة الهوكى لاحظ أن عملية تعليم الطلاب المهارات الأساسية تحتاج إلى كثير من الوقت والجهد لإصلاح الأخطاء، فبالرغم من قيام المعلم بالشرح اللفظى للمهارات وكذا قيامه بتقديم التغذية الراجعة لإصلاح الأخطاء باستمرار ولاحظ أيضاً أن أداء الطلاب يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة فى تنفيذ المهارة وكذا عدم الإقتصاد فى زمن التعلم وكثرة الأخطاء الحركية مما يشير إلى ضعف وقصور فى مستوى التوافق الحركى. كما لاحظ الباحث أيضاً الإهتمام بتنمية المهارات الحركية بشكل منفرد والقصور فى تنمية الأداءات الحركية المركبة مما قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء المهارى حيث أن تنمية الأداءات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للمتعلمين وقد يكون لتتميتها المردود الإيجابى على تحسن الجانب المهارى والبدنى الخاص وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم متدرج الصعوبة.

وبناءً على ما سبق انبثقت فكرة هذه الدراسة وهى محاولة تصميم برنامج تعليمى لتنمية التوافق الحركى باعتباره من الصفات البدنية الهامة التى تتطلبها رياضة الهوكى والتعرف على تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية مكونات التوافق الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية وذلك من خلال:

١. تصميم برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٢. التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى مكونات التوافق الحركى ومستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٣. التعرف على نسبة التحسن الحادث فى مكونات التوافق الحركى ومستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مكونات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مكونات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي.
٤. يوجد فرق في معدل نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث:

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

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م والبالغ عددهم (٥٠٤) طالب والذين يدرسون مقرر الهوكي ضمن المنهج الدراسي

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ عددهم (٨٠) طالباً بنسبة ١٥,٨٧% من إجمالي مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلى عينة أساسية عددها (٦٠) طالباً وعينة استطلاعية عددها (٢٠) طالباً وتم تقسيم العينة الأساسية عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة ٣٠ طالب

وسائل جمع البيانات:

- استمارات استطلاع رأي .
- الاختبارات والمقاييس .
- المسح المرجعي .
- المقابلة الشخصية .
- الأجهزة والأدوات .
- المساعدون .

الدراسة الأساسية للبحث:

١- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الخاصة بمعدل النمو واختبارات التوافق الحركي واختبارات الأداءات الحركية المركبة وذلك في الفترة من ٢٠٠٧/٢/١٣م إلى ٢٠٠٧/٢/١٥م.

٢- تطبيق التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٠٧/٢/١٧م إلى ٢٠٠٧/٤/٢٧م بواقع (٢) وحدتين أسبوعياً في (٢٠) وحدة تعليمية، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.

٣- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات التوافق الحركي واختبارات الأداءات الحركية المركبة بنفس شروط وإجراءات القياس القبلي وذلك في الفترة من ٢٠٠٧/٤/٣٠م إلى ٢٠٠٧/٥/٣م.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية التي تلائم طبيعة البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

Statistical Package For Social Science (SPSS)

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات.
- نسبة التحسن المئوية.

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً على المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج المقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي له تأثير إيجابي واضح على تعلم المهارات الحركية قيد البحث.
- ٢- البرنامج (المتبع) ساهم بطريقة إيجابية في تعلم المجموعة الضابطة لمتغيرات التوافق الحركي والاداءات الحركية المركبة لرياضة الهوكي قيد البحث.
- ٣- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الاداءات الحركية المركبة قيد البحث.
- ٤- تقدمت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في تناقص الزمن للاداءات الحركية المركبة قيد البحث.
- ٥- تنمية الاداء المهارى من خلال تدريبات الاداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الإرتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى.
- ٦- توصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الاداءات الحركية المركبة قيد البحث وتم تحديد المعاملات العلمية لها وقد تم استخدامها في تحديد مستوى الطلاب في القياسين القبلى والبعدى.
- ٧- وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الاداءات الحركية المركبة ومكونات التوافق الحركي (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي في تدريس مادة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية.
- ٢- تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية.
- ٣- مراعاة خصائص المرحلة السنية وذلك حتى يمكن التنبؤ بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية والاجتماعية.
- ٤- ضرورة اهتمام المعلمين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة مما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباراة.
- ٥- إجراء المزيد من البحوث والدراسات لتنمية مكونات التوافق الحركي لرياضة الهوكي في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للإرتقاء بالعملية التعليمية.

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوى أداء بعض المهارات

المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية الرياضية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ قوام العينة (٦٠) طالب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي له تأثير إيجابي واضح على تعلم المهارات الحركية قيد البحث وتوصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات الحركية المركبة قيد البحث وتم استخدامها في تحديد مستوى الطلاب ويوصي الباحث بإجراء المزيد من البحوث والدراسات لتنمية مكونات التوافق الحركي لرياضة الهوكي في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية.



**Mansoura University
Physical Education Faculty
Curricula and Teaching Methods
Physical Education Department**

**The Effect of program for Developing Components Of Motor Co- ordination
on the Performance Level of Some the Compound Skills of Hockey Sport
for The students Of Physical Education Faculty**

Prepared by

El Sayed Mohammed Abou El Nour

**Assistant teacher Lecturer In Curricula & Teaching
Methods Physical Education department**

A research present among the requirements for obtaining

Degree of Philosophy Doctorate in physical education

Supervision by

Dr. Mohammed Mohammed El Shahat

Hockey Professor in curricula and Teaching

methods department, vice dean of faculty

Affairs for Society Service And Environment

Development In Physical Education Faculty

Mansoura University

Dr. Yasser Abd EL Fattah Mohammed

Teacher in curricula and teaching methods

department Physical Education Faculty

Mansoura University

The Research Summary

introduction and research problem.

physical education play an important role in society life even it becomes one of the important indicators which sign to the progress of any country. So we have to work with scientific methods for more progress in sport education generally and in hockey sport specially.

The hockey sport is a respect one of sports activities which differ from another sports activity groups. Because it needs skills and physical activities. That's because one reason between the player and the ball is the bat. It is similar with other sports which use the ball and the bat.

The importance of motor co-ordination appears when the human body moves in more than one direction in the same time, and the motor co-ordination is the human ability for combining more kinds of movements in one kind. Its adjective is symphonic and good action.

The motor co-ordination depends on the completed between the skeletal system and nervous system to achieve the perfect performance, it's important appears in skills which need more than movement of the body in more than one direction in the same time.

The motor co-ordination depends on the compound like: - flexibility, speed, accuracy and motor arrangement. To achieve a high standard of motor, we must increase the compound standard.

The hockey sport is as same as another sport, its skills, are backbone. Students must have a high standard of the motor co-ordination in order to learn those skills.

The hockey sport is one of group sports activity when depend on getting its skills and improve the motor co-ordination. As result of that improvement in motor teaching. One of this means is to be clever in the motors kills in less time like motor. Co-ordination. To improve the speed and exactly of motor performance that's invert the stander of skills.

Form the scientific experience of researcher in teaching hokey sport, he found students educate need to more time and strain to fix the errors. Though the teacher do the oral explain for skills and do the feed back in order to fix the errors , he notice that student working has more effort because subscribe of muscular group unused in skills , not economise in the time of teaching and more motor errors , that refer to the weakness in the motor co-ordination level. He notice also the care of motor skills specially and unimportant in the motor compound working, That's have an effect on skills working which the compound motor working consider one of the important needs of students , the care of motor skills have positive effect on the physical skills improve that's through the training on it regularly by difficult way.

In that regard the study had bon and it was a way to build teaching problem to care the motor co-ordination which consider one of the important physical adjectives in Hokey's sport and recognise the effect on the level of doing some compound skills in Hokey's sport.

Research aims:

This research aims to recognise to effect of the care of motor co-ordination on the level of doing some compound skills in Hokey's sport with the faculty of physical education students through :

1- Build a program of care the motor co-ordination composition in Hokey's sport with the faculty of physical education students.

2- Knowing the different between the trial group and the controlled group in the motor co-ordination composition and the level of doing some compound skills in Hokey's sport with the faculty of physical education students.

3- Knowing the proportion of the improve that happened in the motor co-ordination composition and the level of doing some compound skills in Hokey's sport with the faculty of physical education students.

Research hypothesis:

1- There are statistical difference between pre-measure and post-measure for the trial group , in respect to post measure in motor co-ordination composition and the level of doing some compound skills in Hokey's sport.

2- There are statistical differences between pre-measure and post-measure for controlled and trial group, in respect to post measure in the level of doing some compound skills in Hokey's sport.

3- There are statistical difference between two pre-measure and post-measure for two groups controlled and trial in respect to post-measure of trial group in motor co-ordination composition and the level of doing some compound skills in Hockey's sport.

4- There is a difference in respect to the improve for two groups controlled and trial in respect to the motor co-ordination composition and the level of doing some compound skills in Hokey's sport in respect to the trial group.

Search procedures

Research method

The research use the trial method by using the trial information of two groups one of them is trial and the other is controlled in respect to pre-measure and post-measure for each group.

Research sample and society

The research society equal the students in second year in the faculty of sport education – Mansoura university for a year (2007 – 2006) their account are (504) student. They studies the Hokey's curriculum inside their content.

Research sample has been choiced in purposive and random way their account (80) students by (15,87 %) from the research society, they divided to basic sample (60) students and consulty sample (20) student. The basic sample divided random into two groups similar every group have (30) student.

Data Collecting Means:

- Opinion consulty forms.
- Testing and measurements.
- Procedures reference.
- Personal interview.
- Tools and equipments.
- Assistants.

Procedures pervade for research

Pre-measure

The researcher do the pre-measure for the trial and controlled group in some special variables by growing rate and tests of motor co-ordination and compound motor practices and that in the time from (13-2-2007) to (15-2-2007).

Pervade the main experiment

The main experiment was executed in the time from (17-2-2007) to (27- 4-2007) by 2 units weakly in 20 education unit, the time of the unit is (90) minutes for rather trial and controlled group.

Post-measure

The researcher do the pre-measuring on trial and controlled group in the tests of motor co-ordination and the tests of compound motor practices with the same conditions and procedures of pre-measuring and that in the time from (30-4-2007) to (3-5-2007).

Statistical treatment:

The researcher do statistical handle which suitable for the research nature by using statistical package for social science (SPSS).

- The mean.
- Standard devotion.
- Median.
- Skewnes coefficient.
- Correlation coefficient.
- T- Test.
- The rate of improve.

The deductions :

In the aim of the research end hypothesis and in limitation of the research sampling and in respect to statistical handle, we found the following abstracts

- 1- The improvise program for improving the composition of motor co-ordination have positive effect on learning the motor skills, under researching.
- 2- The program takes part in the positive method on the controlled group for motor co-ordination variable and compound practices in Hokey's sport, under research.
- 3- The suggested programme has a positive effect on the time of compound motor practices under research.
- 4- The trial group which used in the suggested program progress on the controlled group which used in the program in decrease the time of the compound motor practices under research.
- 5- Improve the skills practices in respect to the compound motor practices training lead to raise the physical and skill level.
- 6- The research lead to informing group of the tests which measure the compound motor practices under research, it limited the scientific changing of it .it used for limit the student of two measures the post and pre-measure.

7- There are many difference in the improve level of the time of the compound motor practices under research and the motor co-ordination composition (under research) in respect to the group.

Recommendations :

In respect to the research results and the summaries which lead to the researcher commands that:

- 1- Pervade the suggested program to development the composition of motor co-ordination in teaching the hokey subject for the faculty of sport education student
- 2- Pervade the tests which the researcher have in forming it to limited the skills standers for the faculty of sport education student.
- 3- Care of the age in order to planning to achieve a high stander which respect of their the physical abilities motor , mind and societal.
- 4- Care of the teachers must care of the kind of the compound motor practices and put them in training difficulty which makes it interesting as like as happen in the match.
- 5- Doing mare of researching for improve the composition of the motor co-ordination in the Hokey's sport in movement learning field on the stander of the faculties of sport education to improve the teaching operation .

Abstract

The Effect of program for Developing Components Of Motor Co- ordination on the Performance Level of Some the Compound Skills of Hockey Sport for The students Of Physical Education Faculty

The effect of program in creasing compound of motor co-ordination on the act of some compound skills program in Hockey's sport on the students of faculty of physical education. The research aim to knowing the effect of the program of improve the motor co-ordination composition on the stander of practices of some compound skills program in Hockey's sport on the students of the faculty of physical education. The researcher use the trial curricula by used the trial informing for two groups controlled and trial group. The sampling has (60) students, they wère choiced by purposive random way. The results refer to the suggested program of improve the motor co-ordination composition had an effect positive in the motor skills teaching. The researcher laid to informing a group of tests which measure the motor practices compound under research. It was used to limit the level students, the research command to make researches and studies to improve the motor co-ordination composition of Hockey's sport in the motor teaching field on the stander of faculties of physical education in order to improve the teaching operation.