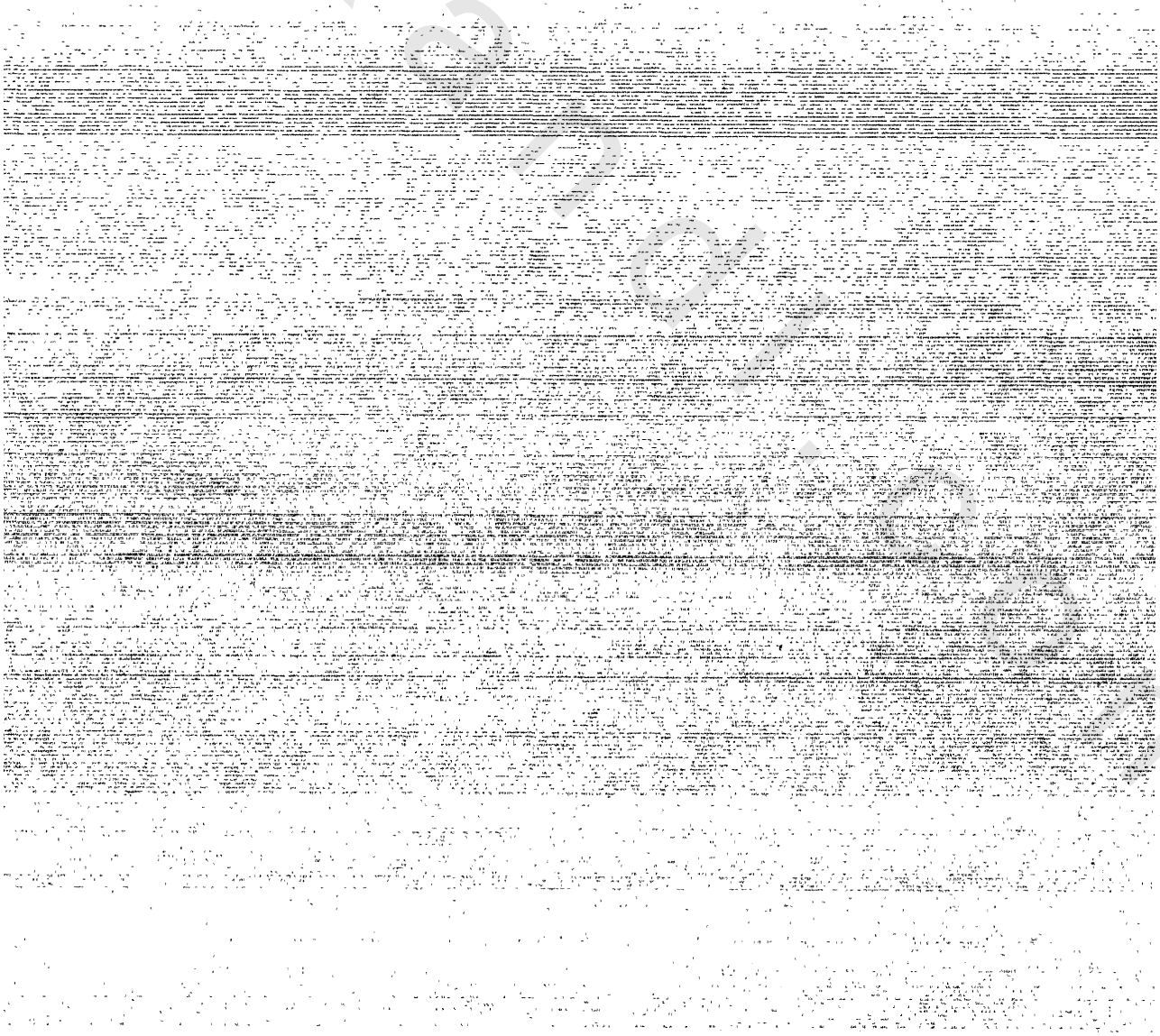
قائمة المراجع

أولاً : المراجـــــع العربيـــــة .

ثانيـــاً : المراجـــع الأجنبيـــة .

obeikandi.com



قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. **إبراهيم عبد الوكيل الفار** : **تربويات الحاسوب وتحديات مطلع القرن الحادى والعشرين** ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .

٢. **أحمد حسين اللقانى** : **الوسائل التعليمية والمنهج الدراسى** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩١م .

٣. **أحمد عزت راجح** : **أصول علم النفس** ، القاهرة ،دار المعارف ، ١٩٨٥م.

٤. **احمد عفت مصطفى** : " فاعلية استخدام استراتيجية كيلر لتفريد التعليم فى إتقان تلاميذ المرحلة الابتدائية للمهارات الأساسية فى الكسور العشرية " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية بالعريش ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م.

٥. **أحمد فتحى أحمد الصواف** : " أثر اختلاف نمط الوسائل المتعددة فى برامج الكمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الانترنت " ، **رسالة دكتوراه** غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٤م .

٦. **أسامة احمد عبد العزيز أحمد** : " أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيبرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالى لدى المبتدئين " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م .

٧. **الغريب زاهر إسماعيل** : **تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم** ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر ، ٢٠٠١م .

٨. **النبوى عبد الخالق سلامة** : " تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

Ogeikandl.com

٩. أمانى رفعت بسيونى البحيرى : " تأثير التعلم الحركى باستخدام الحاسب الآلى على بعض مهارات المبارزة لدى المعاقين حركياً " ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢م .

١٠. أمين أنور الخولى ، جمال الشافعى : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١م .

١١. بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧م .

١٢. حازم مصطفى عبد القادر حلاوة : " فاعلية برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات المبارزة لدى المبتدئين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .

١٣. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط٥ ، القاهرة ، دار الكتاب ، ١٩٩٩م .

١٤. حسن جامع : التعلم الذاتى وتطبيقاته التربوية ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمى ، الكويت ، إدارة التأليف والترجمة ، ١٩٨٦م .

١٥. حسن حسين زيتون ، كمال عبد الحميد زيتون : تصنيف الأهداف التدريسية محاولة عربية ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٥م .

١٦. حسين حمدى الطوبجى : وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعليم ، ط٩ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٦م .

١٧. خالد فريد عزت زيادة : " تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م .

١٨. خيرية إبراهيم السكرى ، سليمان على حسن : دليل التعليم والتدريب فى مسابقات الرمى ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٧م .

١٩. زكى محمد درويش ، عادل عبد الحافظ : **موسوعة ألعاب القوى الرمى والمسابقات المركبة** ، إسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٤م .

٢٠. زينب محمد أمين : " أثر استخدام الهيبرميديا على التحصيل الدراسى والاتجاهات لدى طلاب كلية التربية " ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥م .

٢١. _____ : **إشكاليات تكنولوجيا التعليم** ، المنيا ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠م .

٢٢. سالى محمد محمد عبد اللطيف : " فعالية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كلير (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا " ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .

٢٣. سعد الدين الشرنوبى ، عبد المنعم هريدى : **مسابقات الميدان والمضمار** ، الإسكندرية ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ١٩٩٨م .

٢٤. شاهر ربيع وحيد : " تأثير برمجية هيبرميديا غير على التحصيل الكشفى لدى بعض معلمى التربية الرياضية بمحافظة الغربية " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .

٢٥. صلاح أحمد مراد ، محمد محمود مصطفى : **مقياس الإتجاه نحو التعلم الذاتى** ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٢م .

٢٦. عادل أبو النجا : **الاتصال والوسائل التعليمية** ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩م .

٢٧. عبد الحافظ محمد سلامة : **تشغيل الأجهزة التعليمية وصيانتها** ، عمان ، دار الفكر العربى للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦م .

٢٨. عبد الحميد شرف : **تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .

obeikandl.com

٢٩. عبد الفتاح أحمد حجاج : استخدام التعلم الذاتى بين فئات الكبار ، تعلم الجماهير ، السنة الخامسة ، العدد الثانى عشر مايو ، ١٩٧٨م .

٣٠. عزيز حنا داود : دراسات وقراءات نفسية وتربوية ، الجزء الثانى ، ط٢ ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨١م .

٣١. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٩م .

٣٢. _____ : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٤م .

٣٣. على بركات : التعليم المستمر والتثقيف الذاتى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩م .

٣٤. على محمد عبد المنعم على : المستحدثات التكنولوجية فى مجال التعليم ، خصائصها ، نماذجها ، البحوث المرتبطة بها ، بحث مقدم إلى ورشة العمل المنعقدة بالكويت ، فى الفترة من ٢٥ – ٢٨ / ٤ / ١٩٩٩م بعنوان التقنيات التربوية اللازمة لتطبيق المنهج الشامل الموحد فى اللغة العربية لمراحل التعليم العام فى دلو الخليج العربية ، الكويت ، المركز العربى للبحوث التربوية لدول الخليج مكتبة التربية العربة لدول الخليج ، ١٩٩٩م .

٣٥. عنايات إبراهيم محمد أبو الهوى : " تأثير استخدام التعليم الذاتى الموجه فى تعلم بعض مهارات ألعاب القوى للمرحلة الإعدادية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧م .

٣٦. فاروق الفرا : دور التقنيات التربوية فى تطوير بعض عناصر المنهج المدرسى ، المؤتمر التربوى السابع عشر ، جمعية المعلمين الكويتية من ٢١ : ٢٦ مارس ١٩٨٥م.

٣٧. فاطمة محمد محمد فليفل : " أثر برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .

٣٨. فتح الباب عبد الحليم سيد : **توظيف تكنولوجيا التعليم** ، ط٢ ، القاهرة ، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، ١٩٩٧م .

٣٩. فراج عبد الحميد توفيق : **تعليم مسابقات ألعاب القوى** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .

٤٠. ـــــــــــــــــــ : **النواحى الفنية لمسابقات الدفع والرمى (التكنيك – العمل العضلى ، الإصابات الشائعة ، القانون الدولى** ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٤م .

٤١. ليلى السيد فرحات : **القياس والاختبار فى التربية الرياضية** ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣م .

٤٢. ليلى عبد العزيز زهران : **الأسس العلمية والفنية لبناء المنهاج فى التربية الرياضية** ، القاهرة ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ١٩٩١م .

٤٣. ماجد أبو جابر : **تصميم التعليم مفهومة وأسسه ومبادئه ، تكنولوجيا التعليم سلسلة دراسات وبحوث الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم** ، المجلد الخامس ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٤٤. محمد الحماحمى ، أمين الخولى : **أسس بناء برامج التربية الرياضية** ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠م .

٤٥. محمد بطل عبد الخالق : **دراسة للقدرة العضلية لدى لاعبى الوثب الطويل** ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، يناير – إبريل ، العدد ١٣ ، ١٤ ، ١٩٩٢م .

٤٦. محمد حسن علاوى : **علم النفس الرياضى** ، ط٩ ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٤م .

٤٧. محمد رضا البغدادى : **تكنولوجيا التعليم والتعلم** ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .

obeikandl.com

٤٨. محمد سعد زغلول ، لمياء فوزى محروس : برنامج تعليمى باستخدام الوسائط المتعددة على جوانب التعليم فى كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

٤٩. محمد سعد زغلول ، محمد رمضان أحمد : دراسة تحليلية لجوانب المجال المعرفى لمناهج التربية الرياضية بمراحل التعليم العام ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧م .

٥٠. محمد سعد زغلول ، مكارم حلمى أبو هرجة ، وهانى سعيد : تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .

٥١. محمد سعد زغلول ، ومصطفى السايح : تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية ، الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠١م .

٥٢. _____ : تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية ، ط٢ ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطابعة والنشر ، ٢٠٠٤م .

٥٣. محمد سعد زغلول ، محمد على محمود ، هانى سعيد عبد المنعم : تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيبرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية ، ٢٠٠٣م .

٥٤. محمد سعد زغلول ، مكارم حلمى أبو هرجة ، ورضوان محمد رضوان : موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .

openkanal.com

٥٥. **محمد سعد زغلول ، يوسف محمد** : **أثر استخدام بعض الوسائط المتعددة على مهارتى التمرير من اعلى والإرسال من أسفل فى الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى** ، بحث منشور ، المجلد السابع ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٩٥م .

٥٦. **محمد صبحى حسانين** : **القياس فى التربية البدنية والرياضية** ، الجزء الأول ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥م .

٥٧. **محمد عثمان** : **موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم)** ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠م .

٥٨. **محمد عز الدين أبو شنب** : " أثر التفاعل بين أنماط التعليم والتعلم وسمات الشخصية على كل من الإتجاه نحو التعلم الذاتى والتحصيل الدراسى " ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٢م .

٥٩. **محمد عطية خميس** : **منظومة تكنولوجيا التعلي فى المدارس والجامعات بين الواقع والمأمول ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، سلسلة دراسات وبحوث محتملة** ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى السابع للجمعية المصرية للتكنولوجيا والتعليم ، الجزء الثانى ، المجلد العاشر ، ٢٦ ، ٢٧ إبريل ، ٢٠٠٠م .

٦٠. **_____** : **منتوجات تكنولوجيا التعليم** ، القاهرة ، مكتبة الكلمة ، ٢٠٠٣م .

٦١. **محمد محمد الهادى** : **استخدام تكنولوجيا المعلومات لتعزيز عملية التدريس والتعلم** ، تكنولوجيا التعليم ، سلسلة دراسات وبحوث ، مجـ٧ ، الكتاب الثانى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٦٢. **محمد محمود توفيق أبو الحمد** : " أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م.

obeikandi.com

٦٣. مصطفى عبد السميع محمد : **تكنولوجيا التعليم دراسات عربية** ، تحرير مصطفى عبد السميع ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م.

٦٤. مصطفى محمد بدر الدين : " أثر استخدام التعليم الذاتى فى تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى كرة القدم " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .

٦٥. مكارم حلمى أبو هرجة ، محمد سعد زغلول : **مناهج التربية الرياضية** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .

٦٦. مكتب التربية العربى لدول الخليج : **دراسة حول التعلم الذاتى وتطوير المناهج وأساليب التدريس فى دول الخليج العربى** ، المركز العربى للبحوث التربوية لدول الخليج ، ١٩٨٥م .

٦٧. منذر محمد كمال قبانى : " أثر استخدام مدخلين فى تدريس الرياضيات باستخدام الكمبيوتر على تحصيل تلاميذ الصف الاول الإعداد ، واستيفاء أثر تعلمهم لهما واتجاهاتهم نحوها " ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٩م .

٦٨. منى محمود جاد : " فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة فى تعليم المهارات الحركية " ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦م .

٦٩. ناديه الشريف : **الأنماط الإدراكية المعرفية وعلاقتها بمواقف التعلم الذاتى والتعلم التقليدى** ، بحث منشور ، مجلة العلوم الاجتماعية ، السنة التاسعة ، العدد سبتمبر ، ١٩٨١م.

٧٠. ناهد محمود سعد ، نيللى رمزى فهيم : **طرق التدريس فى التربية الرياضية** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

obeikandl.com

٧١. **نهى فتحى احمد صالح** : " برنامج ترويحى ثقافى باستخدام الهيبرميديا على الثقافة التريويجية الخلوية " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م.

٧٢. **وفيقة مصطفى سالم** : **تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية** ، الجزء الأول ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠١م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

73. ***Cheung. W.,*** : How to integrate hypermedia technology in techingand learning inr oliver M.Wild (Eds) proceediys of the Australian computers in education conference, perth, WA, Australia, 1995, P,p 189 - 194 .

74- ***Eliens ، A.,*** : Deja -vu –Distributed Hypermedia Application framework, Netherlands Amsterdam, vrije universities Dept. of Mathematics and computer science.1993

75- ***Eva, m. b*** : The effects of liner vs, non linear computer assisted instruction on beginning reading skills of scond grade , student, mal . vol , 32 , no 3 , 2000

76- ***Fincher , A . L*** : Effect of learning style on congnitive and psychomotor achievement and Retention when using linear and interachive vido, diss, Abst. inter . Vol . 56 , No . 6 , December - 1995.

obeikandl.com

77- ***G . Deadman,*** : An analysis of pupils reflective writing with in A hypermedia framework, Journal of computer Assisted learinig vol , 15 , No , March , p.p – 16 – 25/ http://erichae net/ericdcled 454831 . htm . 1997

78- ***Hannafin ,R., & Sorenye , W*** : Technology in classroom, the teachers new role and Resistance toit, Education Technology, p . p 26 . 31, 1993.

79- ***Jonthan d.; glazewsti . Klista*** : Haypermedia – based problem based learning in the upper elementary grades: A developmental study research report; conference paper http:// erica.Net/ericdc/ed455760. htm p.p (150), 2000

80- ***Kinzie, M, abd Bredel*** : Design and use of hypermedia systems educational technology research development (ETR,D) 38, (3) 61-68, 1990.

81- ***Kyle Higgins, Randll Boone*** : Hypermedia cal a supplylement tome elementary school basal reader program, journal of special education technology voi. Xi. No. 1summer 1991, P.P1-15 .

82- ***Lampert, M, Bell, D.L*** : Using hypermedia technology to support a new pedagogy of teacher education Michigan, national; center for research on teacher education, east lansing, Tully 1990, P.P 1-22 .

83- ***Page, G.T. Et al*** : International dictionary of education, Kogan page, London, 1970 .

obeikandl.com

84- ***Peach , a. g*** : the effect of knowlage and type of instruional objective on international learning with world wideweb–based linear and hypermedia instructional . noi . 57 . no . h , may 1997 .

85- ***Preece, I., & others*** : Interaction Design, John wiley sons. Inc, 2002.

86- ***Susan A.T. S., John V.D*** : Semiotic for evaluating instructional hypermedia paper presented at the annual association. Chicago il, April 3-7 , 1991, P 23 .

87- ***T.t – cockerton R . shimell*** : Evaluation of hypermedia document as learning tool, Journal of computer assisted learning, vol 13, no, z, 1 une, 1997. p.p 137.

88- ***Thomas Creres*** : Evaluating interactive multimedia, educational technology, May, 1992, P.47 .

89- ***Vulla, R.P*** : The designand evaluation of a computer based learning environment for secondary student incorporating hypermedia, and simulation, diss abst inter, vo, 54, No, 9 March, 1994, P. (198)

90- ***Wings cheung*** : What Teacher Need to Know about Hypermedia. P. p. 7-14 Http://google. com New media site go, 2000

91- ***Zeiliger , R . ,*** : Conceptmap based navigation in educational hypermedia: a case study, technologie de l, education (STE), Bd. Rectcrat, 5 b32, universite de liege au start – tilman, 4000 liege Belgique : Rpeeters , vml . ulg . a c . Be, 2002

obeikandl.com

الملحقـــــــات

ملحق (أ) اختبـــارات القدرات البدنية .

ملحق (ب) بطاقة الملاحظة المقننة .

ملحق (ج) اختبار كاتل للذكاء .

ملحق (د) الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة

ملحق (هـ) الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة

ملحق (و) أسماء السادة الخبراء .

ملحق (ز) استمارة استبيان الجانب الوجدانى .

ملحق (ح) السيناريو الخاص بالبرمجية .

ملحق (ط) الوحدات التعليمية .

ملحق (ى) خطاب التربية والتعليم .

obeikandl.com

ملحق (أ)

اختبـــارات القدرات البدنية

obeikandl.com

(أ - ١)

الاختبار الأول : اختبار القدرة للرجلين (الوثب العريض من الثبات) .

الهدف من الاختبار :

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة :

أرض مستوية لا تعرض الفرد الانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط البداية.

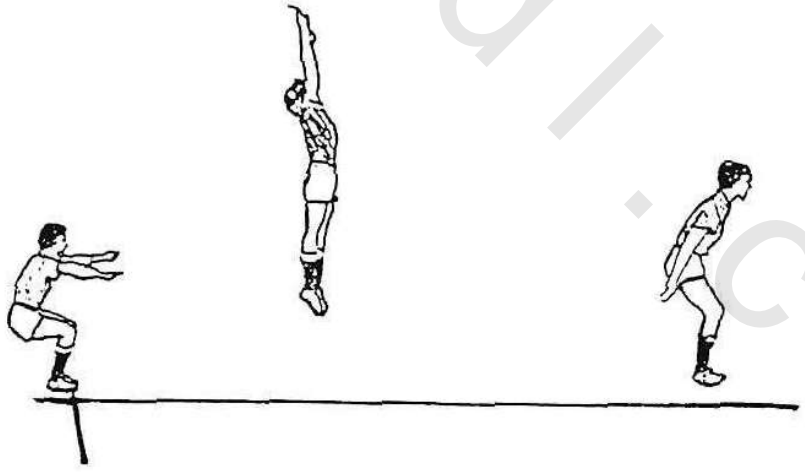
طريقة الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما حتى يصل الى ماشية وضع البدء فى السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد او الجذع ودفع الارض بالقدمين فى محاولة الوثب أماما بعد مسافة ممكنة.

التسجيل :

للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

(٥٦ : ٣٩٩)



شكل رقم (١)

اختبار القدرة للرجلين (الوثب العريض من الثبات)

obeikandl.com

(أ – ٢)

الاختبار الثانى : قوة عضلات الزراعيين وبسط الكتفين :

اسم الاختبار : ضغط البار باليدين أمام الصدر .

هدف الاختبار : قياس قوة عضلات الزراعين وبسط الكتفين

الادوات المستخدمة : بار قانونى طارات حديدية بأوزان مختلفة – مقعد سويدى

طريقة أداء الاختبار :

يقوم المختبر باتخاذ وضع الرقود على الظهر فوق مقعد سويدى بالرأس والجذع فقط والقـدمين على الارض .

- يوضع البار محمولا باليدين أمام الصدر مع ثنى المرفقين وذلك باتساع الصدر .
- عندما يكون البار باليدن يقوم المختبر بفرد الزراعين بطولهما مع حمل الاثقال فى ٢ ث لأعلى .
- لا يجب ان تكون يدى المختبر متسعة اكثر من ٨١ سم بين الاصابع الاربعة لليدين .

حساب الدرجة :

تحسب للمختبر نتيجة أفضل محاولة مسجلة .

يحسب للمختبر الوزن الذى قام برفعة (وزن البار + الطارات)

$$\text{القوة النسبية} = \frac{\text{وزن الثقل}}{\text{وزن الجسم}}$$

(٤١ : ٢٠٤ ، ٢٠٥)

obeikandi.com

الاختبار الثالث : قوة عضلات الرجلين :

غرض الاختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة(الباسطة) Extensor للرجلين، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما.

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج/ مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالى ٦٠سم تنتهى ببار حديدى طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم.

وصف الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدى.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتى البار الحديديى.
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج.
- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين يبحث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام.
- يعتمد على التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض.

obeikandi.com

الاختبار الرابع : اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخـــط الأول والثانى (١٠) عشرة أمتار ، وبين الخط الثانى والثالث (٣٠) ثلاثون متراً ، كما هو موضح بالرسم .

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر خلف الخط الأول ، وعند سماع إشارة يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث (خط النهاية) ، ويحسب زمن المختبر إبتداء من الخط الثانى ووصوله للخط الثالث (٣٠) ثلاثون متراً .

التسجيل :

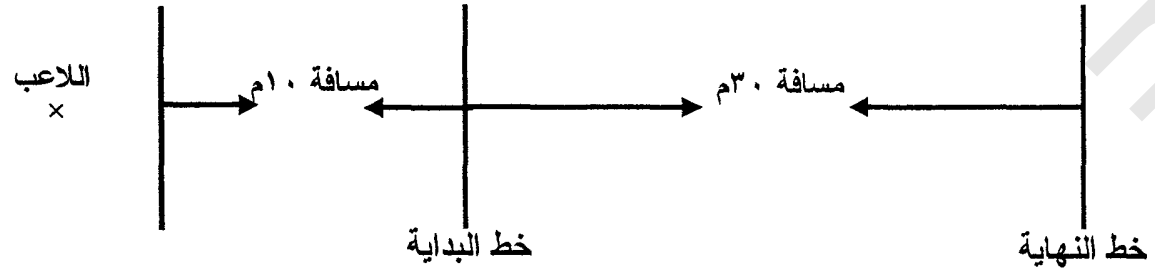
يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه فى قطع مسافة (٣٠) ثلاثون متراً من الخط الثانى إلى الخط الثالث .

تعليمات الاختبار :

- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن درجة من هذه المحاولات .

حساب الدرجات :

- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .



obeikandi.com

(أ – ٥)

الاختبار الخامس : اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف

الغرض من الاختبار :

يقاس مرونة العمود الفقرى على المحور الأفقى .

الأدوات المستخدمة :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (صفر) موازياً لسطح المقعد ، ورقم (٥٠) خمسون موازياً للحافة السفلى ، مؤشر خشبى يتحرك على سطح المسطرة كما هو موضح بالرسم .

طريقة أداء الاختبار :

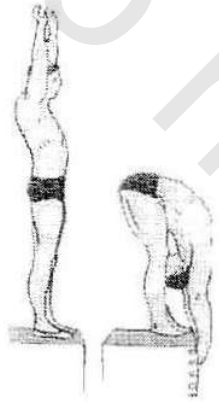
يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين . يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث دفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن ثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

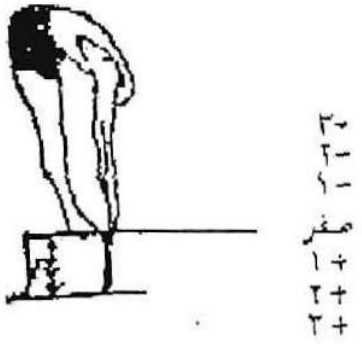
توجيهات :

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل :

تسجل للمختبر المسافة التى حققها فى المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر حيث تعتبر القراءة فوق صفر التدريج سالبة ، وأسفله موجبة .





(٥٦ : ٣٤٦، ٣٤٧)

obeikandi.com

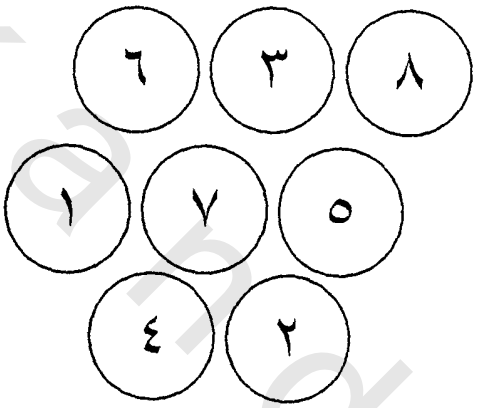
الاختبار السادس : اختبار الدوائر المرقمة

الهدف من الاختبار :

قياس التوافق .

الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف .



- يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منهما (٦٠ سم) مرقمة من ١ :٨ كما فى الشكل التالى :

طريقة الأداء :

يقف المختبر داخل الدوائر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى رقم (٨) ويتم ذلك باقصى سرعة ممكنة .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمان دوائر .

(٥٦ : ٣٤٨، ٣٤٩)

obeikandl.com

الاختبار السابع : اختبار التوازن :

اختبار الوقوف على قدم واحده (يفضل خلع الحذاء أثناء الأداء)

هدف الاختبار :

قياس التوازن الثابت.

الأدوات والأجهزة :

ساعة إيقاف ، أرض أو ملساء ، ويجب خلع الشراب والحذاء .

طريقة الأداء :

- يتم الوقوف على القدم المفضلة وترفع القدم الأخرى مثبتة من الركبة بحيث يكون داخل مفصل الركبة ، توضع اليدين فى الوسط .
- عند إشارة البدء يتم رفع كعب القدم بعيدا عن الأرض مع محاولة الاحتفاظ بالتوازن على قدر المستطاع دون حركة كما فى الشكل .

ينتهى الاختبار فى الحالات التالية :

١- تحريك القدم المستخدمة عن موضعها .
٢- لمس الكعب المرفوع للارض .
٣- تحريك اليدين على الفخذ .
٤- مضى دقيقة من الزمن .

حساب الدرجة :

يتم تسجيل عدد الثوانى التى حافظ الفرد على اتزانه على القدم المختارة منذ بداية الاختبار حتى نهايته .

- لكل فرد محاولتين يحتسب أفضل زمن لاى منهما .
- يتم تقريب الزمن الى ٠,١ من الثانية

(٤١ : ٣١٠ ، ٣١١)

obeikandl.com

obeikandl.com

ملحق (ب)

بطاقة الملاحظة المقننة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بتصميم بطاقة ملاحظة مقننة " لقياس مستوى تعلم مهارات مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية " ، وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال الرجاء الإطلاع على البطاقة والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم.

مع وافر الشكر والتقدير

اســـــم الخـــــبير :

الوظيفـــــــــة :

الدرجـــة العلميـــة :

ســـــنوات الخـــبرة :

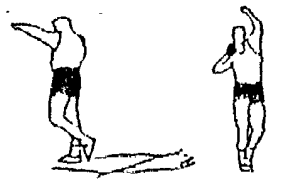
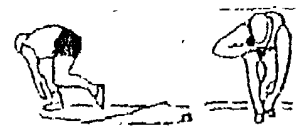
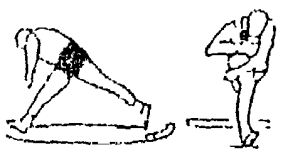
الباحث

مدحت يحيى عبد الرحمن حسن

obeikandl.com

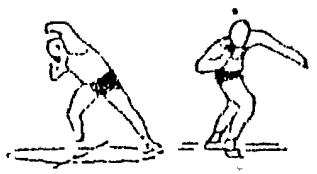
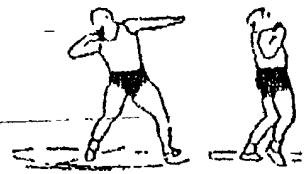
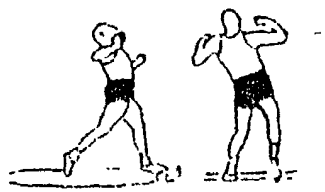
بطاقة الملاحظة الفنية لقياس مستوى التعلم لمهارات مسابقة دفع الجلة المختارة قيد البحث

(ب – ٢)

التسلسل الحركى	مراحل الأداء الفنى	الجزء المعنى بالحركة	المعـــــــاييـــــر (ما يجب أن يكون)	الدرجة المثالية	درجة المعلم
	حمل الجلة	الجلة	فوق عظمة الترقوة وتحت الفك	١	
	الوضع الابتدائى (وضع الاستعداد)	القدمان	وضع موازى فى نهاية الدائرة وموازى لإتجاه الرمى		
		الذراع الحرة	قريبة وعكس إتجاه الرمى	٣	
		وزن الجسم	يكون على رجل الدفع		
		الحوض / الركبة	منثنين / القدم منثنية ومرتفعة		
		الظهر / الكتفان	أفقياً		
		ركبة الرجل الحرة	قريبة من مسافة رجل الدفع		
	بداية الزحف (التكور)	مرجحة الرجل	للخلف ولأسفل	٢	
		الجسم	أمام لوحة الإيقاف		
		الذراع الحرة	قريبة من الجذع		
		ركبة رجل الدفع	تمتد بنشاط		
		الجذع	يثنى للأمام		
	الزحف	مركز الدوران	على عقب رجل الزحف	٣	
		الجزء السفلى لرجل الدفع	الدفع بمطاطية لأعلى		
		قدم الدفع	أمام الجذع		
		محور الحوض	يدور فى إتجاه الرمى		
		مرجحة القدم	الدوران للخارج / فى إتجاه لوحة الإيقاف		

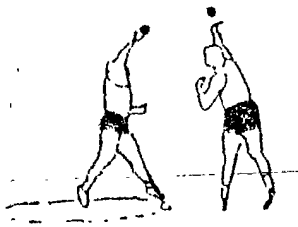
obeikandl.com

(ب – ٣)

التسلسل الحركى	مراحل الأداء الفنى	الجزء المعنى بالحركة	المعـــــــــايير (ما يجب أن يكون)	الدرجة المثالية	درجة المعلم
 	وضع الدفع (القوة)	العينان	النظر للخلف	٥	
		مرجحة الذراع	تبقى قريبة		
		محور الكتفين	مربع لإتجاه الرمى / خلف قدم الزحف		
		محور الحوض	فى إتجاه الرمى		
		ركبة رجل الزحف	منثنية / على قدم / التحصيل		
		قدم الدفع	على مركز الدائرة / الكعب غير محمل		
		الذراع الحرة	تتحرك مفتوحة مائلة ولأعلى		
		رجل الدفع	الدوران – الدفع – حركة المد		
		القدم الأمامية	مسطحة على الأرض		
		الجزء السفلى	يمين الحوض والصدر للأمام / قبل الشد		
		لرجل الدفع	مسحوبة لأعلى / فى إتجاه الرمى		
	الدفع	محور الكتفين	مربع فى إتجاه الرمى	٤	
		ذراع الرمى	منثنية / مرتفعة (فى ارتفاع الكتفين)		
		يد الرمى	الدوران للأمام / الأصابع : للأمام قبل الشد		
		الصدر	مواجهة فى إتجاه الدفع		
		الذراع الحرة	منثنية / مقفولة / لجانب الجذع		

obeikandi.com

(ب – ٤)

التسلسل الحركى	مراحل الأداء الفنى	الجزء المعنى بالحركة	المعـــــــــايير (ما يجب أن يكون)	الدرجة المثالية	درجة المعلم
		الحوض / المقعدة	مواجهة فى إتجاه الرمى وموازى للامام		
		القدم الخلفية	دوران للخارج وللأمام / رأسية على الاصابع		
		الرجلان	ممتدة		
		ذراع الرمى	المرفق لأعلى / لمتابعة الرمى		
		الجسم / جانب الذراع الحرة	ممتد بالكامل / منثنى		
		مفصل القدم	لأعلى وممتد وموازى للارتكاز على الأصابع		
		الرجلان	تغير الرجلين فى الهواء		
	المتابعة والإتزان	رجل الارتكاز	كسر المتابعة / موازى لوحة الإيقاف	٢	
		الرجل الحرة	الوقوف عليها / ممتدة		
المجموع				٢٠	

obeikandi.com

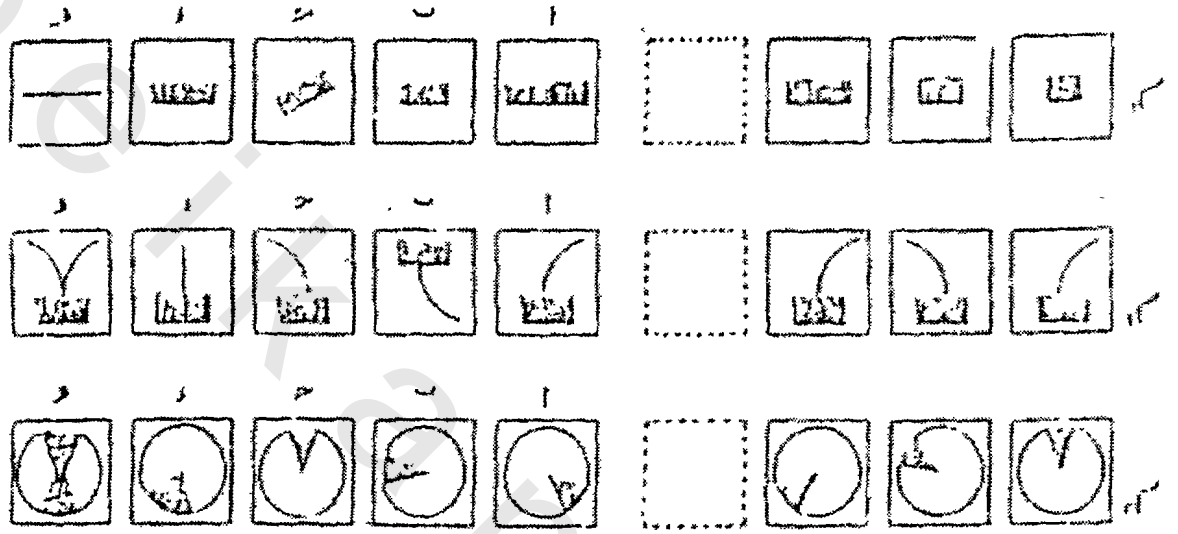
obeikandl.com

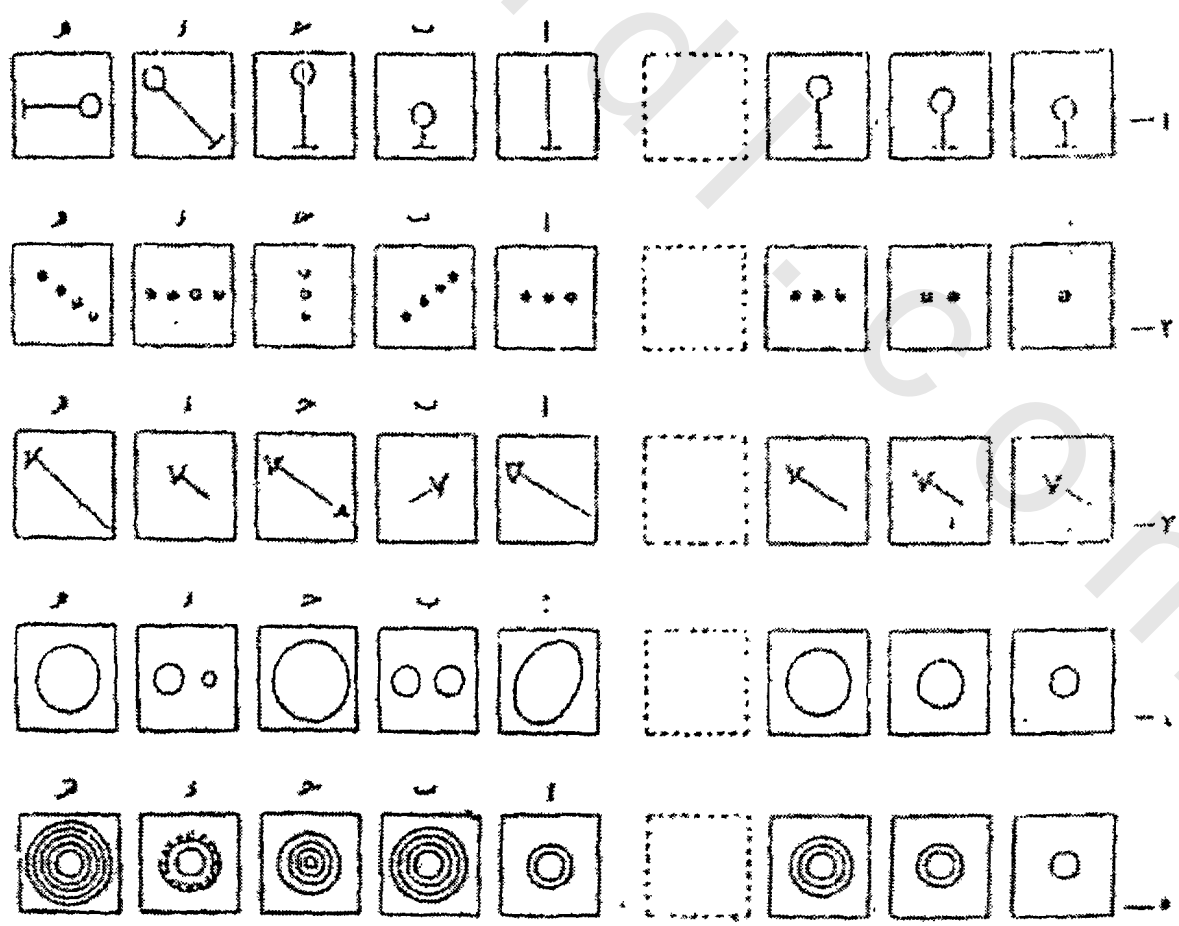
ملحق (ج)

اختبـــاركاتـــل للذكـــاء

الجزء الأول
الاختبار الأول

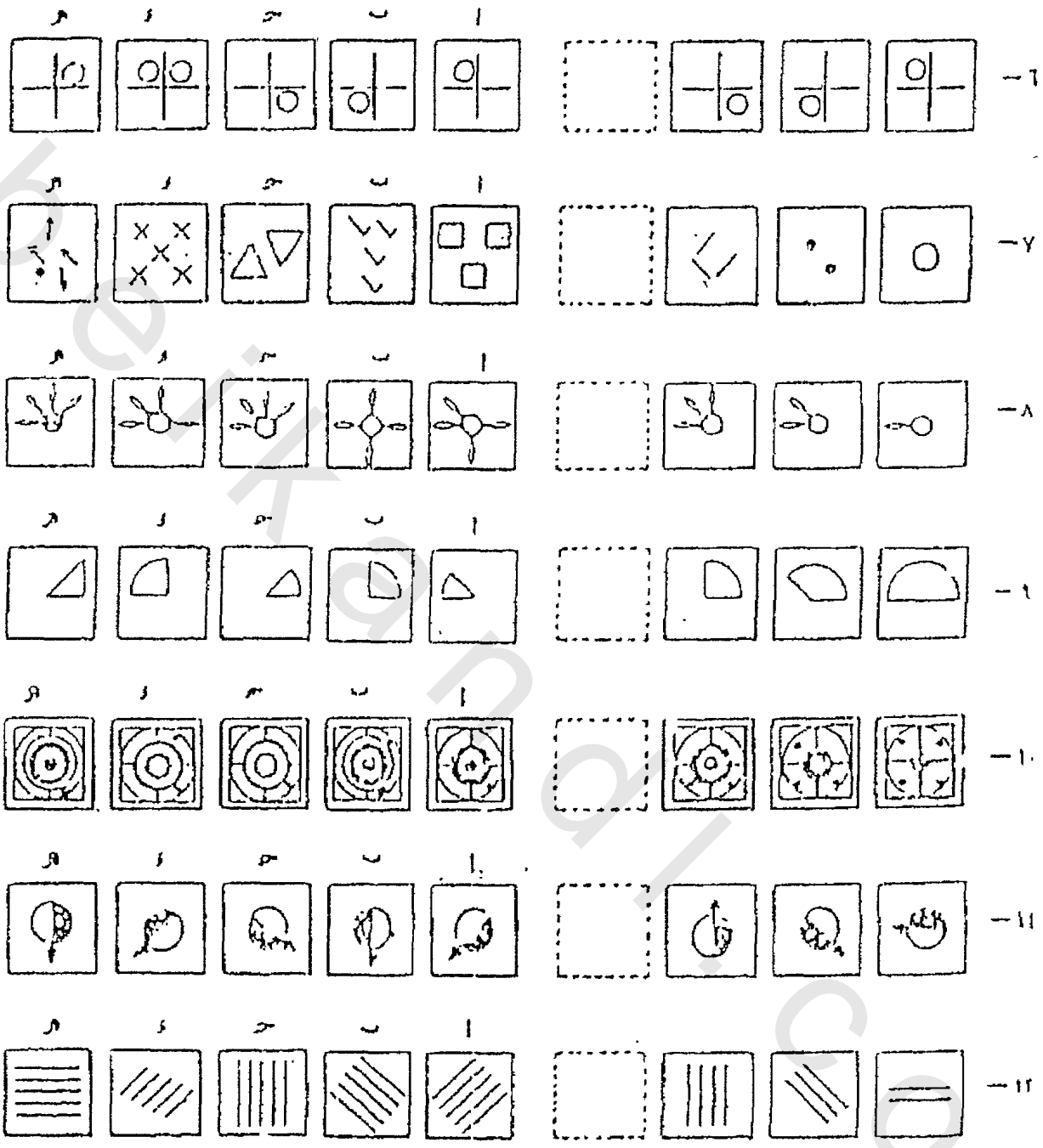
إختر :





obeikandi.com

(ج - ٢)



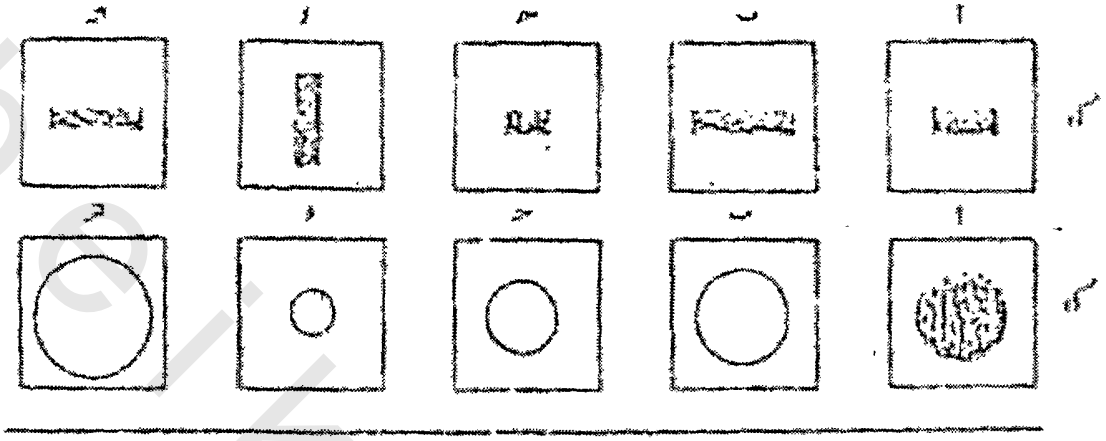
- انتهى الاختبار الأول -

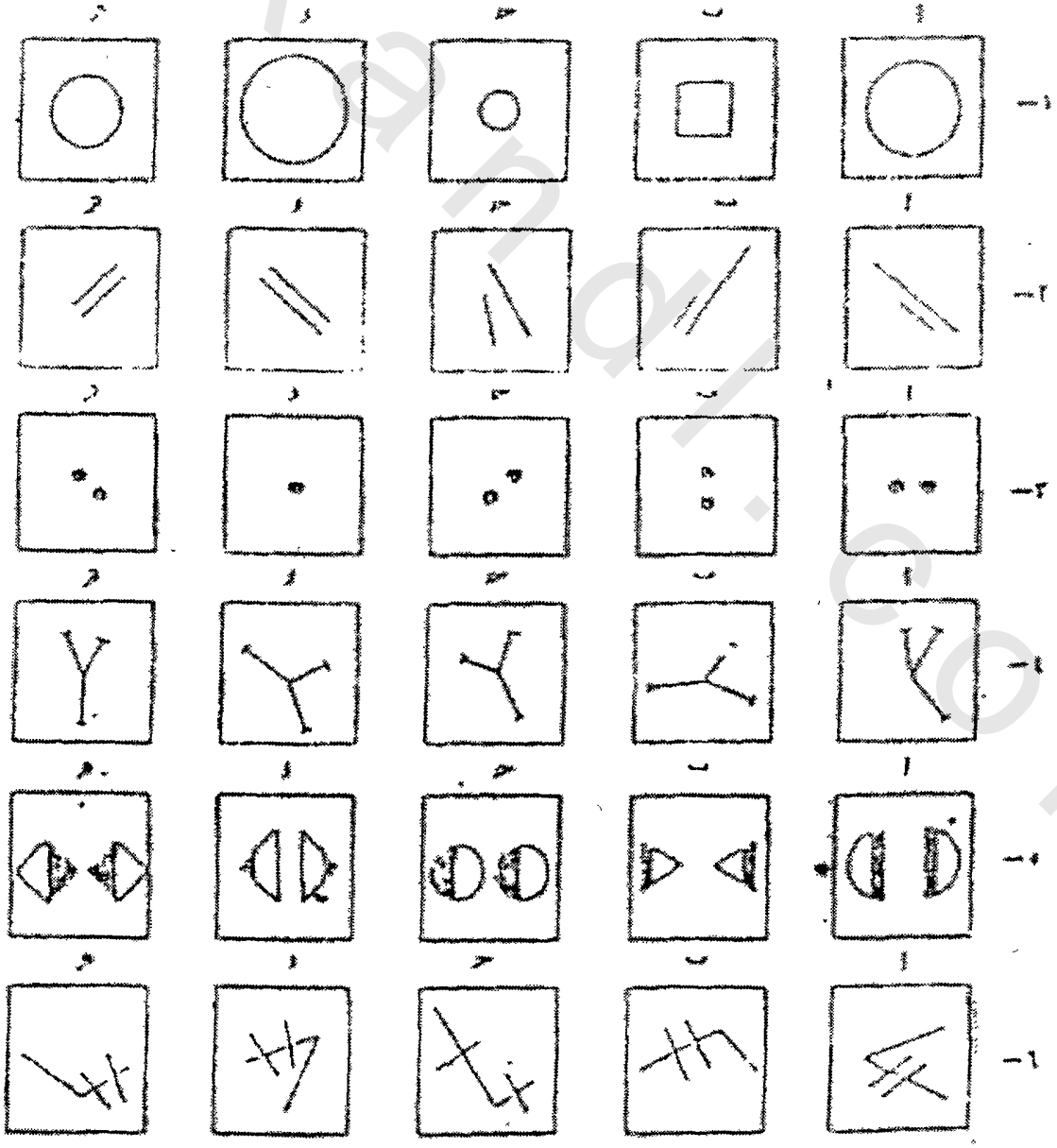
لا تقلب هذه الصفحة حتى يؤذن لك

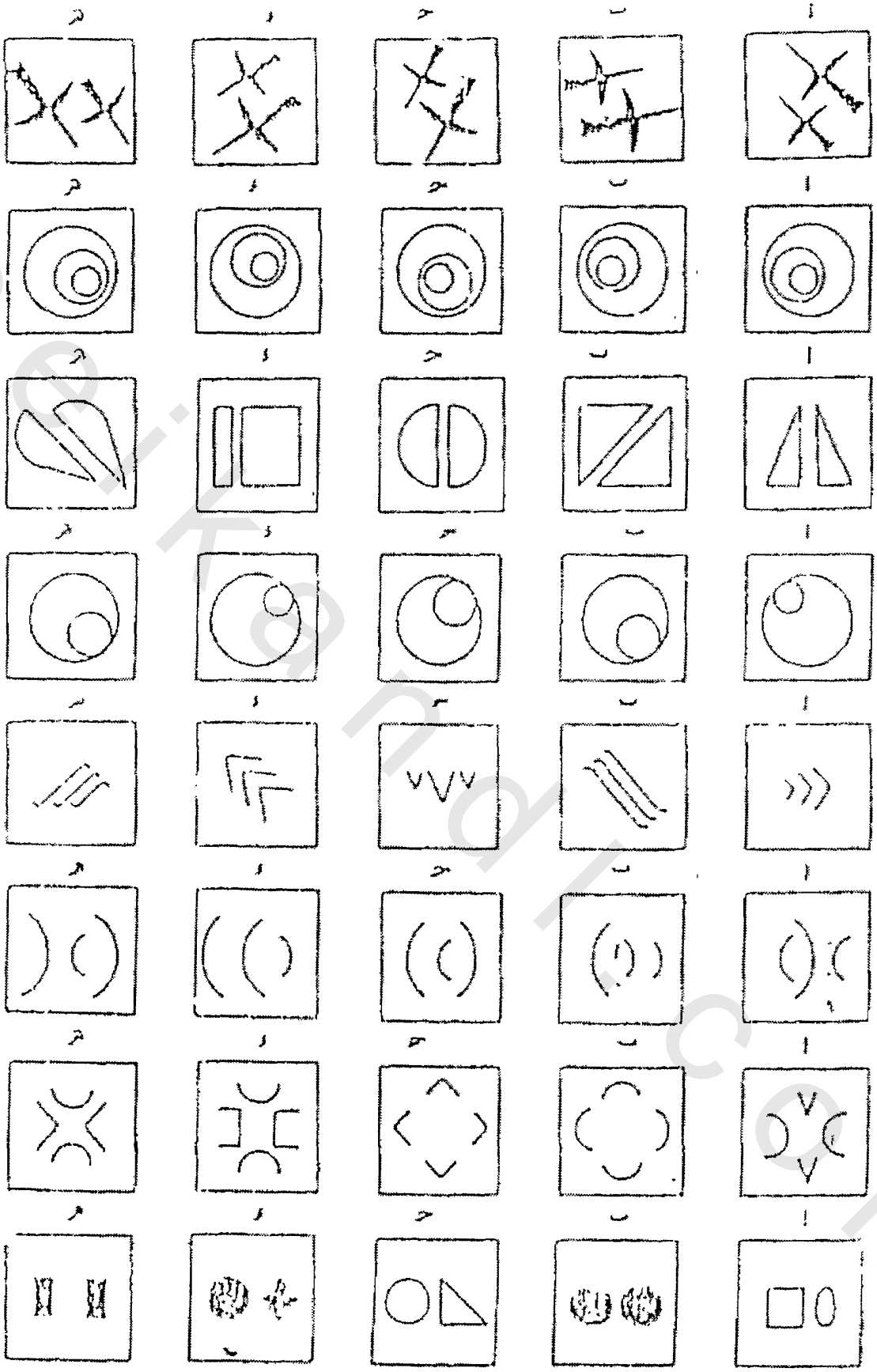
obeikandl.com

الاختبار الثانى

أمثلة :







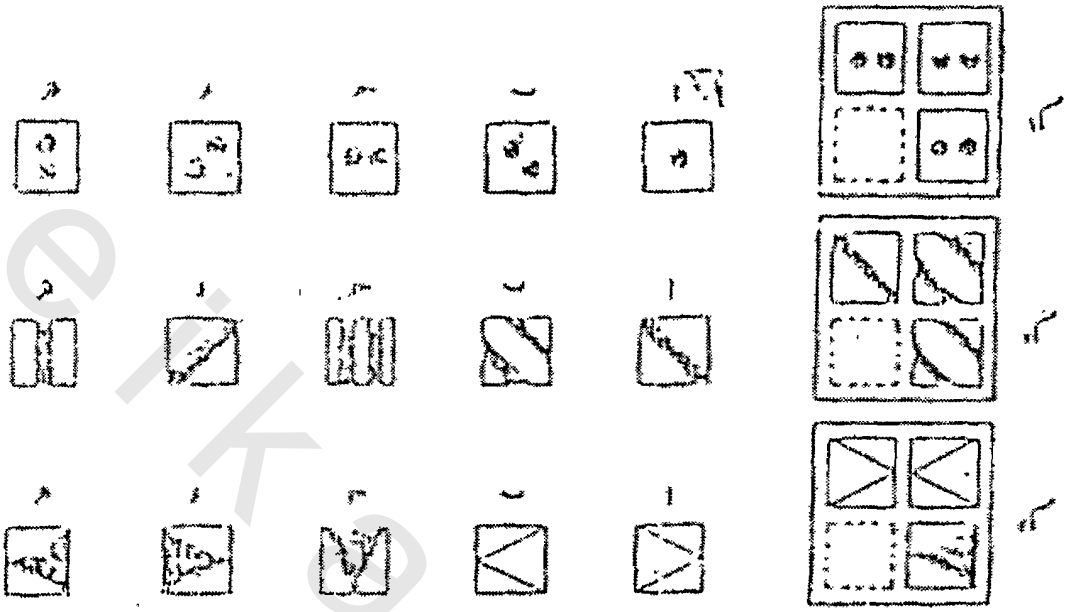
- انتهى الاختبار الثانى -

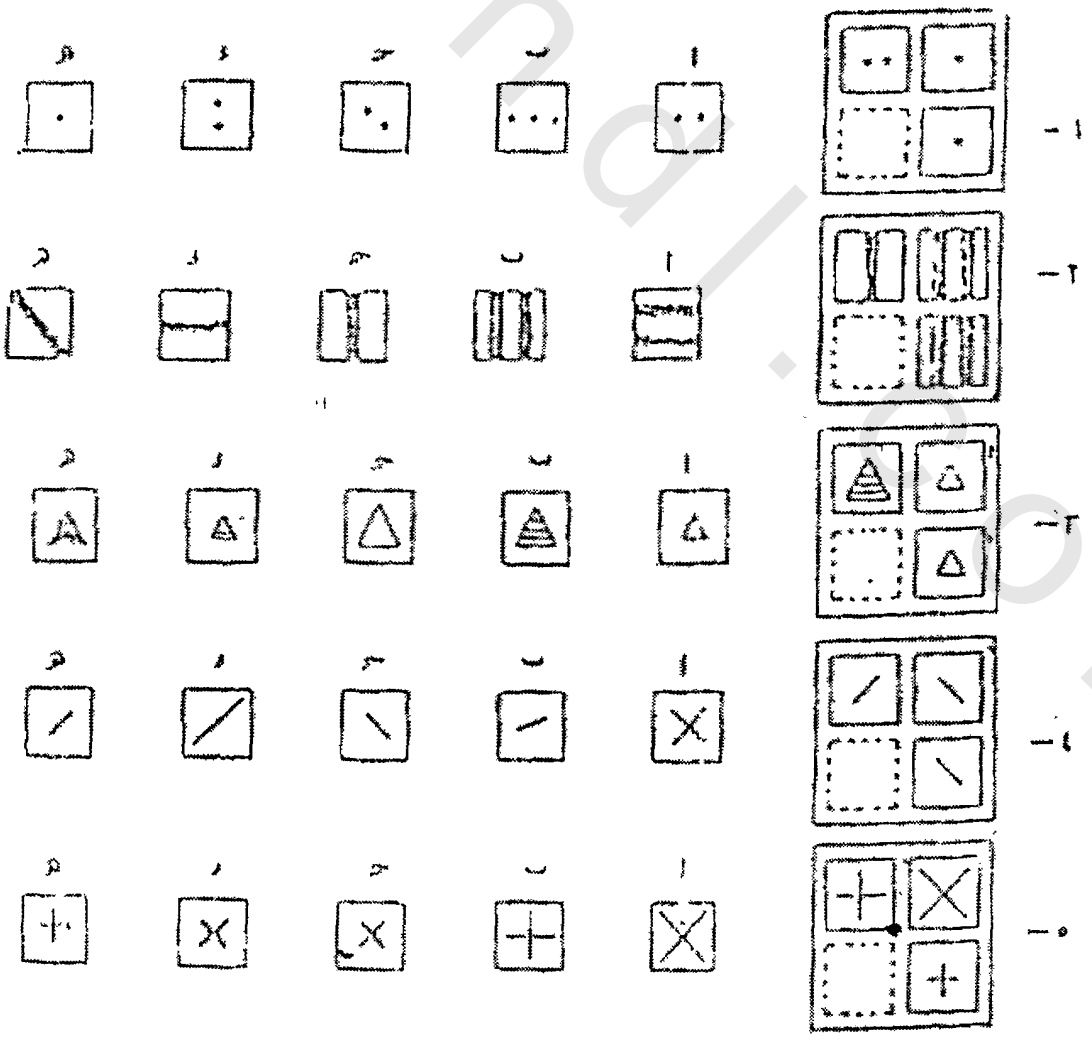
لا تقلب هذه الصفحة حتى يؤذن لك

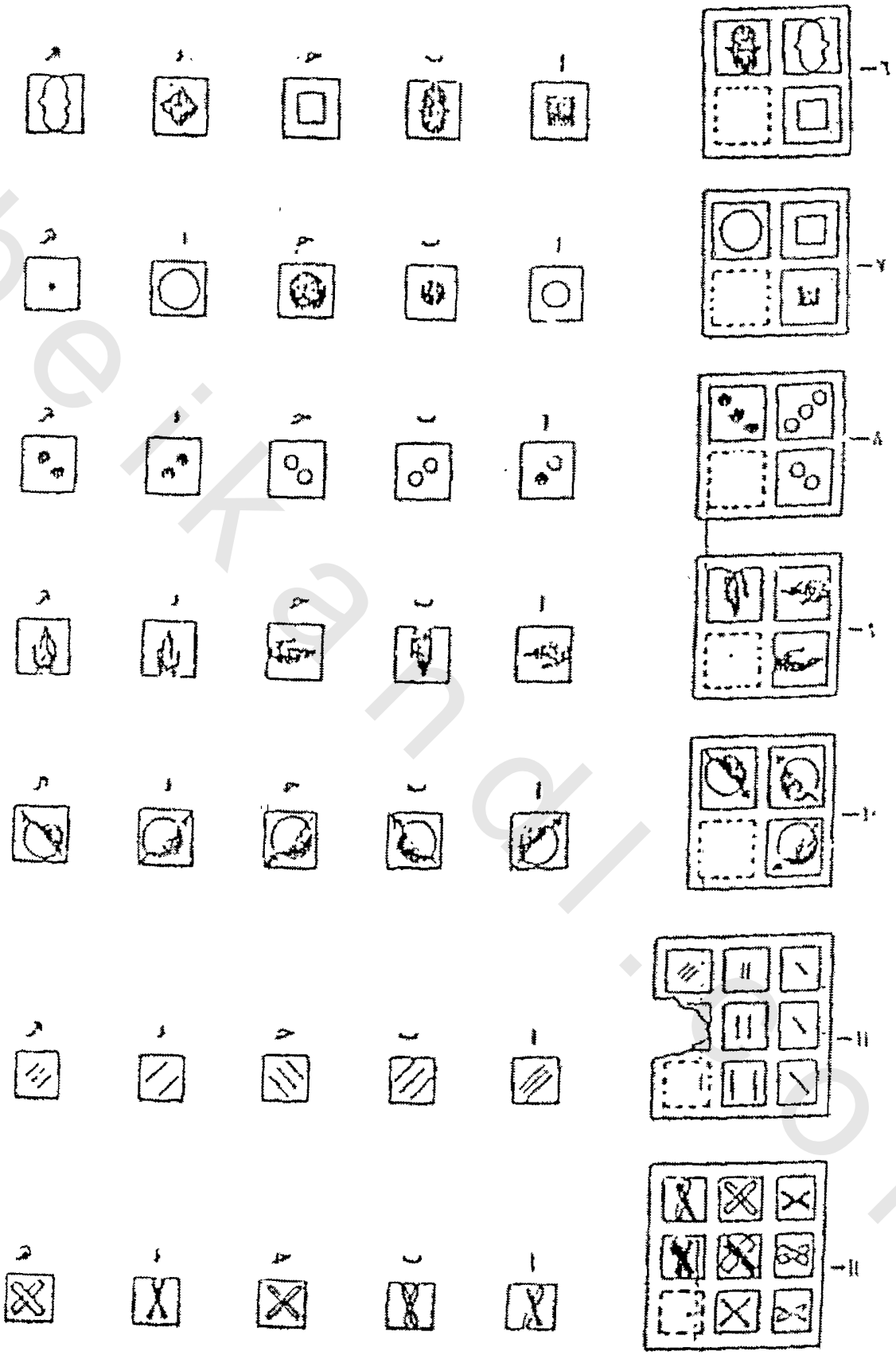
obeikandl.com

الاختبار الثالث

أمثلة :







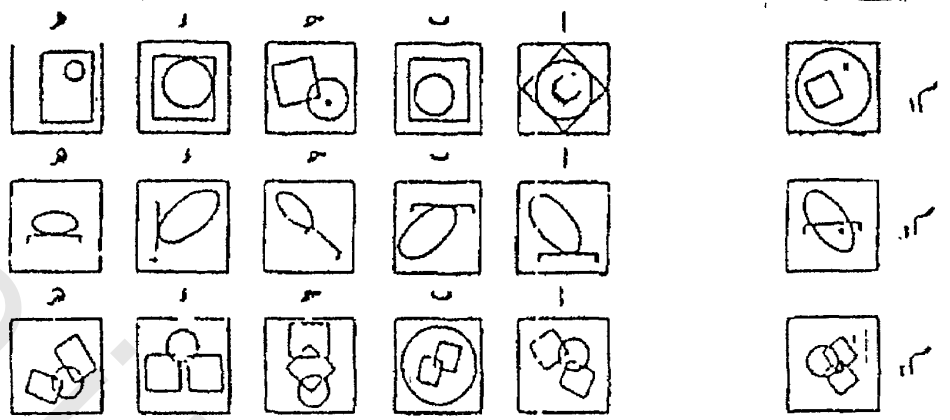
- انتهى الاختبار الثالث -

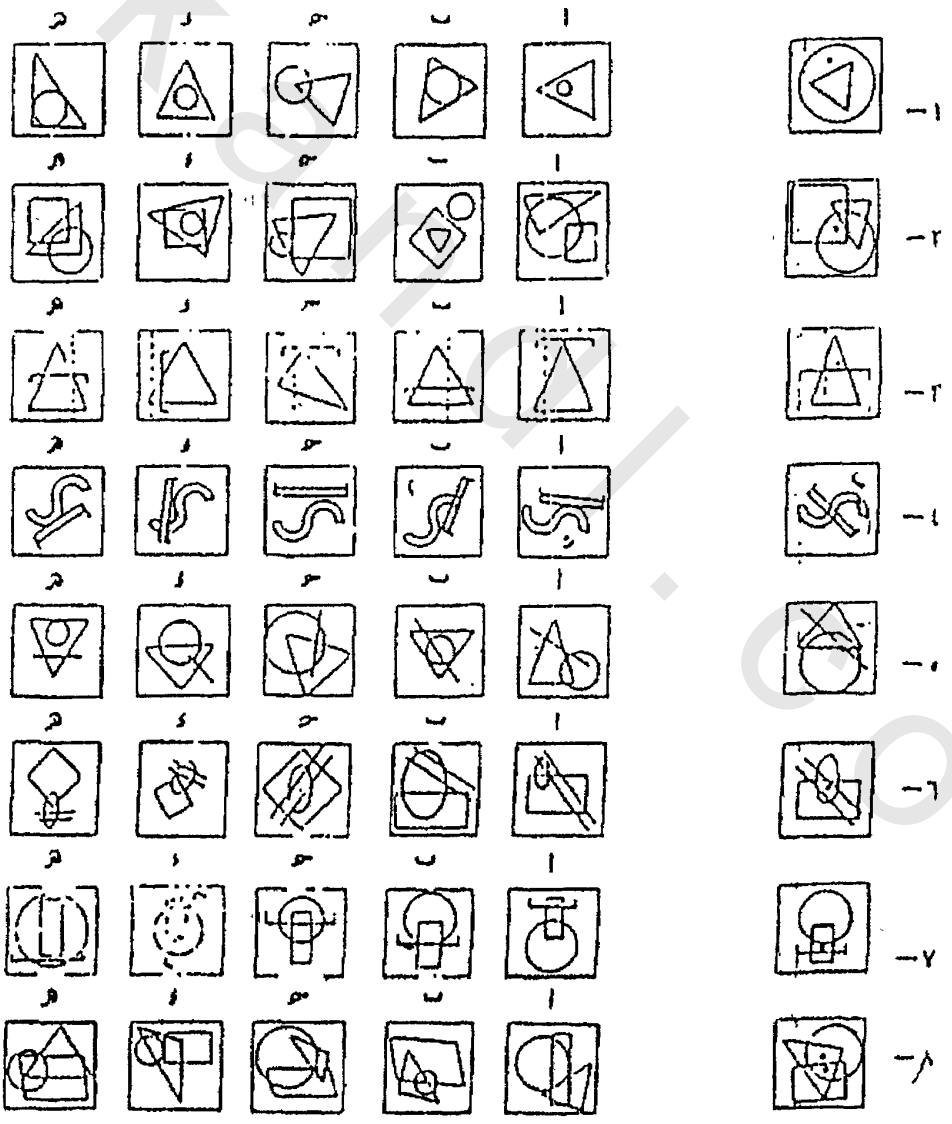
لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

obeikandl.com

الاختبار الرابع

أمثلة :





obeikandl.com

(ج - ٨)

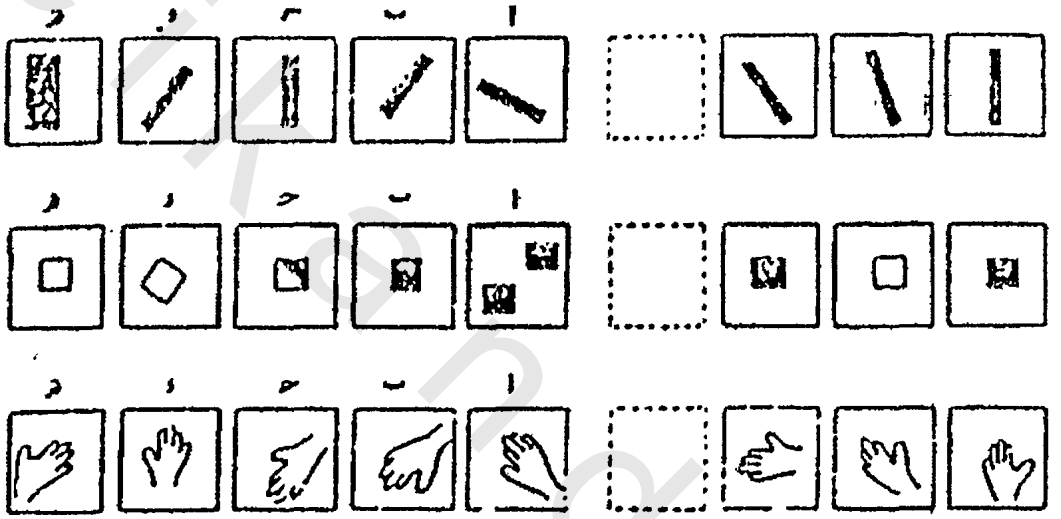
الجزء الثانى

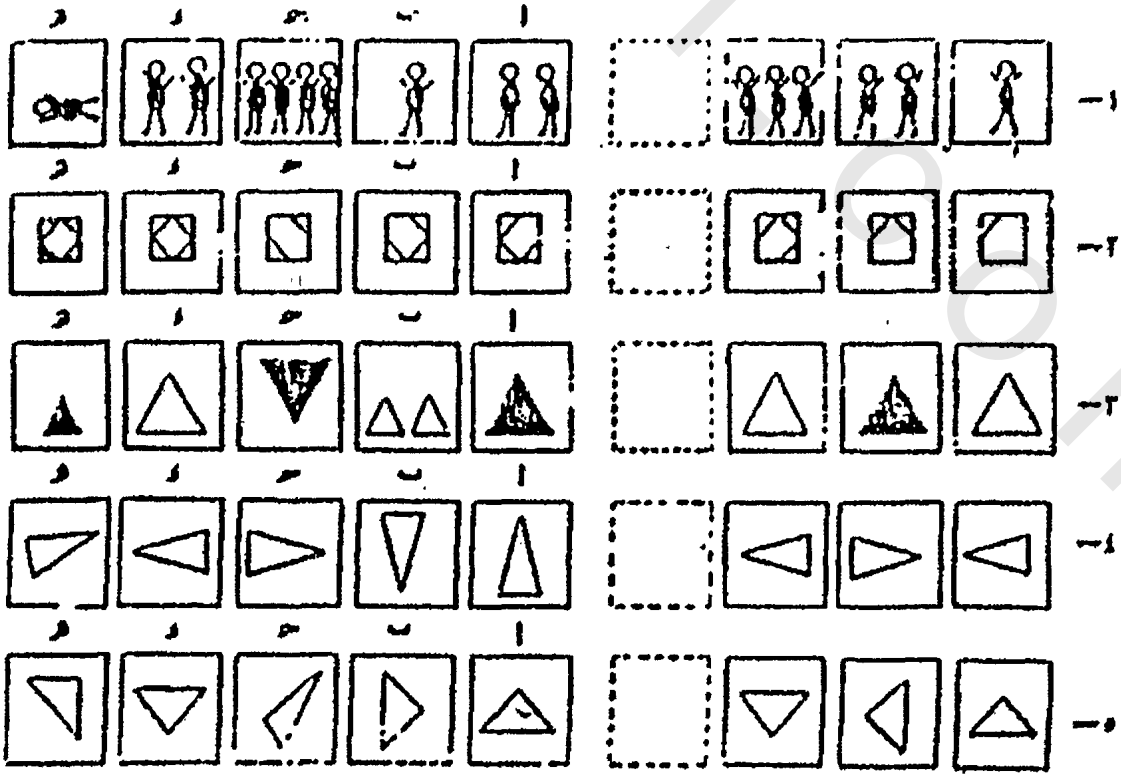
لا تبدأ الإجابة من الجزء الثانى حتى يؤذن لك

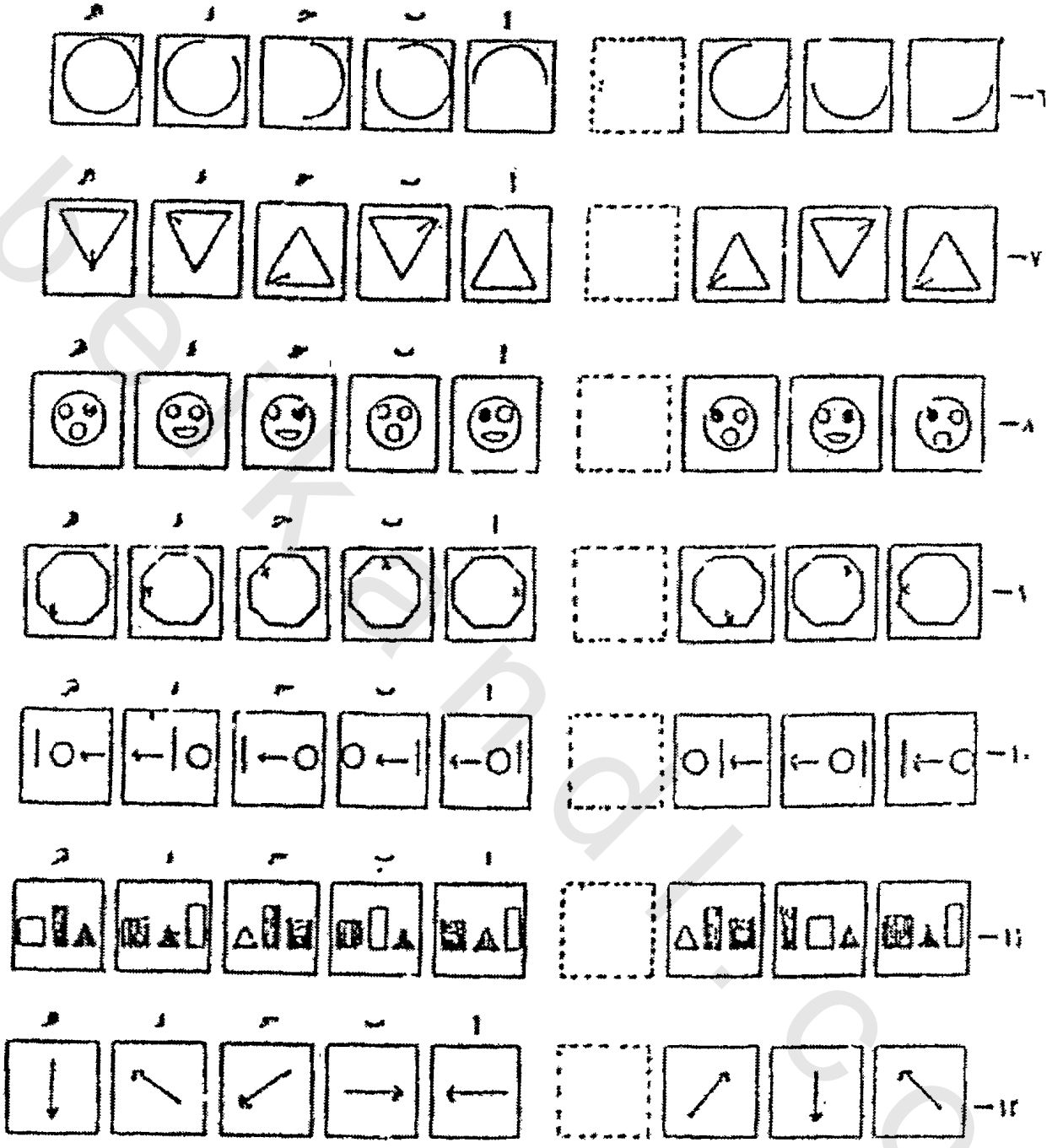
obeikandi.com

الجزء الثانى
الاختبار الأول

أمثلة :







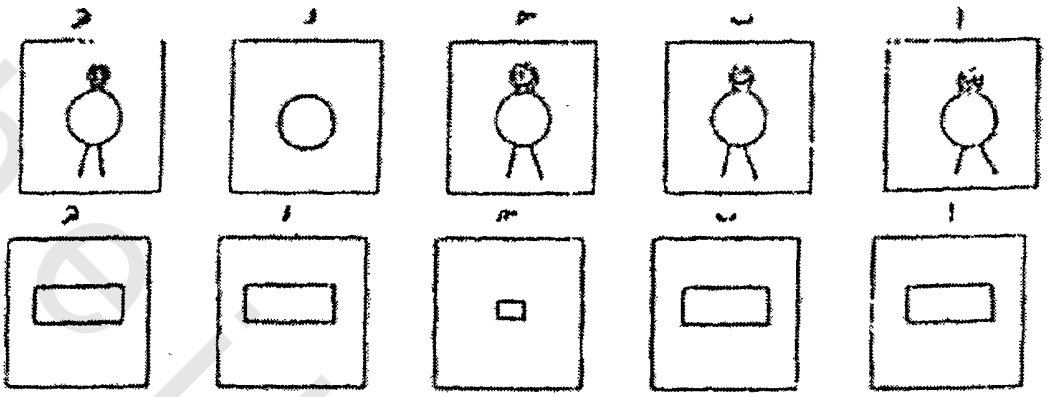
- انتهى الاختبار الأول -

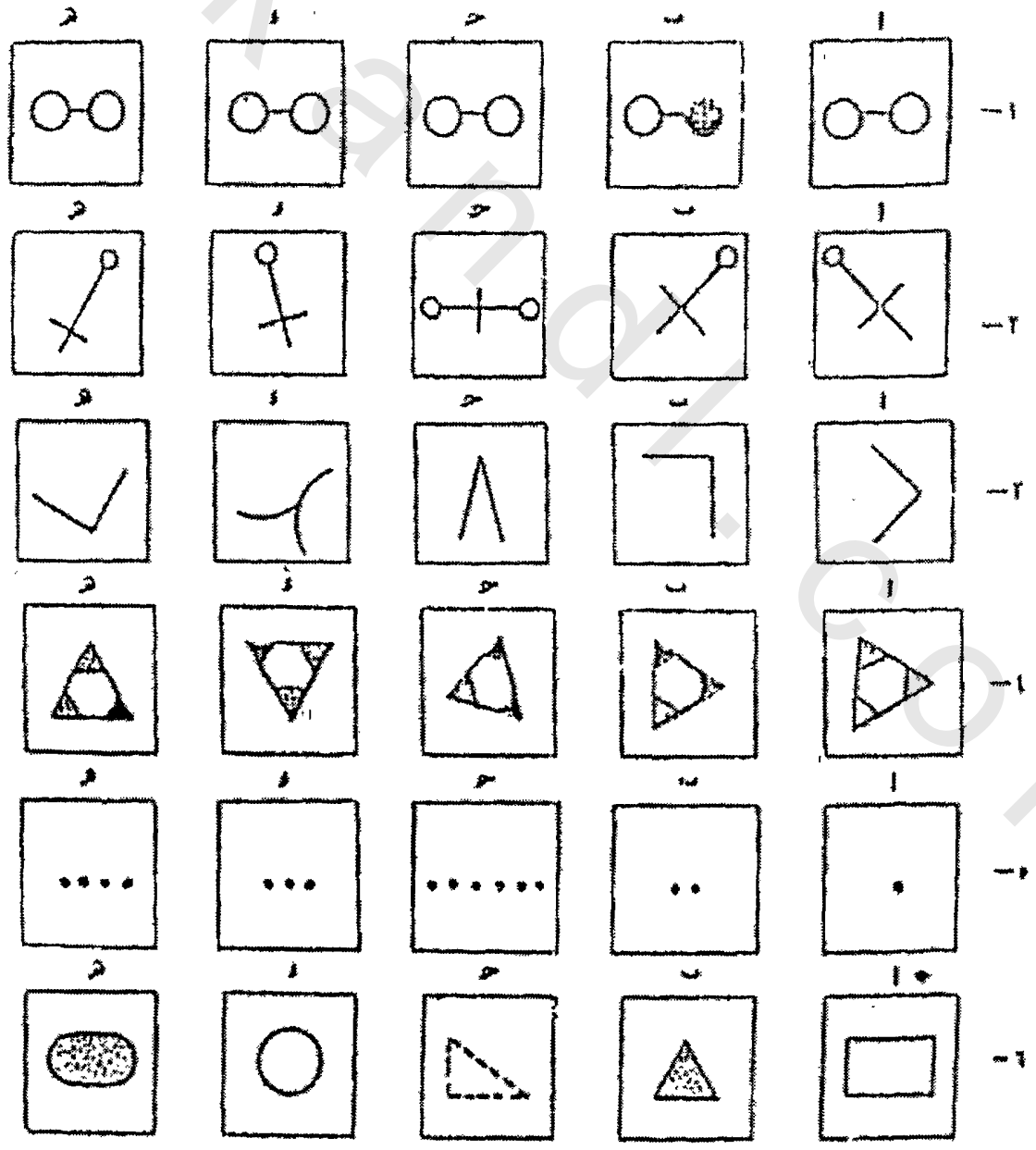
لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

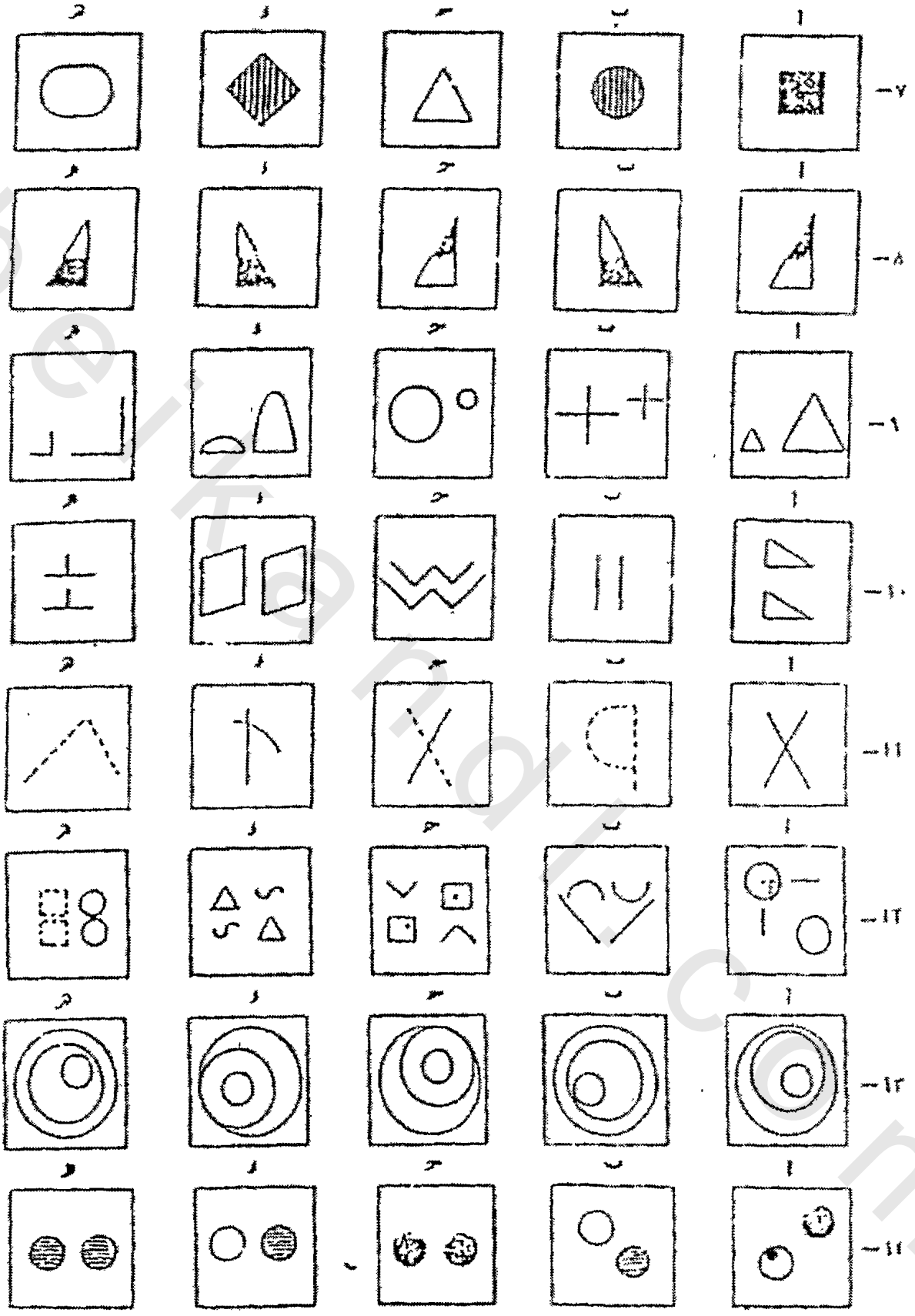
obeikandl.com

الاختبار الثانى

أمثلة :







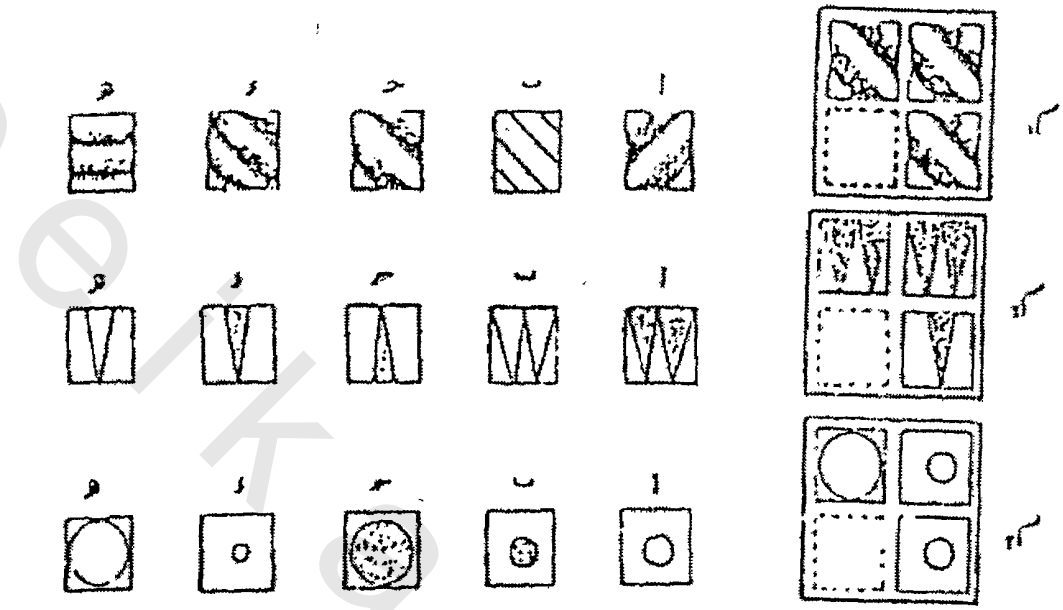
- انتهى الاختبار الثانى -

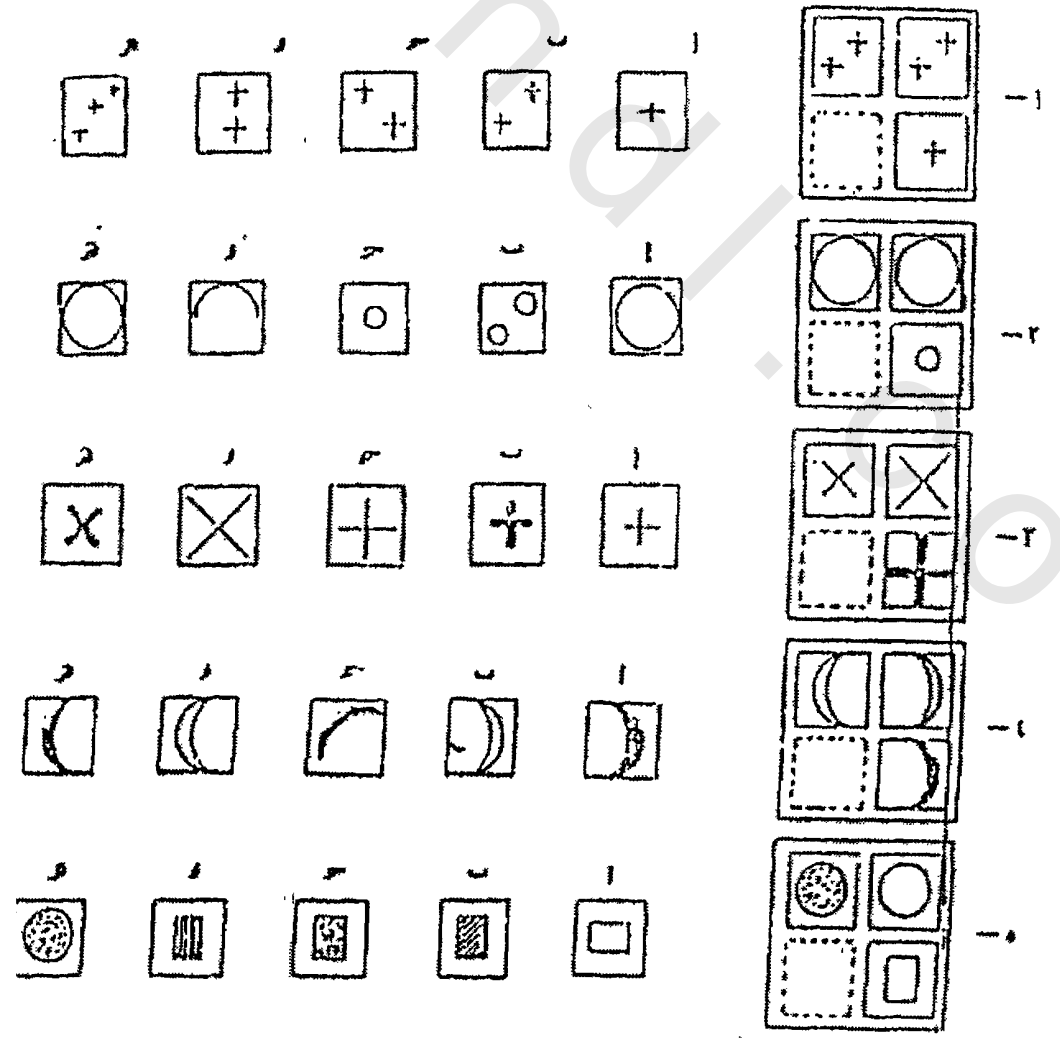
لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

obeikan.com

الاختبار الثالث

أمثلة :

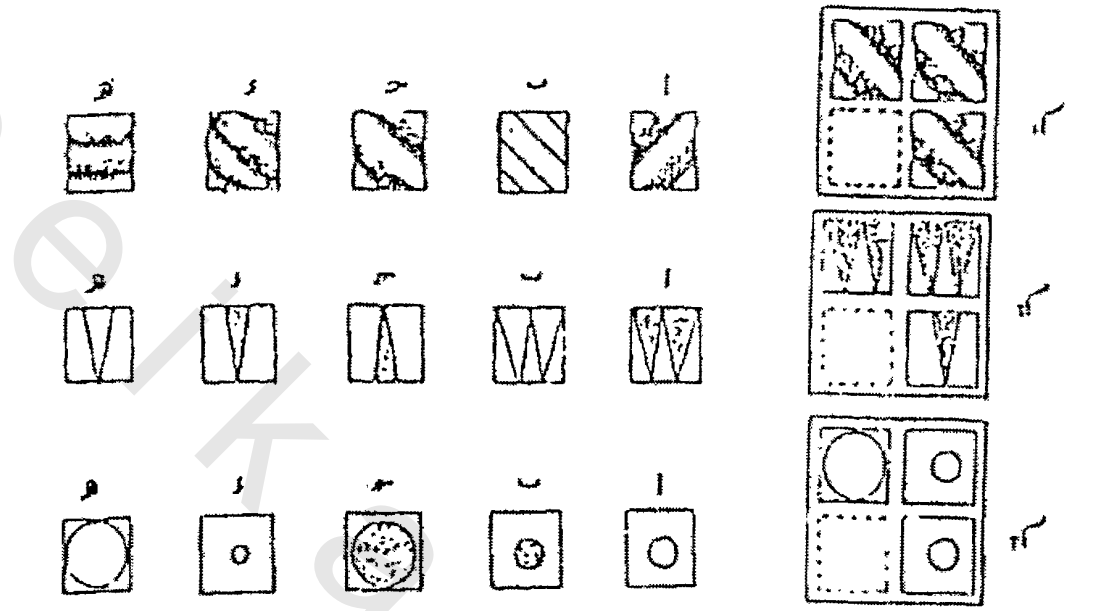


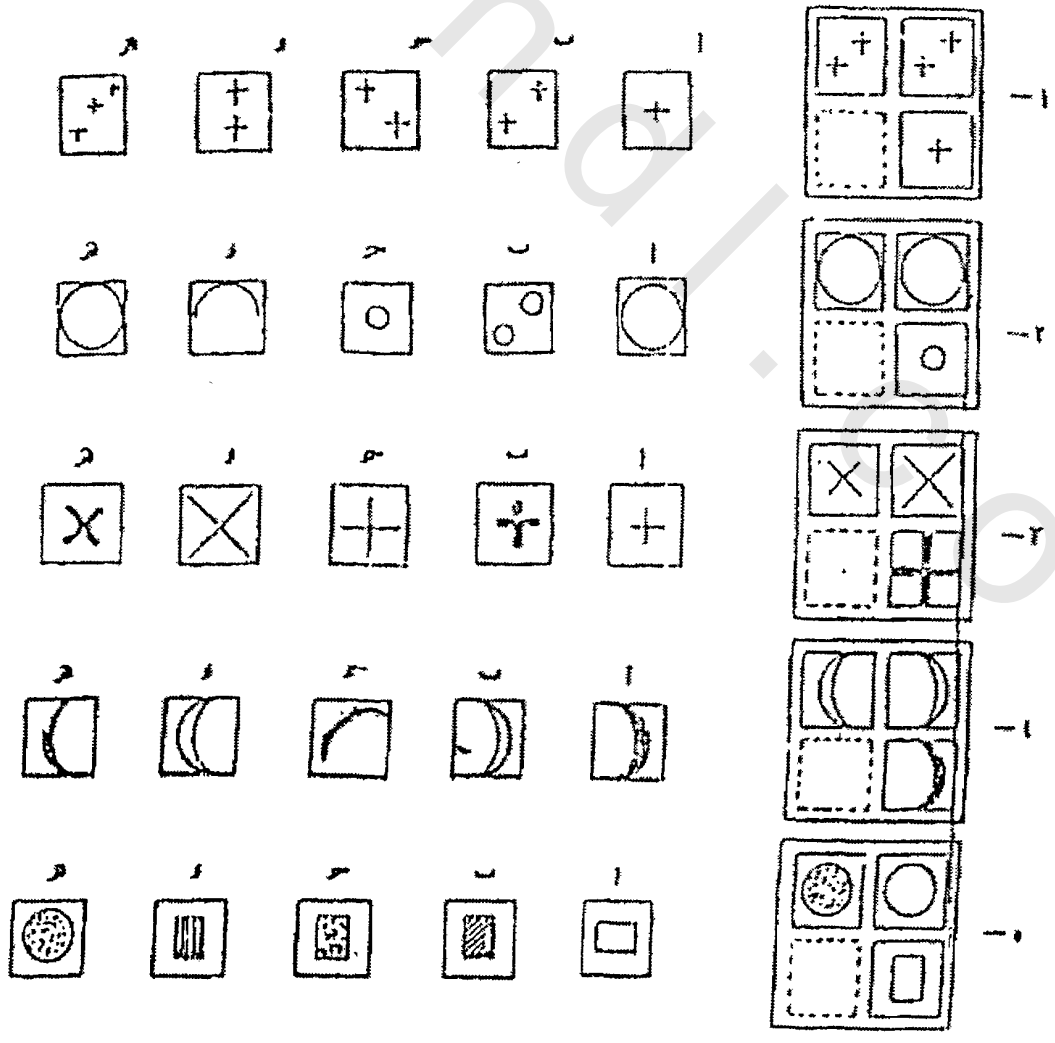


obeikandl.com

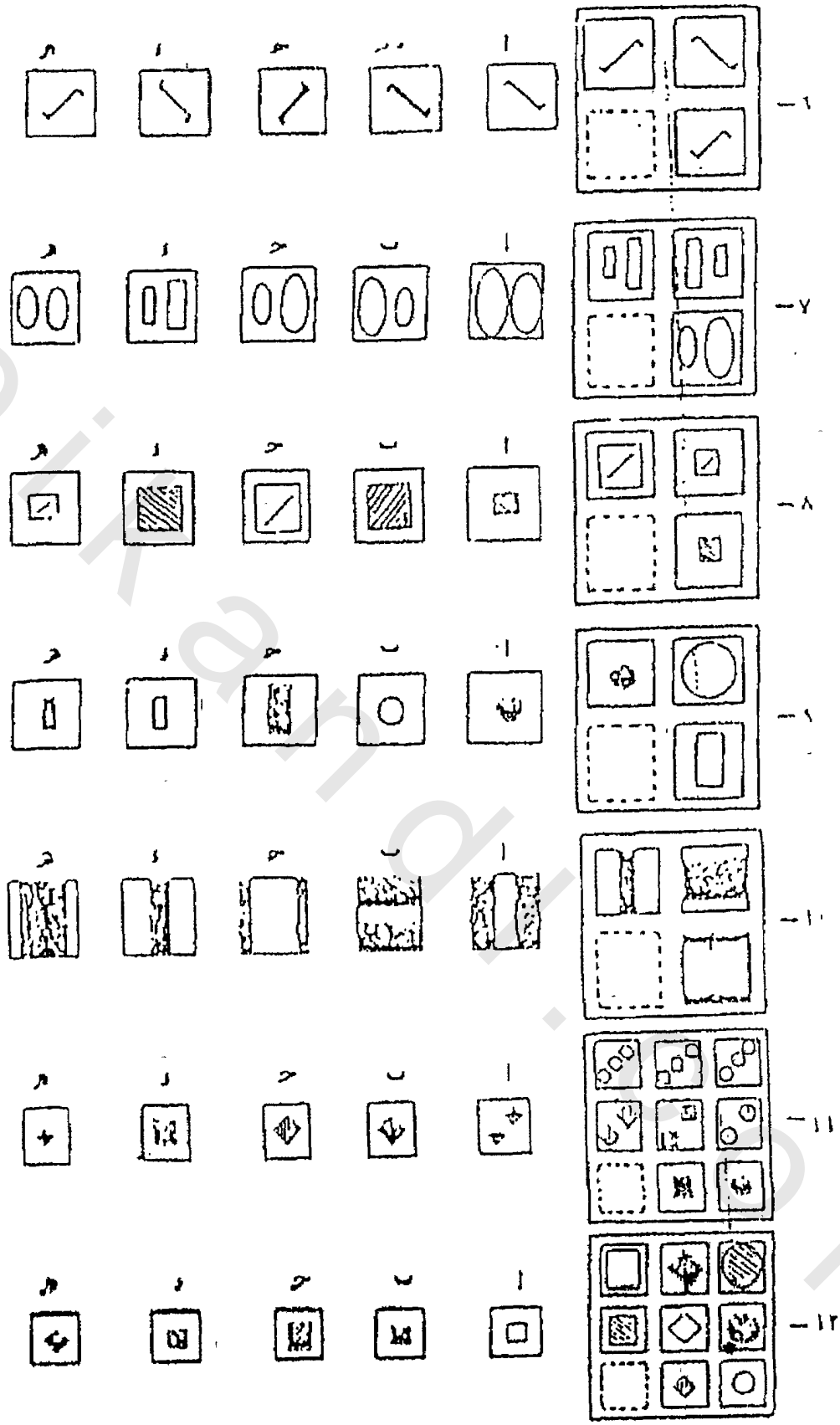
الاختبار الثالث

أمثلة :





obeikandl.com



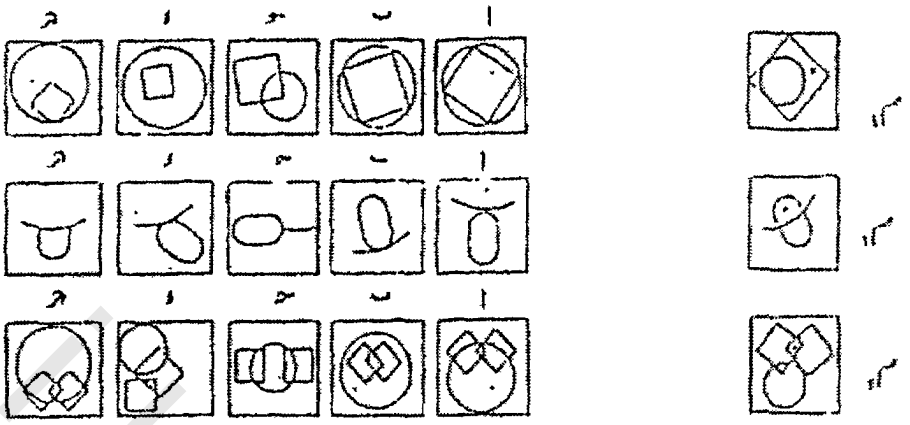
- انتهى الاختبار الثالث -

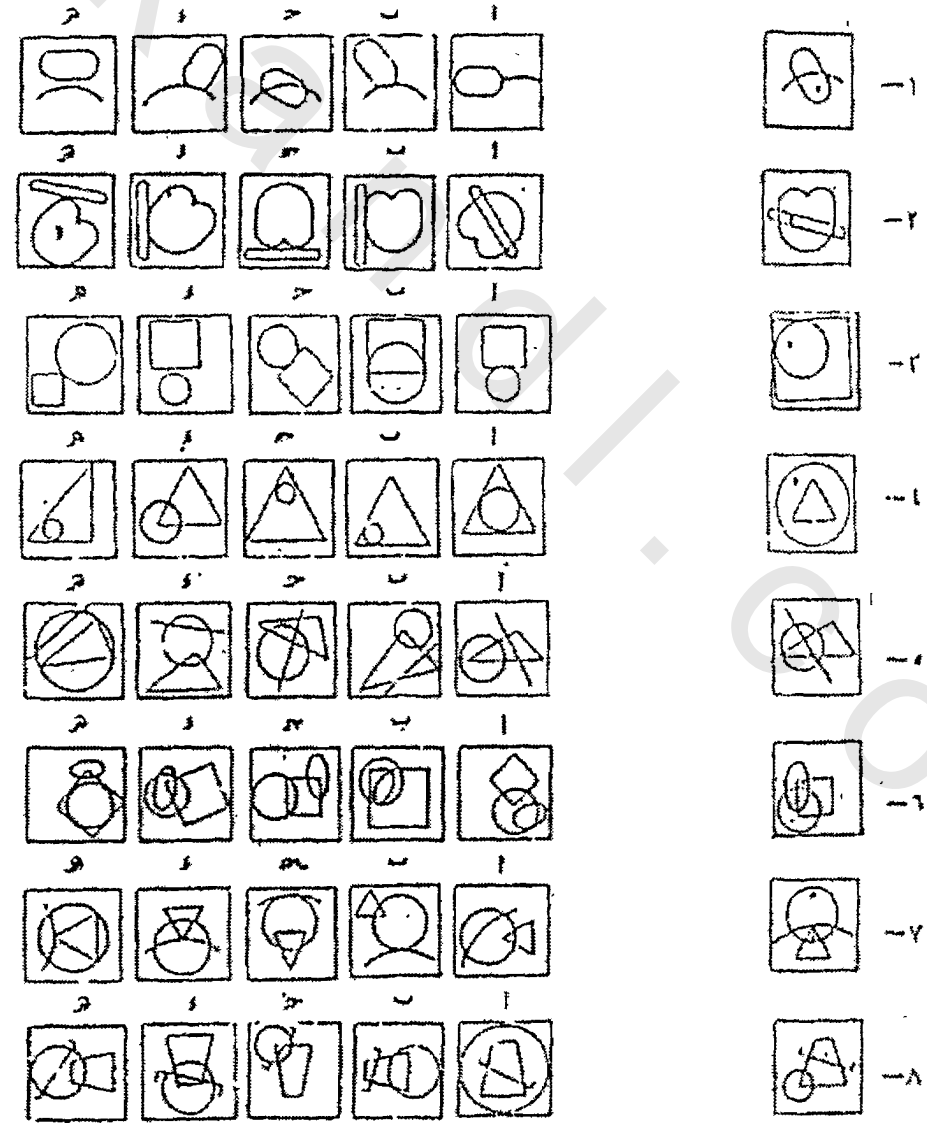
لا تقلب هذه الصفحة حتى يؤذن لك

obeikandi.com

الاختبار الرابع

أمثلة :





- انتهى الاختبار الرابع -

obeikandl.com

(ورقة الإجابة)

الأسم : ..... الشعبة : .....

تاريخ الميلاد : ..... تاريخ تأدية الاختبار : / /

الجزء الأول

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث	الاختبار الرابع
الصفحة ٤	الصفحة ٥	الصفحة ٦	الصفحة ٨
١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐	١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐	١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐	١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐
١- ☐	٢- ☐	١- ☐	١- ☐
٢- ☐	٣- ☐	٢- ☐	٢- ☐
٣- ☐	٤- ☐	٣- ☐	٣- ☐
٤ ☐	٥- ☐	٤- ☐	٤- ☐
٥ ☐	٦- ☐	٥- ☐	٥- ☐
الصفحة ٤	الصفحة ٥	الصفحة ٧	
٦ ☐	٧- ☐	٦- ☐	٦- ☐
٧ ☐	٨- ☐	٧- ☐	٧- ☐
٨ ☐	٩- ☐	٨- ☐	٨- ☐
٩ ☐	١٠- ☐	٩- ☐	
١٠ ☐	١١ ☐	١٠- ☐	
١١ ☐	١٢- ☐	١١- ☐	
١٢- ☐	١٣- ☐	١٢- ☐	
	١٤- ☐		

الجزء الثاني

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث	الاختبار الرابع
الصفحة ١٠	الصفحة ١٢	الصفحة ١١	الصفحة ١٦
١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐	١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐	١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐	١ أ ☐ ١ ب ☐ ١ ج ☐
١- ☐	٢- ☐	١- ☐	١- ☐
٢- ☐	٣- ☐	٢- ☐	٢- ☐
٣- ☐	٤- ☐	٣- ☐	٣- ☐
٤- ☐	٥- ☐	٤- ☐	٤- ☐
٥- ☐	٦- ☐	٥- ☐	٥- ☐
الصفحة ١١	الصفحة ١٣	الصفحة ١٥	
٦- ☐	٧- ☐	٦- ☐	٦- ☐
٧- ☐	٨- ☐	٧- ☐	٧- ☐
٨- ☐	٩- ☐	٨- ☐	٨- ☐
٩- ☐	١٠- ☐	٩- ☐	
١٠- ☐	١١- ☐	١٠- ☐	
١١ ☐	١٢- ☐	١١ ☐	
١٢- ☐	١٣- ☐	١٢- ☐	
	١٤- ☐		

الجزء الأول		الجزء الثاني		معامل الذكاء
الإختبار	الدرجة	الإختبار	الدرجة	
١	ـــــ	١	ـــــ	
٢	ـــــ	٢	ـــــ	
٣	ـــــ	٣	ـــــ	
٤	ـــــ	٤	ـــــ	
مجموع الدرجات ( )		مجموع الدرجات ( )		الدرجة الذكائية

obeikandl.com

ملحق (د)

الصورة المبدئية لاختبار التحصيل التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول بنود التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة

السيد الأستاذ الدكتور/ .....

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بتصميم اختبار التحصيل المعرفى لمهارات مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية ، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ويسر الباحث أن يتعرف على آراء سيادتكم حول المحاور الأساسية للاختبار.

م	محاور القياس	الأهمية النسبية
١.	تاريخ مسابقة دفع الجلة .	
٢.	قانون مسابقة دفع الجلة .	
٣.	الأداء المهارى .	
٤.	الإصابات الشائعة لمسابقة دفع الجلة .	

بيانات عامة :

الاســـــم : .....

الوظيفـــــة : .....

الدرجة العلمية : .....

ســنوات الخـبرة : .....

ولسيـادتكم جزيـل الشكـر

البـاحث

مدحت يحيى عبد الرحمن حسن

obeikandl.com

(د – ٢)

اختبار التحصيل المعرفى

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
	أولاً التاريخ :		
١.	**من أول شعب استخدم مسابقة دفع الجلة ؟**		
	أ- الإنجليزى .		
	ب- الألمانى .		
	ج- الفرنسى .		
٢.	**فى أى عام أدخلت مسابقة دفع الجلة الدورات الأولمبية ؟**		
	أ- ١٨٩٠ .		
	ب- ١٨٩٦ .		
	ج- ١٩٠٤ .		
٣.	**من هو اللاعب الذى أطلق عليه مستر دفع الجلة هل هو :**		
	أ- جيم فوتشيز .		
	ب- بارى أوبراين .		
	ج- الكسندر بارى شينكوف .		
٤.	**فى عام ١٩٠٩ سجل رقماً عالمياً وهو ١٥,٥٥ وظل ١٩عـام مـن صاحب هذا الرقم :**		
	أ- رالف روز .		
	ب- شارلز بونفيل .		
	ج- راندى بارنز .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٥.	**ما هو الرقم العالمى الذى سجله اللاعب الروســى ألكــسندر بــارى شينكوف فى عامك ١٩٧٤ ؟** أ – ٢١,٧٠ . ب– ٢٠,٣٠ . ج– ٢٢ .		
٦.	**تعتبر مسابقة ..... إحدى مسابقات الرمى فى مسابقات الميــدان والمضمار .** أ– الوثب الطويل . ب – دفع الجلة . ج– ١٠٠م عدو .		
٧.	**أدرجت مسابقة دفع الجلة فى الدورة الأولمبية الحديثة بأثينا عام :** أ– ١٨٨٥ . ب– ١٨٩٦ . ج– ١٩٠٨ .		
٨.	**ما هو الرقم الذى سجله اللاعب رولف روز فى عام ١٩٠٩ وظل ١٩ سنة كرقم عالمى هل هو :** أ– ١٥,٥٥ . ب– ١٦,٥٠ . ج– ١٧,٣٠ .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٩.	**فى عام ١٩٤٨ سجل اللاعب ..... ١٧,٧٠م من زحفه والجنب مواجه لمقطع الرمى .**		
	أ- جيم فوشيز .		
	ب- شارلز بونفيل .		
	ج- بارى أوبراين .		
١٠.	**أدخل اللاعب بارى أوبراين تطويراً جديداً فى دفع الجلى سمى بعد ذلك بطريقة .....**		
	أ- الجانب .		
	ب- الدوران .		
	ج- الزحف .		
١١.	**ما الرقم الذى سجله اللاعب جيم فوشيز .....**		
	أ- ١٧,٩٦ .		
	ب- ١٨,٠٠ .		
	ج- ١٨,٩٦ .		
	ثانياً : القانون :		
١٢.	**تعدية الطوق الحديدى من إتجاه الرمى يعتبر .**		
	أ- محاولة صحيحة .		
	ب- محاولة خاطئة .		
	ج- محاولة جيدة .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
١٣.	**عند خروج الأداة من مقطع الرمى يعتبر ذلك .**		
	أ- محاولة صحيحة .		
	ب- محاولة خاطئة .		
	ج- محاولة جيدة .		
١٤.	**مغادرة المتسابق الدائرة قبل أن تلمس الأداة الأرض يعتبر ذلك .**		
	أ- محاولة صحيحة .		
	ب- محاولة خاطئة .		
	ج- محاولة جيدة .		
١٥.	**بمجرد بدء المسابقة .**		
	أ- لا يسمح للمتسابق باستخدام الدائرة أو الأرض داخل المقطع بغرض أداء محاولات .		
	ب- يسمح للمتسابق باستخدام الدائرة أو الأرض داخل المقطع بغرض أداء محاولات .		
	ج- يفعل ما يراه المتسابق مناسباً .		
١٦.	**أثناء الرمى .....**		
	أ- للمتسابق الحق فى لمس الحافة العليا للطوق الحديدى لدائرة الرمى .		
	ب- ليس للمتسابق الحق فى لمس الحافة العليا للطوق الحديدى لـــدائرة الرمى .		
	ج- أن يتعدى الطوق الحديدى خارج الدائرة .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
١٧.	**إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ٨ فكم محاولة للمتنافس .....**		
	أ- محاولتين .		
	ب- ثلاث محاولات .		
	ج- أربع محاولات .		
١٨.	**تدفع الكرة الحديدية (الجلة) من .....**		
	أ- الدائرة .		
	ب- خارج الدائرة .		
	ج- مقطع الرمى .		
١٩.	**إذا كان عدد المتنافسين ٨ أو أقل فكم محاولة تعطى للمتنافسين فـــى دفع الجلة .**		
	أ- محاولتين .		
	ب- ثلاث محاولات .		
	ج- ست محاولات فى دفع الجلة .		
٢٠.	**يجب أن يبدأ المتعلم الدفع فى دفع الجلة من وضع .....**		
	أ- الحركة .		
	ب- الثبات .		
	ج- الانبطاح .		
٢١.	**كم محاولة يمكن أن يأخذها المتنافس أثناء أداء دفع الجلة فى نفـــس مكان المسابقة .....**		
	أ- محاولتين .		
	ب- ثلاث محاولات .		
	ج- أربع محاولات .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٢٢.	**يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم فى دفع الجلة بـــ .....**		
	أ- القرعة .		
	ب- الترتيب الأبجدى .		
	ج- حسب اختيار اللجنة المنظمة .		
٢٣.	**من أجل حماية العمود الفقرى للاعب فى دفع الجلة من الإصابة يجب أن يرتدى .....**		
	أ- قميص من الجلد .		
	ب- حزام من الجلد .		
	ج- فانلة من الجلد .		
٢٤.	**تعتبر الرمية خاطئة فى مسابقة دفع الجلة إذا خـــرج المتنـــافس مـــن الدائرة .....**		
	أ- من أمام لوحة الإيقاف تجاه مقطع الرمى .		
	ب- من النصف الأمامى المعاكس لمقطع الرمى .		
	ج- من خلف الخط الأبيض المرسوم خارج الدائرة والمار بمنتـــصف الدائرة عكس مقطع الرمى .		
٢٥.	**تعتبر الرمية صحيحة فى مسابقة دفع الجلة عندما .....**		
	أ- تسقط الأداة بالكامل خارج حدى مقطع الرمى من جهة اليمين .		
	ب- تسقط الأداة بالكامل خارج حدى مقطع الرمى من جهة اليسار .		
	ج- عندما تسقط الأداة بالكامل ضم حدى مقطع الرمى .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٢٦.	**يصنع الجزء الداخلى لدائرة دفع الجلة من :**		
	أ- الخرسانة أو الأسفلت .		
	ب- النجيل .		
	ج- التراب .		
٢٧.	**يجب أن تكون الجلة ..... الشكل .**		
	أ- كروية .		
	ب- مربعة .		
	ج- مستطيلة .		
٢٨.	**يصنع قطاع الرمى فى مسابقة دفع الجلة من ..... أو .... بحيث تترك علامة عند السقوط على المقطع .**		
	أ- الخرسانة أو الأسفلت .		
	ب- التراب أو النجيل .		
	ج- الخشب أو البلاط .		
٢٩.	**وزن الجلة للرجال يتراوح من ..... إلى .....**		
	أ- ٤,٠٠ إلى ٥,١٠كم .		
	ب- ٧,١٢ إلى ٧,٢٦كم .		
	ج- ٧,٢٦ إلى ٧,٢٨٥كم .		
٣٠.	**ما زمن المحاولة فى مسابقة دفع الجلة .....**		
	أ- دقيقة .		
	ب- دقيقتين .		
	ج- ثلاث دقائق .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٣١.	**يبلغ طول لوحة الإيقاف فى دائرة دفع الجلة من ..... إلى .....**		
	أ- ١٢١سم : ١٢٣سم .		
	ب- ١٢٢سم : ١٢٤سم .		
	ج- ١٢٣سم : ١٢٥سم .		
٣٢.	**تقاس كل رمية فى مسابقة دفع الجلة .....**		
	أ- بعد أداء محاولات اللاعب .		
	ب- بعد أداء المحاولة مباشرة .		
	ج- بعد أداء المحاولات للجميع .		
٣٣.	**تصنع الجلة من .....**		
	أ- الحديد الصلب أو النحاس .		
	ب- البلاستيك أو المطاط .		
	ج- العاج أو الخشب .		
٣٤.	**سمك دائرة دفع الجلة .....**		
	أ- ٦ مم .		
	ب- ٨مم .		
	ج- ١٠مم .		
٣٥.	**طول قطر الدائرة فى مسابقة دفع الجلة . هو .....**		
	أ- ٢,٥٠ .		
	ب- ٢,١٠٣ .		
	ج- ٢,٥ .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٣٦.	لون إطار دفع الجلة		
	أ- أصفر .		
	ب- أحمر .		
	ج- أبيض .		
٣٧.	عرض لوحة الإيقاف فى دائـــرة دفـــع الجلـــة يتـــراوح مـــن ..... إلى		
	أ- ١١,٢سم : ٣٠سم .		
	ب- ١٢,٢سم : ٣٥سم .		
	ج- ١٣,٢سم : ٣٠سم .		
٣٨.	ارتفاع لوحة الإيقاف فى دائرة مسابقة دفع الجلة يتراوح من ..... إلى		
	أ- ٩,٨سم : ١٠,٢٠سم .		
	ب- ١٠,٣٠سم : ١٠,٥٠سم .		
	ج- ١٠,٥٠سم : ١١سم .		
ثالثاً : محتوى الأداء الفنى :			
٣٩.	يجب فى مسك وحمل الجلة أن تحمل الجلة ..... عظمة الترقوة		
	أ- أمام .		
	ب- تحت .		
	ج- فوق .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٤٠.	**يجب فى مسك وحمل الجلة أن يـصنع العـضد مـع ..... زاويـة ٤٥°تقريباً :**		
	أ- الجذع .		
	ب- الرأس .		
	ج- الكتف .		
٤١.	**من طرق مسك وحمل الجلة أن توضع الجلة على قواعـد سـلاميات الأصابع الثلاث .....**		
	أ- السبابة – الوسطى – الخنصر .		
	ب- السبابة – الوسطى – البنصر .		
	ج- السبابة – الوسطى – الإبهام .		
٤٢.	**للحصول على قبضة أفضل فى دفع الجلة يسمح للمتنافسين باستخدام مادة مناسبة على ..... فقط .**		
	أ – القدمين .		
	ب- اليدين .		
	ج- الكتفين .		
٤٣.	**عند التصاق مفصل المرفق بالجذع فى مسابقة دفع الجلة يعتبر ذلـك طريقة :**		
	أ- صحيحة .		
	ب- خطأ .		
	ج- جيدة .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٤٤.	تكون ..... بين القدمين باتساع الحوض فى وقفة الاستعداد فـــى دفع الجلة .		
	أ- المسافة .		
	ب- العلامة .		
	ج- الطريقة .		
٤٥.	تكون مشط القدم الخلفية ..... كعب القدم الأماميـــة فـــى وقفـــة الاستعداد فى دفع الجلة :		
	أ- خلف .		
	ب- بمجازاة .		
	ج- أمام .		
٤٦.	يحمل مركز ثقل الجسم عل الرجل الأمامية التى يكون ..... ملاصـــق لحافة الدائرة الخلفى والقدم بكاملها على الأرض أثناء دفع الجلة .		
	أ- مشطها .		
	ب- قدمها بالكامل .		
	ج- كعبها .		
٤٧.	فى وقف الاستعداد يكون الجذع ..... والحوض متقـــدماً للأمـــام بعض الشئ فى دفع الجلة .		
	أ - مائل .		
	ب- مستقيم .		
	ج- منثنى .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٤٨.	يصنع العضد مع الجذع زاوية قدرها ..... فى دفع الجلة .		
	أ- ٤٥° .		
	ب- ٧٥°.		
	ج- ٩٥° .		
٤٩.	إتجاه النظر فى وقفة الاستعداد فى دفع الجلة		
	أ- للأمام .		
	ب- للخلف .		
	ج- للجانب .		
٥٠.	فى وضع التكور يقوم المتعلم بثنى ..... للأمـــام بحيـــث يخـــرج الجزء العلوى من الجسم من الدائرة أثناء دفع الجلة .		
	أ- الجذع .		
	ب- الركبة .		
	ج- الفخذ .		
٥١.	ترفع رجل القدم الخلفية ولأعلى إلى المستوى الذى يصل الجذع فـــى الوضع ..... الموازى للأرض أثناء دفع الجلة :		
	أ- العمودى .		
	ب- الأفقى .		
	ج- الأمامى .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٥٢.	فى التكور يرتفع كعب القدم للرجل الأمامية قليلاً ويصبح وزن الجسم على ..... القدم للرجل الأمامية أثناء دفع الجلة .		
	أ- مقدمة .		
	ب- مؤخرة .		
	ج- قلب .		
٥٣.	تصل درجة انثناء الرجل الأمامية إلى ..... فى عملية التكور أثناء دفع الجلة .		
	أ - ٩٠° تقريباً .		
	ب- ٤٥° تقريباً .		
	ج- ٦٠° تقريباً .		
٥٤.	يصل وضع الجسم مثل ..... المضغوط فى عملية التكور أثناء دفـــع الجلة .		
	أ- الياى .		
	ب- الكاوتش .		
	ج- الخشب .		
٥٥.	تبدأ حركة الزحف بدفع الرجل الخلفية ..... وبقوة ولأســـفل تجـــاه مقطع الرمى فى دفع الجلة .		
	أ- للأمام .		
	ب- للخلف .		
	ج- للجانب .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٥٦.	**يظل وضع الرأس دون تغيير والنظر ..... ولأسفل أثنـــاء دفـــع الجلة .**		
	أ- للأمام .		
	ب- للخلف .		
	ج- للجانب .		
٥٧.	**تبدأ حركة الزحف على ..... الرجل الأمامية أثناء دفع الجلة :**		
	أ- كعب .		
	ب- مشط .		
	ج- القدم بالكامل .		
٥٨.	**يصل قدم الرجل الأمامية فى الزحف إلى ..... الدائرة أثناء دفـــع الجلة .**		
	أ- أخر .		
	ب- منتصف .		
	ج- الثلث الأمامى .		
٥٩.	**يتوقف زحف الرجل الأمامية بهبوط قدم الرجل الخلفية علـــى الأرض والمشط يشير ..... أثناء دفع الجلة .**		
	أ – للداخل .		
	ب- للخارج .		
	ج- للأمام .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٦٠.	**يكون الجذع على استقامة الرجل الخلفية و ..... مقطع الرمى فى عملية الزحف أثناء دفع الجلة .**		
	أ- الظهر مواجه تقريباً .		
	ب- الظهر للجانب تقريباً .		
	ج- الظهر معاكس تقريباً .		
٦١.	**تصنع زاوية مفصل ركبة القدم الأمامية من ..... إلـــى ..... فى وضع دفع الجلة .**		
	أ- ١١٠° إلى ١٢٠° .		
	ب- ٩٠° إلى ١٠٠° .		
	ج- ١٤٠° إلى ١٥٠° .		
٦٢.	**تصل الحافة ..... القدم الخلفية إلى لوحة الإيقاف فى وضع دفـــع الجلة .**		
	أ- الخارجية لمشط .		
	ب- الداخلية لمشط .		
	ج- الخارجية لكعب .		
٦٣.	**تبلغ المسافة بين القدمين فى وضع الدفع من ..... إلى ..... :**		
	أ- ٥٠ : ٦٠سم .		
	ب- ٨٠ : ٨٥سم .		
	ج- ١٠٠ : ١٢٠سم .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٦٤.	عندما تنثنى ركبة الرجل الحرة فى دفع الجلة تكـون زاويتهـا مـن ..... إلى ..... فى وضع الدفع :		
	أ- ١١٠° : ١٢٠°.		
	ب- ١٤٠° : ١٥٠° .		
	ج- ١٠٠° : ١١٠° .		
٦٥.	وضع الدفع يصنع الخط المار بمحور الكتفين مـع الحـوض زاويـة		
	أ – ٥٠°.		
	ب- ١٠٠°.		
	ج- ٧٠°.		
٦٦.	تعتبر مرحلة الدفع هى المرحلة الرئيسية والتى تهدف إلى نقل قـوى المتسابق الكامنة إلى ..... فى دفع الجلة .		
	أ- مقطع الرمى .		
	ب- الدائرة .		
	ج- الأداة .		
٦٧.	فى مرحلة الدفع تنتقل للجلة بواسطة كل من سرعة المـد للـرجلين ورفع ودوران الجذع ثم ..... الذراع الحاملة للجلة فى دفع الجلة .		
	أ- دفع .		
	ب- رفع .		
	ج- لف .		

obeikandl.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٦٨.	**فى الدفع يجب مراعاة أن الدفع الأخير بالذراع الدافعة يبـدأ بامتـداد الرجل المرتكزة من مفصل ..... ثم ..... فـ ..... أثناء دفع الجلة .**		
	أ- الكعب ثم الركبة فمفصل الفخذ .		
	ب- الكوع ثم الركبة فمفصل الفخذ .		
	ج- الفخذ ثم الكوع فمفصل الركبة .		
٦٩.	**تقوم الذراع الدافعة الحاملة للأداة بحركتها مع مراعاة أن يكون مفصل المرفق دائماً .... الأداة مباشرة أثناء مهارة دفع الجلة :**		
	أ- جانب .		
	ب- أمام .		
	ج- خلف .		
٧٠.	**أثناء عملية مرحلة الدفع يلف مشط القـدم اليمنـى واليـسرى فـى إتجاه .....**		
	أ- الجانب .		
	ب- الدفع .		
	ج- للخلف .		
٧١.	**تعمل الرجل الحرة ..... فى مرحلة الدفع للاعب أثنـاء دفـع الجلة**		
	أ - كدعامة ارتكاز .		
	ب- تساعد على السقوط .		
	ج- تعمل على الخروج من الدائرة تجاه مقطع الرمى .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٧٢.	**تعمل الذراع الحرة على ســرعة دوران ..... أثنـــاء المواجهـــة بالصدر فى إتجاه الدفع .**		
	أ- قدم الارتكاز .		
	ب- الذراع الدافعة .		
	ج- الجذع .		
٧٣.	**الإتزان يعمل على إيقاف اندفاع جسم اللاعب للأمام وحفظه ..... أثناء دفع الجلة .**		
	أ- داخل الدائرة .		
	ب- داخل مقطع الرمى .		
	ج- خارج الدائرة .		
٧٤.	**تعمل الذراع الحرة على حفظ إتزان الجسم مع قيـــام المـــتعلم بعمـــل ..... متتالية أثناء دفع الجلة .**		
	أ- خطوات .		
	ب- وثبات .		
	ج- زحفات .		
٧٥.	**يعتبر وقوع اللاعب أثناء الإتزان داخل مقطع الرمـــى ..... فـــى دفع الجلة :**		
	أ- محاولة صحيحة .		
	ب- محاولة خاطئة .		
	ج- محاولة جيدة .		

obeikandi.com

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
	رابعاً : الإصابات :		
٧٦.	**الإصابة التى ترتبط بالكتف تؤدى إلى حدوث كسر فى ..... أثناء دفع الجلة**		
	أ – الفك .		
	ب– الترقوة .		
	ج– اللوح .		
٧٧.	**من أسباب كسر عظمة الترقـوة أثنـاء أداء اللاعـب لـدفع الجلـة هو .....**		
	أ– الضغط الواقع على الكتف .		
	ب– الضغط الواقع على الركبة .		
	ج– الضغط الواقع على الكوع .		
٧٨.	**من إصابات عضلات الظهر السفلى للاعب دفع الجلة هو .....**		
	أ– اللمباجو .		
	ب– عرق النسا .		
	ج– الاثنين معاً .		
٧٩.	**الآلام المصاحبة للإصابة بعرق النسا للاعب أثناء دفع الجلة .....**		
	أ– ألم فى أسفل الظهر ينتشر على الجانب الخارجية للفخذين .		
	ب – تحسن الألم بالمسكنات البسيطة .		
	ج– تحسن الألم عند النوع على الظهر .		
	د– كل ما سبق .		

obeikandl.com

(د - ٢١)

م	الأسئلـــة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٨٠.	**تميز إصابات دفع الجلة فى .....** أ- اليد الدافعة ومفصل الرسغ . ب- مفصل الركبة وعضلات الساق الخلفية . ج- الكوع وإصابات وعضلات الساق الخلفية . د- كل ما سبق .		

obeikandl.com

تصحيح اختبار التحصيل المعرفى

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

obeikandl.com

ملحق (هـ)

الصورة النهائية لاختبار التحصيل التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة

obeikandl.com

(هـ - ١)

بيانات المتعلم :

اسم المتعلم : .....

تعليمات الإختبار :

عزيزى المتعلم :

الاختبار الذى أمامك ليس امتحاناً وإنما هو محاولة للتعرف على معلوماتك فى رياضة مسابقة دفع الجلة وتستخدم نتائجه لأغراض البحث العلمى فقط ولذلك ليجب مراعاة التعليمات التالية الإجابة على الأسئلة .

- **سجل بياناتك فى المكان .**
- **يتضمن هذا الاختبار (٨٠) سؤالاً لقياس المعارف والمعلومات التى من نوع الاختيار من متعدد .**
- **كل سؤال من هذه الأسئلة يتبع ثلاثة إجابات عليها بالحروف (أ) ، (ب) (جـ) .**
- **يوجد لكل سؤال إجابة واحدة صحيحة فقط وعليك أن تختار بدقة من بين البدائل الثلاثة بوضع علامة (√) فى الخانة المناسبة فى ورقة الإجابة .**
- **تعد الإجابة لاغية عند وضع أكثر من علامة على السؤال الواحد .**
- **حاول توزيع الإجابة على جميع الأسئلة .**
- **تاكد من نهاية الاختبار أنك أجبت على جميع الأسئلة .**
- **لا تبدأ فى الإجابة قبل أن يؤذن لك .**

obeikandl.com

(هـ - ٢)

اختبار التحصيل المعرفى

م	الأسئلـــة
	أولاً التاريخ :
١.	**من أول شعب استخدم مسابقة دفع الجلة ؟**
	أ- الإنجليزى .
	ب- الألمانى .
	ج- الفرنسى .
٢.	**فى أى عام أدخلت مسابقة دفع الجلة الدورات الأولمبية ؟**
	أ- ١٨٩٠ .
	ب- ١٨٩٦ .
	ج- ١٩٠٤ .
٣.	**من هو اللاعب الذى أطلق عليه مستر دفع الجلة هل هو :**
	أ- جيم فوتشيز .
	ب- بارى أوبراين .
	ج- الكسندر بارى شينكوف .
٤.	**فى عام ١٩٠٩ سجل رقماً عالمياً وهو ١٥,٥٥ وظل ١٩عام من صاحب هذا الرقم :**
	أ- رالف روز .
	ب- شارلز بونفيل .
	ج- راندى بارنز .
٥.	**ما هو الرقم العالمى الذى سجله اللاعب الروسى ألكسندر بارى شينكوف فـــى عامـــك ١٩٧٤ ؟**
	أ - ٢١,٧٠ .
	ب- ٢٠,٣٠ .
	ج- ٢٢ .

obeikandi.com

م	الأسئلـــة
٦.	**تعتبر مسابقة ..... إحدى مسابقات الرمى فى مسابقات الميدان والمضمار .** أ- الوثب الطويل . ب – دفع الجلة . ج- ١٠٠م عدو .
٧.	**أدرجت مسابقة دفع الجلة فى الدورة الأولمبية الحديثة بأثينا عام :** أ- ١٨٨٥ . ب- ١٨٩٦ . ج- ١٩٠٨ .
٨.	**ما هو الرقم الذى سجله اللاعب رولف روز فى عام ١٩٠٩ وظل ١٩ سنة كرقم عالمى هل هو :** أ- ١٥,٥٥ . ب- ١٦,٥٠ . ج- ١٧,٣٠ .
٩.	**فى عام ١٩٤٨ سجل اللاعب ..... ١٧,٧٠م من زحفه والجنب مواجـه لمقطـع الرمى .** أ- جيم فوشيز . ب- شارلز بونفيل . ج- بارى أوبراين .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
١٠.	**أدخل اللاعب بارى أوبراين تطويراً جديداً فى دفع الجلى سمى بعد ذلك بطريقة.....** أ- الجانب . ب- الدوران . ج- الزحف .
١١.	**ما الرقم الذى سجله اللاعب جيم فوشيز .....** أ- ١٧,٩٦ . ب- ١٨,٠٠ . ج- ١٨,٩٦ .
	ثانياً : القانون :
١٢.	**تعدية الطوق الحديدى من إتجاه الرمى يعتبر .** أ- محاولة صحيحة . ب- محاولة خاطئة .
١٣.	**عند خروج الأداة من مقطع الرمى يعتبر ذلك .** أ- محاولة صحيحة . ب- محاولة خاطئة .
١٤.	**مغادرة المتسابق الدائرة قبل أن تلمس الأداة الأرض يعتبر ذلك .** أ- محاولة صحيحة . ب- محاولة خاطئة .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
١٥.	**بمجرد بدء المسابقة .** أ- لا يسمح للمتسابق باستخدام الدائرة أو الأرض داخل المقطع بغرض أداء محاولات . ب- يسمح للمتسابق باستخدام الدائرة أو الأرض داخل المقطع بغرض أداء محاولات .
١٦.	**أثناء الرمى .....** أ- للمتسابق الحق فى لمس الحافة العليا للطوق الحديدى لدائرة الرمى . ب- ليس للمتسابق الحق فى لمس الحافة العليا للطوق الحديدى لدائرة الرمى . ج- أن يتعدى الطوق الحديدى خارج الدائرة .
١٧.	**إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ٨ فكم محاولة للمتنافس .....** أ- محاولتين . ب- ثلاث محاولات . ج- أربع محاولات .
١٨.	**تدفع الكرة الحديدية (الجلة) من .....** أ- الدائرة . ب- خارج الدائرة . ج- مقطع الرمى .
١٩.	**إذا كان عدد المتنافسين ٨ أو أقل فكم محاولة تعطى للمتنافسين فى دفع الجلة .** أ- محاولتين . ب- ثلاث محاولات . ج- ست محاولات فى دفع الجلة .

obeikandi.com

م	الأسئلـــة
٢٠.	**يجب أن يبدأ المتعلم الدفع فى دفع الجلة من وضع .....**
	أ- الحركة .
	ب- الثبات .
	ج- الانبطاح .
٢١.	**كم محاولة يمكن أن يأخذها المتنـــافس أثنـــاء أداء دفـــع الجلـــة فـــى نفـــس مكـــان المسابقة .....**
	أ- محاولتين .
	ب- ثلاث محاولات .
	ج- أربع محاولات .
٢٢.	**يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم فى دفع الجلة بـــ .....**
	أ- القرعة .
	ب- الترتيب الأبجدى .
	ج- حسب اختيار اللجنة المنظمة .
٢٣.	**من أجل حماية العمود الفقرى للاعب فى دفع الجلة مـــن الإصـــابة يجـــب أن يرتـــدى .....**
	أ- قميص من الجلد .
	ب- حزام من الجلد .
	ج- فانلة من الجلد .

openkandi.com

م	الأسئلـــة
٢٤.	**تعتبر الرمية خاطئة فى مسابقة دفع الجلة إذا خرج المتنافس من الدائرة .....**
	أ- من أمام لوحة الإيقاف تجاه مقطع الرمى .
	ب- من النصف الأمامى للدائرة فى الإتجاه المضاد لمقطع الرمى .
	ج- من خلف الخط الأبيض المرسوم خارج الدائرة والمار بمنتصف الدائرة عكس مقطع الرمى .
٢٥.	**تعتبر الرمية صحيحة فى مسابقة دفع الجلة عندما .....**
	أ- تسقط الأداة بالكامل خارج مقطع الرمى من جهة اليمين .
	ب- تسقط الأداة بالكامل خارج مقطع الرمى من جهة اليسار .
	ج- عندما تسقط الأداة بالكامل داخل مقطع الرمى .
٢٦.	**يصنع الجزء الداخلى لدائرة دفع الجلة من :**
	أ- الخرسانة أو الأسفلت .
	ب- النجيل .
	ج- التراب .
٢٧.	**يجب أن تكون الجلة ..... الشكل .**
	أ- كروية .
	ب- مربعة .
	ج- مستطيلة .
٢٨.	**يصنع قطاع الرمى فى مسابقة دفع الجلة من ..... أو .... بحيث تترك علامة عند السقوط على المقطع .**
	أ- الخرسانة أو الأسفلت .
	ب- التراب أو النجيل .
	ج- الخشب أو البلاط .

obeikandi.com

م	الأسئلـــة
٢٩.	**وزن الجلة للرجال يتراوح من ..... إلى .....**
	أ- ٤,٠٠ إلى ٥,١٠كم .
	ب- ٧,١٢ إلى ٧,٢٦كم .
	ج- ٧,٢٦ إلى ٧,٢٨٥كم .
٣٠.	**ما زمن المحاولة فى مسابقة دفع الجلة .....**
	أ- دقيقة .
	ب- دقيقتين .
	ج- ثلاث دقائق .
٣١.	**يبلغ طول لوحة الإيقاف فى دائرة دفع الجلة من ..... إلى .....**
	أ- ١٢١سم : ١٢٣سم .
	ب- ١٢٢سم : ١٢٤سم .
	ج- ١٢٣سم : ١٢٥سم .
٣٢.	**تقاس كل رمية فى مسابقة دفع الجلة .....**
	أ- بعد أداء محاولات اللاعب .
	ب- بعد أداء المحاولة مباشرة .
	ج- بعد أداء المحاولات للجميع .
٣٣.	**تصنع الجلة من .....**
	أ- الحديد الصلب أو النحاس .
	ب- البلاستيك أو المطاط .
	ج- العاج أو الخشب .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
٣٤.	سمك دائرة دفع الجلة .....
	أ- ٦ مم .
	ب- ٨مم .
	ج- ١٠مم .
٣٥.	طول قطر الدائرة فى مسابقة دفع الجلة . هو .....
	أ- ٢,٥٠ .
	ب- ٢,١٣٥ .
	ج- ٢,٥ .
٣٦.	يعتبر وقوع اللاعب أثناء الإتزان داخل مقطع الرمى ..... فى دفع الجلة :
	أ- محاولة صحيحة .
	ب- محاولة خاطئة .
٣٧.	عرض لوحة الإيقاف فى دائرة دفع الجلة يتراوح من ..... إلى .....
	أ- ١١,٢سم : ٣٠سم .
	ب- ١٢,٢سم : ٣٥سم .
	ج- ١٣,٢سم : ٣٠سم .
٣٨.	ارتفاع لوحة الإيقاف فى دائرة مسابقة دفع الجلة يتراوح من ..... إلى .....
	أ- ٩,٨سم : ١٠,٢٠سم .
	ب- ١٠,٣٠سم : ١٠,٥٠سم .
	ج- ١٠,٥٠سم : ١١سم .

obeikandi.com

م	الأسئلـــة
	ثالثاً : محتوى الأداء الفنى :
٣٩.	**يجب فى مسك وحمل الجلة أن تحمل الجلة ..... عظمة الترقوة**
	أ- أمام .
	ب- تحت .
	ج- فوق .
٤٠.	**يجب فى مسك وحمل الجلة أن يصنع العضد مع ..... زاوية ٤٥°تقريباً :**
	أ- الجذع .
	ب- الرأس .
	ج- الكتف .
٤١.	**من طرق مسك وحمل الجلة أن توضع الجلة على قواعد سلاميات الأصابع الثلاث .....**
	أ- السبابة – الوسطى – الخنصر .
	ب- السبابة – الوسطى – البنصر .
	ج- السبابة – الوسطى – الإبهام .
٤٢.	**للحصول على قبضة أفضل فى دفع الجلة يسمح للمتنافسين باستخدام مادة مناسبة على ..... فقط .**
	أ – القدمين .
	ب- اليدين .
	ج- الكتفين .
٤٣.	**عند التصاق مفصل المرفق بالجذع فى مسابقة دفع الجلة يعتبر ذلك طريقة :**
	أ- صحيحة .
	ب- خطأ .

obeikandi.com

م	الأسئلـــة
٤٤.	تكون ..... بين القدمين باتساع الحوض فى وقفة الاستعداد فى دفع الجلة . أ- المسافة . ب- العلامة . ج- الطريقة .
٤٥.	تكون مشط القدم الحرة ..... كعب القدم الأمامية فى وقفة الاستعداد فى دفع الجلة: أ- خلف . ب- بمجازاة . ج- أمام .
٤٦.	يحمل مركز ثقل الجسم على رجل الارتكاز التى يكون ..... ملاصـق لحافـة الـدائرة الخلفى والقدم بكاملها على الأرض فى وقفة الاستعداد أثناء دفع الجلة . أ- مشطها . ب- قدمها بالكامل . ج- كعبها .
٤٧.	فى وقفة الاستعداد يكون الجذع ..... والحوض متقدماً للأمام بعض الشئ فى دفـع الجلة . أ - مائل . ب- مستقيم . ج- منثنى .

obeikandi.com

م	الأسئلـــة
٤٨.	يصنع العضد مع الجذع زاوية قدرها ..... فى وقفة الاستعداد لدفع الجلة .
	أ- ٤٥° .
	ب- ٧٥°.
	ج- ٩٥° .
٤٩.	إتجاه النظر فى وقفة الاستعداد فى دفع الجلة .....
	أ- للأمام .
	ب- للخلف .
	ج- للجانب .
٥٠.	فى وضع التكور يقوم المتعلم بثنى ..... للأمام بحيث يخرج الجـزء العلـوى مـن الجسم من الدائرة أثناء دفع الجلة .
	أ- الجذع .
	ب- الركبة .
	ج- الفخذ .
٥١.	ترفع رجل القدم الحرة ولأعلى إلى المستوى الذى يصل الجذع فـى الوضـع ..... الموازى للأرض أثناء دفع الجلة :
	أ- العمودى .
	ب- الأفقى .
	ج- الأمامى .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
٥٢.	فى التكور يرتفع كعب القدم لرجل الارتكاز الأمامية قليلاً ويـصبح وزن الجـسم علـى ..... القدم للرجل الأمامية أثناء دفع الجلة . أ- مقدمة . ب- مؤخرة . ج- قلب .
٥٣.	تصل درجة انثناء رجل الارتكاز إلى ..... فى عملية التكور أثناء دفع الجلة . أ – ٩٠° تقريباً . ب- ٤٥° تقريباً . ج- ٦٠° تقريباً .
٥٤.	يصل وضع الجسم مثل ..... المضغوط فى عملية التكور أثناء دفع الجلة . أ- الياى . ب- الكاوتش . ج- الخشب .
٥٥.	تبدأ حركة الزحف بدفع الرجل الحرة ..... وبقوة ولأسفل تجاه لوحة الإيقاف فى دفـع الجلة . أ- للأمام . ب- للخلف . ج- للجانب .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
٥٦.	**يظل وضع الرأس دون تغيير والنظر ..... ولأسفل أثناء مرحلة الزحف فى دفـــع الجلة .** أ- للأمام . ب- للخلف . ج- للجانب .
٥٧.	**تبدأ حركة الزحف على ..... رجل الارتكاز أثناء مرحلة الزحف فى دفع الجلة .** أ- كعب . ب- مشط . ج- القدم بالكامل .
٥٨.	**يصل قدم الرجل الأمامية فى الزحف إلى ..... الدائرة أثناء دفع الجلة .** أ- أخر . ب- منتصف . ج- الثلث الأمامى .
٥٩.	**يتوقف زحف رجل الارتكاز بهبوط قدم الرجل الحـــرة علـــى الأرض والمـــشط يـــشير ..... أثناء دفع الجلة .** أ - للداخل . ب- للخارج . ج- للأمام .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
٦٠.	**يكون الجذع على استقامة الرجل الحرة و ..... مقطع الرمى فى عملية الزحف أثناء دفع الجلة .**
	أ- الظهر مواجه تقريباً .
	ب- الظهر للجانب تقريباً .
	ج- الظهر فى اتجاه مضاد تقريباً .
٦١.	**تصنع زاوية مفصل ركبة القدم الارتكاز من ..... إلى ..... فى وضع الدفع فـــى دفع الجلة .**
	أ- ١١٠° إلى ١٢٠° .
	ب- ٩٠° إلى ١٠٠° .
	ج- ١٤٠° إلى ١٥٠° .
٦٢.	**تصل الحافة ..... القدم الحرة إلى لوحة الإيقاف فى وضع الدفع فى دفع الجلة .**
	أ- الخارجية لمشط .
	ب- الداخلية لمشط .
	ج- الخارجية لكعب .
٦٣.	**تبلغ المسافة بين القدمين فى وضع الدفع من ..... إلى ..... :**
	أ- ٥٠ : ٦٠سم .
	ب- ٨٠ : ٨٥سم .
	ج- ١٠٠ : ١٢٠سم .

obeikandi.com

م	الأسئلـــة
٦٤.	عندما تنثنى ركبة الرجل الحرة فى دفع الجلة تكون زاويتها من ..... إلـــى ..... فى وضع الدفع : أ- ١١٠° : ١٢٠°. ب- ١٤٠° : ١٥٠° . ج- ١٠٠° : ١١٠° .
٦٥.	وضع الدفع (القوة) يصنع الخط المار بمحور الكتفين مع الحوض زاوية ..... أ - ٥٠°. ب- ١٠٠°. ج- ٧٠°.
٦٦.	تعتبر مرحلة الدفع هى المرحلة الرئيسية والتى تهدف إلى نقل قوى المتسابق الكامنـــة إلى ..... فى دفع الجلة . أ- مقطع الرمى . ب- الدائرة . ج- الأداة .
٦٧.	قوة حركة الدفع فى مرحلة الدفع تنتقل للجلة بواسطة كل من سرعة المد للرجلين ورفع ودوران الجذع ثم ..... الذراع الحاملة للجلة فى دفع الجلة . أ- دفع . ب- رفع . ج- لف .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
٦٨.	**فى الدفع يجب مراعاة أن الدفع الأخير بالذراع الدافعة يبدأ بامتداد الرجل المرتكزة مـــن مفصل ..... ثم ..... فـــ ..... أثناء دفع الجلة .**
	أ- الكعب ثم الركبة فمفصل الفخذ .
	ب- الكوع ثم الركبة فمفصل الفخذ .
	ج- الفخذ ثم الكوع فمفصل الركبة .
٦٩.	**تقوم الذراع الدافعة الحاملة للأداة بحركتها مع مراعاة أن يكون مفصل المرفـــق دائمـــاً .... الأداة مباشرة أثناء مهارة دفع الجلة :**
	أ- جانب .
	ب- أمام .
	ج- خلف .
٧٠.	**أثناء عملية مرحلة الدفع يلف مشط القدم اليمنى واليسرى فى إتجاه .....**
	أ- الجانب .
	ب- الدفع .
	ج- للخلف .
٧١.	**تعمل الرجل الحرة ..... فى مرحلة الدفع للاعب أثناء دفع الجلة**
	أ - كدعامة ارتكاز .
	ب- تساعد على السقوط .
	ج- تعمل على الخروج من الدائرة تجاه مقطع الرمى .
٧٢.	**تعمل الذراع الحرة على سرعة دوران ..... أثناء المواجهة بالـــصدر فـــى إتجـــاه الدفع.**
	أ- قدم الارتكاز .
	ب- الذراع الدافعة .
	ج- الجذع .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
٧٣.	**الإتزان يعمل على إيقاف اندفاع جسم اللاعب للأمام وحفظه ..... أثناء دفع الجلة.**
	أ- داخل الدائرة .
	ب- داخل مقطع الرمى .
	ج- خارج الدائرة .
٧٤.	**تعمل الذراع الحرة على حفظ إتزان الجسم مع قيام المتعلم بعمل ..... متتالية أثناء دفع الجلة .**
	أ- خطوات .
	ب- وثبات .
	ج- زحفات .
٧٥.	**يقوم المتعلم بعمل حركة تبديل لمكان وضع القدمين فى الدائرة وذلك .....**
	أ- للخروج بسرعة من الدائرة .
	ب- لحفظ الإتزان .
	ج- لمتابعة دفع الجلة .
رابعاً : الإصابات :	
٧٦.	**الإصابة التى ترتبط بالكتف تؤدى إلى حدوث كسر فى ..... أثناء دفع الجلة**
	أ - الفك .
	ب- الترقوة .
	ج- اللوح .

obeikandl.com

م	الأسئلـــة
٧٧.	**من أسباب كسر عظمة الترقوة أثناء أداء اللاعب لدفع الجلة هو .....**
	أ- الضغط الواقع على الكتف .
	ب- الضغط الواقع على الركبة .
	ج- الضغط الواقع على الكوع .
٧٨.	**يتعرض مفصل الكتف للخلع فى مسابقة دفع الجلة وذلك نتيجة .....**
	أ- لوجود عضلات كبيرة بالكتف .
	ب- لأن رأس عظمة العضد كبيرة جداً .
	ج- لخلو منطقة الكتف من العضلات السفلى .
٧٩.	**الآلام المصاحبة للإصابة بعرق النسا للاعب أثناء دفع الجلة .....**
	أ- ألم فى أسفل الظهر ينتشر على الجانب الخارجية للفخذين .
	ب – تحسن الألم بالمسكنات البسيطة .
	ج- تحسن الألم عند النوع على الظهر .
	د- كل ما سبق .
٨٠.	**تتميز إصابات دفع الجلة فى .....**
	أ- اليد الدافعة ومفصل الرسغ .
	ب- مفصل الركبة وعضلات الساق الخلفية .
	ج- الكوع وإصابات وعضلات الساق الخلفية .
	د- كل ما سبق .

obeikandl.com

obeikandl.com

مرفق ملحق (و)

أسمـــاء الســـادة الخبـــراء

أسمـــاء الســـادة الخبـــراء*

م	الأســـــم	الوظيفة
١.	د / أحمـــد فتحـــى الـــصواف	: مدرس بقسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية ، جامعة طنطا .
٢.	أ.د / ســـعد محمـــد قطـــب	: أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية .
٣.	أ.د / طـــارق عـــز الـــدين	: أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم علوم الحركة بكلية التربية الرياضية بطنطا .
٤.	أ.د / عـادل محمـود عبـد الحـافظ	: أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقـسم الرياضـة المدرسية بكلية التربية الرياضـية للبنـين بجامعـة الإسكندرية .
٥.	أ.د / عـــــزة الوســـــيمى	: أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضـية جامعة طنطا .
٦.	أ.د / علـــى محمـــود عبيـــد	: أستاذ مسابقات الميدان والمـضمار بكليـة التربيـة الرياضية بطنطا .
٧.	أ.د / ليلـــــى فرحـــــات	: أستاذ الاختبارات والمقـاييس بقـسم علـم الـنفس الرياضى كلية التربية الرياضية بـالهرم – جامعـة حلوان .
٨.	أ.د / مكارم حلمى محمد أبو هرجه	: أستاذ طرق التدريس المتفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

obeikandl.com

obeikandl.com

ملحق (ز)

استمارة استبيان الجانب الوجدانى

استمارة استبيان الجانب الوجدانى

اسم المتعلم : .....

من فضلك ضع علامة (√) أمام كل عبارة من عبارات الأستبيان وذلك أسفل الرأى الخاص بك .

م	العبـــارات	رأى المتعلم				
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
١.	استخدام البرمجية ساعدنى علـــى تنفيـــذ النقـــاط التعليمية لدفع الجلة .					
٢.	استخدام البرمجية جعلنى أشعر بالسعادة البالغـــة أثناء تعلم دفع الجلة .					
٣.	استخدام البرمجية جعلنى أشعر بالأمان فى تعلـــم دفع الجلة .					
٤.	استخدام البرمجية جعلنى أشـــعر بالملـــل أثنـــاء تعلمى دفع الجلة .					
٥.	استخدام البرمجية غير مشوق أثناء التعلم .					
٦.	استخدام البرمجية ليس مفيد ومضيعة للوقت .					
٧.	استخدام البرمجية ساعدنى على التعـــرف عـــن المعلومات الخاصة بمسابقة دفع الجلة .					
٨.	استخدام البرمجية ساعدنى على فهـــم وتوضـــيح النقاط الصعبة أثناء تعلم دفع الجلة .					
٩.	استخدام البرمجية ساعدنى على الانتباه والتركيز أثناء تعلم دفع الجلة .					
١٠.	استخدام البرمجة ساعدنى على إكتساب طريقـــة جديدة لتعلم دفع الجلة .					
١١.	استخدام البرمجية جعلنى لدى الرغبة فى شـــرح مهارة دفع الجلة إلى زملائى .					

obeikandl.com

م	العبـــارات	رأى المتعلم				
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
١٢.	استخدام البرمجية جعلنى أقوم ببذل المزيد مـن الجهد أثناء تعلم مسابقة دفع الجلة .					
١٣.	استخدام البرمجية يشعرنى بأننى جاهل وفاشل .					
١٤.	استخدام البرمجية لاينمى مواهب المتفوقين فـى دفع الجلة .					
١٥.	استخدم البرمجية جعلنى أشعر بالضيق لتقـسيم مهارات دفع الجلة .					
١٦.	استخدام البرمجية جعلنى أشعر بالراحة أثناء تعلم دفع الجلة .					
١٧.	استخدام البرمجية جعلنى أكثر تشويقاً وحماسـاً أثناء تعلم دفع الجلة .					
١٨.	استخدام البرمجية جعلنـى أشـعر بقيمـة الأداء الحركى لدفع الجلة .					
١٩.	استخدام البرمجية ساعدنى على إتقان دفع الجلة تبعاً لقدراتى .					
٢٠.	استخدام البرمجية ساعدنى على معرفة نـواحى الضعف والقوة عند أداء مسابقة دفع الجلة .					
٢١.	استخدام البرمجية ساعدنى على نقـد زملائـى وتقييمهم.					
٢٢.	استخدم البرمجية ساعدنى على تطبيق ما شاهدته من خلال شاشة الكمبيوتر .					
٢٣.	استخدام البرمجية ساعدنى على فهـم وتوضـيح النقاط الصعبة أثناء تعلم دفع الجلة .					

obeikandi.com

(ز - ٣)

م	العبـــارات	رأى المتعلم				
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
٢٤.	استخدام البرمجية جعلنى قادر على تحديد أفضل الطرق المناسبة لتعلم دفع الجلة .					
٢٥.	ساعدنى استخدام البرمجية على تنميـــة قـــدراتى العقلية أثناء تعلم دفع الجلة .					
٢٦.	استخدام البرمجية جعلنى أشعر بعدم الرغبة فـــى التعاون مع زملائى أثناء تعلم دفع الجلة .					
٢٧.	ساعدنى استخدام البرمجية على ابتكـــار بعـــض التدريبات عند أداء دفع الجلة .					
٢٨.	استخدام البرمجية لم يجعلنى أتقبـــل توجيهـــات الزميل عند أداء دفع الجلة .					
٢٩.	استخدام البرمجية جعلنى لا أشعر بالتحسن فـــى المستوى المهارى .					
٣٠.	استخدام البرمجية جعلنى أختار الأجزاء المـــراد تعلمها.					

obeikandl.com

obeikandl.com

مرفق (ح)

السيناريو الخاص بالبرمجية

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
١-	بسم الله الرحمن الرحيم	بسم الله الرحمن الرحيم
٢-	هذا البرنامج ضمن بحث ماجستير بعنـوان **برنـامج تعليمى بإستخدام الهيبرميديا وتأثيره على تعلم مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية .**	موسيقى
٣-	جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم المناهج وطرق التدريس	موسيقى مع مقاطع من شريط فيديو
	يقدم برمجية تعليمية لتعلم مسابقة دفع الجلة **إعداد** مدحت يحيى عبد الرحمن حسن **إشراف** **الأستاذ الدكتور** محمد سعد زغلول أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا – جامعة طنطا **دكتور** هشام محمد النجار أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا **دكتور** خالد عبد الغفار الفلاح أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا	
٤-	النص	موسيقى **عزيزى المتعلم :** أهلاً ومرحباً بك وأتمنى لك التوفيق والإستمتاع بهذه البرمجية . **موسيقى**

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	عزيزى المتعلم : هذه البرمجية تعتبر معلمك ، فهى تضعك فى محل إعتماد على النفس فى التعلم ، وهى تمكنك من تعلم مسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف بأحدث الأساليب التكنولوجية.	موسيقى
٥-	**الهدف العام للبرمجية :**	
	عزيزى المتعلم : تهدف هذه البرمجية الى إكسابك المهارات الحركية والمعلومات المعرفية المرتبطة بمسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف وكذلك التعرف على آراء وإنطباعات المتعلمين نحو إستخدام البرمجية الكمبيوترية المعدة بتقنية الهيبرميديا.	الهدف العام للبرمجية
٦-	**الأهداف السلوكية :**	
	عزيزى المتعلم تذكر : بعد الإنتهاء من هذه البرمجية يجب أن تكون قادراً على أن : - تمارس المهام المطلوبة بطريقة صحيحة كما شاهدتها . - أن تربط بين الأداء الكفء والمعلومات الخاصة به . - أن تتعرف على التطور التاريخى لمسابقة دفع الجلة. - أن تتعرف على قانون دفع الجلة . - أن تؤدى مهارة دفع الجلة بطريقة الزحف. - أن تستخدم أحدث الأساليب التكنولوجية فى تعلم مسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف.	نص الأهداف السلوكية

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٧-	**محتوى البرمجية :** **عزيزى المتعلم :** محتوى البرمجية يتكون من : ١- التطور التاريخى لمسابقة دفع الجلة . ٢- قانون مسابقة دفع الجلة . ٣- مسك وحمل الجلة . ٤- وقفة الإستعداد . ٥- التحضير للزحف أو التكور . ٦- الزحف . ٧- وضع الدفع . ٨- الدفع . ٩- الإتزان .	**موسيقى** شكل تخطيطى يوضح محتوى البرنامج قائمة الإختيارات الرئيسة
	عزيزى المتعلم : هذا هو محتوى البرمجية وعليك إختيار عنصر تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة .	**موسيقى** الشكل التخطيطى لمحتوى البرمجية قائمة الإختبارات الرئيسية
٨-	إذا ضغطت على عنصر التاريخ تظهر لك الشاشة التالية : **عزيزى المتعلم :**	**موسيقى**
٨-١	يهدف هذا الجزء على : - أن تتعرف على التطور التاريخى لمسابقة دفع الجلة . - أن تتعرف على متى أدرجت مسابقة دفع الجلة فى الدورات الأولمبية . - أن تعرف أين ظهرت مسابقة دفع الجلة.	**موسيقى**

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	موسيقى	
	عزيزى المتعلم :	صورة ثابتة
		ألعاب قوى
٨-٢	تعتبر مسابقة دفع الجلة إحدى مسابقات الرمى ويشترك فيها الجنسين فى ألعاب القوى . وفى هذه المسابقة يتم دفع كرة من الحديد لأبعد مسافة ممكنة.	هى رياضة منظمة تحكمها قياس المتر وتسجيل الزمن ويشترك فى مسابقتها العديد من المتنافسين من الجنسين فتقام بطولاتها المحلية والإقليمية والدولية والأولمبية والعالمية .
		موسيقى
		صور ثابتة
٨-٣	ويعود **تاريخ رياضة** دفع الجلة الى أن الإنجليز إستخدموا قديماً مدافع ثقيلة توضع على دوائر حديدية مدكوكة قطرها سبعة أقدام ، وكانت قذائف تلك المدافع من الحديد الكروى الشكل زنة كل منها ١٦ رطل . ومع التطور الحربى للمدافع تم إلغائها ، وبعد إزالتها من أماكنها بقيت القذائف والدوائر المدكوكة أرضاً فتسابق الشباب فى دفع تلك الكرات من داخل الدوائر فكانت مسابقة دفع الجلة .	مسابقة دفع الجلة : هى مهارة ذات الحركة الوحيدة الغرض منها الحصل على أكبر إزاحة ممكنة للجلة قدر استطاعة المتعلم دون مخالفة لقوانين المنظمة وتنقسم الى (مسك الجلة – وقفة الإستعداد – التكور – الزحف – وضع الدفع – الدفع – الإتزان) .
		موسيقى
		صور ثابتة
٨-٤	ولقد تطورت طرق الأداء لدفع الجلة فمن دفع الجلة من الثبات الى الحركة وكان الهدف من تغيير طرق الأداء هو الإستغلال الأمثل لقوى المتسابق الجسمانية حتى يتمكن من توليد أكبر معدل من سرعة الأداء لحظة خروج الجلة من اليد .	
		موسيقى

obeikandl.com

(ح - ٥)

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	وفى عام ١٨٩٦ دخلت مسابقة دفع الجلة الدورة الأولمبية الحديثة لأول مرة " بأثينا " ثم أضيفت فى الدورة الأولمبية الثالثة " بسانت لويس " عام ١٩٠٤ لبرنامج مسابقة العشارى .	**صورة ثابتة** مسابقة العشارى : هى مسابقات مركبة تقام على يومين الأول (١٠٠م - وثب طويل - دفع الجلة - وثب عالى - ٤٠٠م) الثانى (١١٠م- قرص - زانة - رمح - ١٥٠٠) **موسيقى**
٨-٥	وفى عام ١٩٠٨ بدورة " لندن " ألغيت مسابقة العشارى مع بقاء مسابقة دفع الجلة ، وفى عام ١٩٠٩ سجل " رالف روز ١٥,٥٥م وظل هذا الرقم ١٩ سنة كرقم عالمى وأسلوبه فى الدفع عبارة عن عمل حجلة من مؤخرة الدائرة بالجنب وتطورت طريقة الحركة من حجلة الى زحفة عبر الدائرة على رجل الإرتكاز وكان الجنب مواجه أيضاً لمقطع الرمى ، وسجل " شارلز بونفيل " سنة ١٩٤٨ (١٧,٧٠) ثم سجل بعده " جيم فوشيز " ١٧,٩٦ بنفس الأسلوب .	**صور ثابتة** **موسيقى**

obeikandl.com

(ح - ٦)

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	ثم أدخل اللاعب الأمريكى " **بارى أوبراين** " الذى أطلق عليه " مستر دفع الجلة " والذى فاز خلال دورتين أولمبيتين تعديل عليها وفيها يواجه اللاعب بظهره بالكامل مقطع الرمى مع تعميق لمركز ثقل الجسم والأداة مما يسمح بزيادة طول مسار الجلة من الخلف للأمام . وقد سجل بها " بارى أوبراين " الرقم الأولمبى (١٧,٤١ م) سنة ١٩٥٢ ورقماً عالمياً ١٩٥٦ وهو ١٩,٢٦م .	**موسيقى** **صورة ثابتة**
٦-٨	وفى عام ١٩٧٤ مع التحديث سجل اللاعب الروسى " ألكسندر بارى شنيكوف " ٢١,٧٠م ، ثم سجل رقماً عالمياً ٢٢م سنة ١٩٧٦ بطريقة تشبه فى أدائها رمى القرص من الدوران .	**موسيقى**
	وجدير بالذكر : أنه ليس لأى الطريقتين إستئثار بالأرقام القياسية فى التحليل النهائى لمجمل النتائج ، فبينما يتبع " راندى بارنز " الذى حطم الرقم القياسى ١٩٩٠ بطريقة الدوران ، يتبع " رالف تيرمان " والآخرون طريقة الزحف .	
٩-	تقويم تاريخ دفع الجلة :	
٩-١	تعتبر مسابقة دفع الجلة إحدى **مسابقات الرمى** فى ..... * أ- ألعاب القوى . ب- المنازلات . جـ- الجمباز .	**مسابقات الرمى** هى مسابقات (دفع الجلة - قذف القرص - رمى الرمح - إطاحة المطرقة)

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٩-٢	يعود تاريخ رياضة دفع الجلة الى ..... أ- الفرنسيون . ب- الألمان . * جـ- الإنجليز .	
٩-٣	فى أى عام أدرجت مسابقة دفع الجلة الدورة الأولمبية الحديثة بأثينا هل هو ..... أ- ١٨٨٥ . *ب- ١٨٩٦ . جـ- ١٩٠٨ .	
٩-٤	ما هو الرقم الذى سجله اللاعب " رالف روز " فى عام ١٩٠٩ وظل ١٩ سنة كرقم عالمى هل هو ..... *أ- ١٥,٥٥ . ب- ١٦,٥٠ . جـ- ١٧,٣٠ .	
٩-٥	ما هو الرقم الذى سجله اللاعب " شارلز بونفيل " من زحفة والجنب مواجه لمطقع الرمى ..... *أ- ١٧,٧٠ . ب- ١٦,٧٠ . جـ- ١٨,٧٠ .	
٩-٦	من هو اللاعب الذى أطلق عليه " مستر دفع الجلة " هل هو ..... أ- جيم فوشيز . *ب- بارى أوبراين . جـ- شارلز بونفيل .	

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٧-٩	أدخل اللاعب " بارى أوبراين " تطويراً جديداً فى دفع الجلة سمى بعد ذلك بطريقة ..... . *أ- الزحف . ب- الجانب . جـ- الدوران .	
٨-٩	ما هو الرقم الذى سجله اللاعب " جيم فوشيز " هل هو ..... *أ- ١٧,٩٦ . ب- ١٨,٠٠ . جـ- ١٨,٩٦ .	
	عزيزى المتعلم : هذا هو محتوى البرمجية وعليك إختيار عنصر تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة .	**موسيقى** شكل تخطيطى يوضح محتوى البرنامج قائمة الإختبارات
	إذا ضغطت على عنصر القانون تظهر لك الشاشة التالية :	**موسيقى**
١٠-	**قانون مسابقة دفع الجلة :** - يتم دفع الجلة من **داخل الدائرة .** - للمتعلمين الحق فى لمس الحافة الداخلية للطوق الحديدى لدائرة الرمى . - ليس للمتعلم الحق فى لمس الأرض خارج الدائرة أثناء الرمى . - ليس للمتعلم الحق فى لمس الحافة العليا للطوق أثناء الرمى .	**موسيقى** **صور ثابتة**

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	- ليس للمتعلم الحق فى الخروج من الدائرة قبل أن تلمس الأداة الأرض . - فى قطاع الرمى كى تحتسب محاولة صحيحة يجب أن تسقط الأداة كاملة داخل **الحدين الداخلين**. - إذا كان عدد المنافسين أكثر من ثمانية ينبغى أن يمنح كل متنافس ثلاث محاولات كما يمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل المستويات ثلاث محاولات إضافية . - وفى حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح أى متنافس مشترك فى العقدة المحاولات الثلاث الإضافية . - إذا كان هناك ثمانية متنافسين أو أقل فينبغى أن يمنح كل منهم ٦ محاولات . - يمكن لكل متعلم بأداء محاولتين للتمرين على الأكثر فى مكان المنافسة ويتم النداء عليهم بالإسم تبعاً لترتيب القرعة تحت إشراف القضاء . - ينبغى أن تدفع الكرة الحديدة من الكف بيد واحدة وفى الوقت الذى يأخذ فيه المتنافس وضع الوقوف داخل الدائرة لبدء الدفع ينبغى أن تلامس الكرة الحديدية الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع أثناء عملية الدفع ، يجب عدم إرجاع الكرة الحديدية خلف خط الكتفين . - لا يسمح بأى تحايل من أى نوع مثل ربط إصبعين معاً أو أكثر برباط من شأنه مساعدة المتعلم على الدفع أن إستخدام الرباط على اليد لا يسمح به إلا فى حالة تغطية قطع مفتوح أو جرح .	**الحدين الداخلين** هما خطان محددان لقطرى المقطع بزاوية ٤٠° من منتصف الدائرة ويكون عرضهما ٥سم بلون أبيض.

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	- لا يسمح بإستخدام القفازات . - من أجل الحصول على قبضة أفضل يسمح للمتعلمين بإستخدام مادة مناسبة على أيديهم فقط . - من أجل حماية العمود الفقرى من الإصابة يمكن للمتعلمين إرتداء حزام من الجلد أو من أية **مادة مناسبة** .	**مادة مناسبة** هى مادة ممكن أن تكون من الكتان أو القماش أو التيل أو الكاتوتشوك.
	- يبدأ عملية دفع الجلة من وضع الثبات داخل الدائرة . - يسمح للمتعلم بلمس إطار الحديد ولوحة الإيقاف من الداخل . - يخرج المتعلم بعد أداء الرمى من النصف الخلفى للدائرة من خلف الخط الأبيض المرسوم خارجها والممتد نظرياً داخلها عبر منتصف الدائرة . - ينبغى أن يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة.	**القرعة** هى إحدى الطرق التى يستخدمها المنظمون لترتيب المتنافسين عن طريق السحب (الإقتراع)
١٠-١	- تحسب لكل متعلم أفضل دفعة له من بين جميع دفعاته. - ينبغى ان تقاس كل دفعة فوراً بعد عملية الدفع من أقرب أثر أحدثته الأداة حتى الحد الداخلى للدائرة على إمتداد الخط الواصل من الأثر الذى حدث ماراً بمركز الدائرة . - تصنع دائرة الكرة الحديدية من إطار من الحديد أو الصلب أو مادة أخرى مناسبة بحيث يكون سطحها العلوى فى مستوى الأرض وخارجها .	**صور ثابتة**

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	- يمكن بناء الجزء الداخلى للدائرة من الخرسانة أو الأسفلت أو من مادة أخرى قوية لا تساعد على الإنزلاق . ويكون مستوياً ومنخفضاً من ١٤ الى ٢٦ مم عن الجزء العلوى لإطار الدائرة . - طول قطر الدائرة من الداخل ٢,١٣٥م ، سمك الإطار الحديدى ٦ مم ويدهن باللون الأبيض .	
١٠-٢	- لوحة الإيقاف : تصنع من الخشب أو أية مادة مشابهة على شكل قوس ، طولها من ١٢١ سم : ١٢٣ سم ،عرضها من ١١,٢ سم : ٣٠ سم ،ارتفاعها من ٩,٨ سم : ١٠,٢٠ سم . وتكون موضوعة فى منتصف المسافة ما بين خطى طول المقطع على أن تثبت بإحكام مع الأرض . - ينبغى رسم خط أبيض عرضه ٥٠ مم من السطح العلوى المعدنى للدائرة يمتد على الأقل ٠,٧٥مم (على جانبيها) يمكن أن يكون من الطلاء أو من الخشب أو منا أية مادة مناسبة يشكل نهاية الخط الأبيض إمتداد للخط الوهمى بزاوية قائمة مع الخط المركزى لمقطع الرمى الذى يمر بمركز الدائرة .	صور ثابتة
١٠-٣	الجلة : ينبغى أن تكون من الحديد الصلب أو النحاس أو من أى معدن لا يقل فى ليونته عن النحاس ويجب أن تكون كروية الشكل وسطحه أملس . -**وزن الجلة**:٧,٢٦ - ٧,٢٨٥ كجم(رجال) :٤,٠٠ - ٤,٠٠٥ كجم(نساء) - **قطر الجلة** : ١١ - ١٣ سم (رجال) ، ٩,٥ - ١١ سم (نساء) .	صور ثابتة

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	- تستخدم الأدوات التى تقدمها الجهة المنظمة فقط على ألا يطرأ أى تعديل منها أثناء إقامة المنافسة ولا يسمح لأى متنافس بأخذ أى أداة معه الى ساحة المنافسة ، ويمكن للمتنافسين إستخدام أدواتهم فى اللقاءات بين عضوين أو أكثر بشرط أن يتم إختبارهم ووضع علامات عليها بمعرفة المنظمين قبل المنافسة ، وبحيث يستعملها جميع المتنافسين .	
١٠-٤	قطاع الرمى : يكون إما من تراب الفحم او النجيل أو أى مادة مناسبة بحيث تترك أثراً عند سقوط الجلة عليها .	صور ثابتة
	- الحد الأقصى لميل المسموح به لقطاع الدفع فى إتجاه الرمى ينبغى ألا يزيد من ١ : ١٠٠٠ .	
	- ينبغى أن يكون قطاع الدفع محدداً بخطوط بيضاء بعرض ٥٠مم والمحددان لقطرى المقطع بزاوية ٤٠° من منتصف الدائرة .	
	- يجهز علم أو علامة لبيان أفضل رمية لكل متنافس على أن توضع على جانبى وخارج خطى المقطع ، ويجهز علم مميز أو علامة أيضاً بغرض الدلالة على الرقم العالمى الحالى وكذلك الرقم القارى أو الوطنى تبعاً للمناسبة .	صورة ثابتة
	- زمن المحاولة فى مسابقة دفع الجلة دقيقة ونصف.	
١١-	إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على التقويم تظهر لك الشاشة التالية لهذا الجزء (القانون) .	موسيقى

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
١١-١	يجب أن يبدأ المتعلم الدفع من وضع ..... *أ- الثبات . ب- الحركة . جـ- الإنبطاح .	
١١-٢	تدفع الكرة الحديدية (الجلة) من ..... *أ- الدائرة . ب- خارج الدائرة . جـ- مقطع الرمى .	
١١-٣	كيف يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم فى الكرة الحديدية (الجلة) ؟ *أ- بالقرعة . ب- بالترتيب الأبجدى . جـ- حسب إختيار اللجنة المنظمة .	
١١-٤	كم محاولة يأخذها المتنافس لأداء التمرين فى نفس ومكان المسابقة . *أ- محاولتين . ب- ثلاث محاولات . جـ- أربع محاولات .	
١١-٥	ماذا يرتدى المتعلم من اجل حماية العمود الفقرى من الإصابة ؟ أ- قميص من الجلد . *ب- حزام من الجلد . جـ- فانلة من الجلد .	

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
١١-٦	تكون الرمية صحيحة فى مسابقة دفع الجلة عندما أ- تسقط الأداة بالكامل خارج حدين مقطع الرمى من جهة اليمين . ب- تسقط الأداة بالكامل خارج حدين مقطع الرمى من جهة اليسار . *جـ- تسقط الأداة بالكامل ضمن حدين مقطع الرمى .	
١١-٧	يكون قطاع الرمى فى دفع الجلة من .... أو .... بحيث تترك علامة عند السقوط على المقطع . *أ- التراب أو النجيل . ب- الخرسانة أو الإسفلت . جـ- الخشب أو البلاط .	
١١-٨	وزن الجلة من .... الى .... كجم للرجال . أ- ٤,٠٠٠ الى ٥,١٤ كجم . ب- ٧,١٢ الى ٧,٢٠ كجم . *جـ- ٧,٢٦ الى ٧,٢٨٥ كجم .	
١١-٩	زمن المحاولة فى مسابقة دفع الجلة ..... *أ- دقيقة . ب- دقيقتين . جـ- ثلاث دقائق .	
١١-١٠	ما هو قطر دائرة دفع الجلة . هل هو ... - ٢,١٣م . - ٢,٠٠م - ٢,٥م	
١١-١١	يغادر المتعلم الدائرة ..... *أ- بعد أن تلمس الأداة الأرض . ب- قبل أن تلمس الأداة الأرض . جـ- أثناء لمس الأداة الأرض .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
١١- ١١	مما تصنع الجلة ..... . *أ- الحديد الصلب أو النحاس . ب- البلاستيك أو المطاط . جـ- العاج أو الخشب .	
١١- ١٢	ما هو سمك دائرة دفع الجلة ؟ أ- ١٠ مم . ب- ٨ مم . *جـ- ٦ مم .	
١١- ١٣	ما هو لون إطار دائرة دفع الجلة ؟ أ- أحمر . ب- أصفر . *جـ- أبيض .	
١١- ١٤	كم يبلغ عرض لوحة الإيقاف فى دائرة دفع الجلة ؟ *أ- ١١,٢ سم : ٣٠ سم . ب- ١٢,٢ سم : ٣٥ سم . جـ- ١٣,٢ سم : ٣٠ سم .	
١١- ١٥	كم يبلغ طول لوحة الإيقاف ؟ *أ- ١٢١ سم : ١٢٣ سم . ب- ١٢٢ سم : ١٢٤ سم . جـ- ١٢٣ سم : ١٢٥ سم .	
١١- ١٦	ما هو إرتفاع لوحة الإيقاف ؟ أ- ١٠,٥٠ : ١١ سم . ب- ١٠,٣٠ سم : ١٠,٥٠ سم . *جـ- ٩,٨ سم : ١٠,٢٠ سم .	

موسيقى

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	عزيزى المتعلم : هذا هو محتوى البرمجية وعليك إختيار عنصر تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة .	شكل تخطيطى يوضح محتوى البرمجية قائمة الإختبارات الرئيسية **موسيقى**
١٢-	إذا ضغطت على عنصر مسك وحمل الجلة تظهر لك الشاشة التالية :	**موسيقى**
	عزيزى المتعلم : يهدف هذا الجزء الى : - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بمسك وحمل الجلة . - أن تتعلم كيفية مسك وحمل الجلة . - أن تحسن كيفية مسك وحمل الجلة . - أن تتقن عملية مسك وحمل الجلة . - أن تتعاون مع زملائك أثناء أداء مسك وحمل الجلة .	**موسيقى**
١٣-	**مسك وحمل الجلة :** **عزيزى المتعلم :** تحمل الجلة بطريقتين : **الأولى** : يقوم المتعلم بوضع الجلة على قواعد سلاميات الأصابع حيث تمتد الثلاث أصابع الوسطى (السبابة - الوسطى - البنصر) منتشرة خلف الجلة ، بينما يومن كل من الإبهام والخنصر الجلة من الجانبين **الثانية** : تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة بينما يقوم الإبهام بسند الجلة من الجانب وتكون الجلة تحت الفك وفوق عظمة الترقوة .	**صورة ثابتة** **عظمة الترقوة** وهي عبارة عن عظم يتصل بالكتف وبأعلى القفص الصدري وهي تساعد على توجيه الكتفين إلى الخلف .

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	ويرفع مفصل الكوع خفيفاً متجهاً للأمام ولأسفل بحيث يشير الساعد للأمام ويصنع العضد مع الجذع زاوية ٤٥° تقريباً ، وتبقى الرأس فى وضعها الطبيعى على أن لا يتغير وضع اليد أثناء الحركات التالية خاصة عند خفض الجذع للأمام وقبل بداية الزحف مع مراعاة أن يبقى مفصل المرفق والساعد تحت الجلة ، وتضمن الطريقة الصحيحة لمسك الجلة حرية أداء الحركة بمدى كبير كما أنها تضمن نقل جهد الرامى الى الأداة عند الدفع بشكل إيجابى.	موسيقى
١٤-	**عزيزى المتعلم تذكر :**	
١٤-١	أنه لا يسمح بإستخدام القفازات .	صوت (مسك وحمل الجلة)
١٤-٢	أنه لا يجوز ربط إصبعين معاً أو أكثر برباط من شأنه مساعدتك على الدفع ، ويمكن أن يسمح به فى حالة تغطية قطع أو جرح مفتوح .	
١٤-٣	أنه من أجل الحصول على قبضة أفضل يسمح بإستخدام مادة مناسبة على الأيدى فقط .	
١٤-٤	أنه بمجرد بدء المنافسة فلا يسمح للمتنافس بإستخدام الدائرة أو الأرض داخل المقطع بغرض أداء محاولات للتمرين سواء كانوا مستخدمين الأدوات أو بدونها .	
١٥-	**عزيزى المتعلم :** إليك التمارين الخاصة لتعلم مسك وحمل الجلة اتبع الخطوات التعليمية التالية :	
١٥-١	(وقوف فتحاً – الذراعين أماماً – ثنى الجذع أماماً أسفل – مسك الجلة بأحد اليدين) تمرير الجلة بين الرجلين على شكل 8 .	صورة ثابتة
١٥-٢	(وقوف فتحاً – مسك الجلة بأحد اليدين) تبادل قل الجلة بين اليدين وأمام الجسم .	صور ثابتة

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
١٥-٣	(وقوف الوضع أماماً – الجلة على الأرض أمام الجسم) ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الجلة بالأصابع ثم مد الجذع عالياً لوضع الجلة أسفل الذقن وفوق الترقوة وعلى جانب الرقبة .	صور ثابتة
١٥-٤	(وقوف – رفع الذراعين جانباً – مسك جلة فى كل يد) المشى للأمام والجرى الخفيف .	صور ثابتة
١٥-٥	(وقوف فتحاً – مسك الجلة بأحد اليدين) دفع الجلة عمودياً ثم إستقبالها باليد الأخرى عندما تسقط .	صور ثابتة
		موسيقى
	عزيزى المتعلم :	
١٦-	إذا ضغطت على تقويم هذا الجزء الخاص بمسك وحمل الجلة تظهر لك الشاشة التالية : إختر الإجابة الصحيحة فيما يلى :	
١٦-١	عند مسك وحمل الجلة تحمل الجلة فوق عظمة ..... *أ- الترقوة . ب- اللوح . جـ- الفك .	
١٦-٢	يشترط فى مسك وحمل الجلة أن يصنع العضد مع الجذع زاوية ..... تقريباً . أ- ٩٥° . ب- ٧٥° . *جـ- ٤٥° .	
١٦-٣	من أجل الحصول على قبضة أفضل يسمح للمتنافسين بإستخدام مادة مناسبة على .... فقط . أ- القدمين . ب- اليدين . جـ- الكتفين .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
١٦-٤	من طرق مسك وحمل الجلة تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة بينما يقوم .....بسند الجلة من الجانب . أ- السبابة . *ب- الإبهام . جـ- البنصر .	موسيقى
	عزيزى المتعلم : هذا هو محتوى البرمجية وعليك إختيار عنصر تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة .	موسيقى
١٧-	إذا ضغطت على عنصر وقفة الإستعداد تظهر لك الشاشة التالية : **عزيزى المتعلم :** يهدف هذا الجزء الى : - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بعملية وقفة الإستعداد. - أن تتعلم كيفية أداء وقفة الإستعداد . - أن تحسن وتتقن وقفة الإستعداد . - أن تمارس بإيجابية أثناء أداء وقفة الإستعداد .	
١٨-	**وقفة الإستعداد :** فى وقفة الإستعداد يقف المتعلم داخل دائرة الرمى وظهره مواجه لإتجاه مقطع الرمى عند مؤخرة الدائرة ، بحيث تكون المسافة بين القدمين بإتساع الحوض ومشط القدم الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية وبحمل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية التى يكون مشطها ملاصق لحافة الدائرة الخلفى والقدم بكاملها لى الأرض ، بينما ترتكز القدم الخلفية على المشط ويكون الذع مستقيماً والحوض متقدماً للأمام بعض الشئ ، والذراع الحاملة للجلة يضع العضد زاوية ٤٥° من الجذع وترفع الذراع الحرة لأعلى وللجانب وذلك لحفظ الإتزان والرأس فى وضعها الطبيعى والنظر متجهاً للأمام ، مع عدم ميل المتعلم الى اليمين أو اليسار بحيث عدم إحداث توتر لعضلات الجسم وذلك بالإرتكاز على <u>الهيكل العظمى</u> دون إحداث توتر لعضلات الجسم .	**موسيقى** **صورة ثابتة** **الهيكل العظمى** الهيكل العظمى للإنسان يتألف من ٢٠٦ عظمة وتعمل هذه العظام وفقاً لنظام الروافع ويتيح للجسم البشرى مدى عظيماً لإمكانيات الحركة ويوفر مسنداً لإرتكاز العضلات الهيكلية وقفصاً لوقاية أعضاء الجسم الداخلية .

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
		موسيقى
١٩-	**عزيزى المتعلم تذكر أن :**	
١٩-١	يجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين .	صوت (وقفة الإستعداد)
١٩-٢	أن تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة وأن تلامس الجلة الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع أثناء عملية الدفع .	
	عزيزى المتعلم :	
٢٠-	إليك التمارين الخاصة لتعلم وقفة الإستعداد لدفع الجلة ولكى نتعلم وقفة الإستعداد الصحيحة والجيدة اتبع الخطوات التالية :	
٢٠-١	(وقوف فتحاً – الجلة على الأرض) ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الجلة باليد الدافعة ثم وضعها على الترقوة .	صور ثابتة
٢٠-٢	(وقوف فتحاً – الجلة على الأرض) ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الجلة باليد الدافعة ثم وضعها على الترقوة مع رفع الذراع الحرة أماماً عالياً ونقل القدم اليسرى للخلف على المشط .	صور ثابتة
٢٠-٣	من الوقوف يقوم المتعلم بتقديم القدم المقابلة للذراع الدافعة أمام الخط بحيث تكون كعب القدم الأمامية بمحاذاة مشط القدم الخلفية .	صورة ثابتة
٢٠-٤	يرفع المتعلم كعب القدم الخلفية بحيث يكون ثقله على القدم الأمامية بالكامل ويكون مشط القدم الخلفية للإتزان فقط ، مع عدم إنثناء الرجل الأمامية.	صورة ثابتة
	عزيزى المتعلم :	
٢١-	إذا ضغطت على تقديم وقفة الاستعداد تظهر لك الشاشة التالية وبإختيارك الإجابة الصحيحة .	
٢١-١	التصاق مفصل المرفق بالجذع يعتبر ذلك طريقة ..... أ- جيدة . *ب- خطأ . جـ- الصحيحة .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٢١-٢	تكون المسافة بين القدمين ..... *أ- بإتساع الحوض . ب- مسافة أكبر من إتساع الحوض . جـ- مسافة أقل من إتساع الحوض .	
٢١-٣	تكون مشط القدم الخلفية ..... كعب القدم الأمامية . أ- خلف . *ب- بمحاذاة . جـ- أمام .	
٢١-٤	يحمل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية التى يكون ..... ملاصق لحافة الدائرة الخلفى والقدم بكاملها على الأرض . *أ- مشطها . ب- كعبها . جـ- قدمها بالكامل .	
٢١-٥	ما هى الزاوية التى يجب أن يصنعها العضد مع الجذع ..... أ- ٧٥°. *ب- ٤٥° . جـ- ٩٥° .	
٢١-٦	ما هو إتجاه النظر فى وقفة الاستعداد ..... *أ- للأمام . ب- للخلف . جـ- للجانب .	موسيقى

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٢٢-	**عزيزى المتعلم** : هذا هو محتوى البرمجية وعليك اختيار عنصر تريد أن تشاهده من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة . إذا ضغطت على عنصرى التكور أثناء تعلم مسابقة دفع الجلة تظهر لك الشاشة التالية :	شكل تخطيطى يوضح محتوى قائمة الاختبارات الرئيسية .
٢٣-	**يهدف هذا الجزء إلى :** - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بعملية التكور . - أن تتعلم كيفية أداء التكور . - أن تتقن الأداء فى عملية التكور بدرجة عالية . - أن تكون فى محل مشاركة إيجابية وتتقبل التوجيهات أثناء عمليتى التكور .	نص الأهداف التعليمية
٢٤-	**موسيقى** **عزيزى المتعلم :** التحضير للزحف أو التكور : من وضع الوقوف السابق يقوم المتعلم بثنى الجذع للأمام بحيث يخرج الجزء العلوى من الجسم خارج الدائرة ونفس الوقت ترفع رجل القدم الخلفية للخلف ولأعلى إلى المستوى الذى يصل فيه الجذع إلى الوضع الأفقى الموازى للأرض وتكون دون المستوى الأفقى بقليل وتكون رجل القدم الأمامية بها إنثناء خفيف فى مفصل الركبة ويقع وزن الجسم عليها مع إحتفاظ اللاعب بالجلة فى مكانها الصحيح ، ولا يتغير وضع الرأس بالمسبة للجذع وعندما يصل الجذع للوضع الأفقى (ميزان) .	**فيديو** **ميزان** مهارة ربط بين المهارات الحركية الأرضية كما أن الميزان يعمل على إعطاء الفرد فترة راحة أثناء الأداء وله ثلاثة أنواع (الركبة - الأمامى - الجانبى) .

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	يبدأ المتعلم فى القيام بعملية (التكور) وفيها تنثنى الرجل الأمامية فى مفاصل الفخذ والركبة والقدم ، حيث تصل درجة إنثناء ركبة الرجل الأمامية إلى ٩٠° تقريباً وينحنى الجذع للأمام مقترباً فى ذلك من فخذ الرجل الأمامية (اليمنى) ، وفى نفس الوقت الذى ينحنى فيه الجذع للأمام تسحب الرجل الخلفية نحو الرجل الأمامية ويرتفع كعب القدم للرجل الأمامية قليلاً ويصبح وزن الجسم على مقدمة القدم للرجل الأمامية والنظر للأمام ولأسفل.	موسيقى
٢٥-	عزيزى المتعلم تذكر أن :	
٢٥-١	- من أجل حماية العمود الفقرى من الإصابة يمكنك ارتداء حزام من الجلد أو من أية مادة مناسبة .	صوت (التكور)
٢٥-٢	- يكون وضع التحفز أو التكور فى شكل تكور أو ميزان أمامى غير كامل .	
٢٥-٣	- يكون شكل الجسم المكور بمقام الزنبرك .	
٢٥-٤	- دون مخالفة لشروط المسابقة يمكنك إيقاف محاولتك التى بدأتها بوضع الأداة على الأرض والخروج من الدائرة قبل العودة للوضع الإبتدائى لتبدأ محاولتك من جديد وذلك فى حدود الزمن المسموح به قانوناً لأداء المحاولة .	
٢٦-	**عزيزى المتعلم** : إليك الخطوات الخاصة لتعلم مرحلة التكور فأتبع الخطوات الآتية :	موسيقى
٢٦-١	من وضع الوقوف - ثنى الجذع أماماً أسفل وثنى مفاصل الرجلين بمستوى يسمح له بالتحفز والتحرك خلفاً ويكون الكتف خارج الدائرة من الأمام .	صورة ثابتة
٢٦-٢	يقوم المتعلم من الوقوف برفع الرجل الحرة للخلف ولأسفل بقوة للمس كرة طبية معلقة.	صورة ثابتة
٢٧-	**عزيزى المتعلم** : إذا ضغط على تقويم عنصر التكور تظهر لك الشاشة التالية :	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
١-٢٧	يقوم المتعلم فى وضع التكور أثناء دفع الجلة بثنى ..... للأمام بحيث يخرج الجزء العلوى من الجسم من الدائرة . *أ- الجذع . ب- الركبة . جـ- الفخذ .	
٢-٢٧	ترفع رجل القدم الخلفية للخلف ولأعلى إلى المستوى الذى يصل الجذع فى الوضع ..... الموازى للأرض أثناء تعلم دفع الجلة. أ- العمودى . *ب- الأفقى . جـ- الأمامى .	
٣-٢٧	درجة إنثناء الرجل الأمامية فى عملية التكور تصل إلى ..... أثناء تعلم دفع الجلة . *أ- ٩٠° تقريباً . ب- ٤٥° تقريباً . جـ- ٦٠° تقريباً .	
٤-٢٧	الوضع الذى يصل إليه شكل الجسم يكون مثل ..... المضغوط أثناء دفع الجلة . أ- الخشب . ب- الكاوتش . *جـ- الياى .	
	عزيزى المتعلم : هذا هو محتوى البرمجية وعليك اختيار العنصر الذى تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليها مرة واحدة بالفارة .	شكل تخطيطى يوضح محتوى قائمة الاختيارات الرئيسية .
٢٨-	**عزيزى المتعلم** : إذا ضغطت على عنصر الزحف تظهر لك الشاشة التالية :	
٢٩-	يهدف هذا الجزء إلى : - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بعملية الزحف . - أن تتعلم كيفية أداء الزحف . - أن تتقن الأداء فى عملية الزحف . - أن تكون فى محل مشاركة إيجابية وتقبل التوجيهات أثناء تعلم الزحف .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٣٠-	**عزيزى المتعلم : الزحف** عندما يبدأ المتعلم حركة الزحف عبر الدائرة ، فإنه يبدأ بدفع الرجل الخلفية للخلف وبقوة ولأسفل فى إتجاه مقطع الرمى من مفصلى الركبة والفخذ **بحركة بندولية قوية** ، وأثناء ذلك يتحرك الحوض مع الرجل الخلفية بدون أى دوران فى حين يتأخر حزام الكتف عن حركة الحوض ، ويظل وضع الرأس دون تغيير والنظر للأمام ولأسفل ، ونتيجة لذلك يرتفع مشط القدم الأمامية لأعلى وترتكز القدم على الكعب ، ومع حركة رد الفعل للرجل الخلفية المندفعة للخلف ولأسفل تبدأ الزحف على كعب الرجل الأمامية للخلف حيث يصل القدم إلى منتصف الدائرة بحيث يشير المشط للداخل ويتوقف زحف الرجل الأمامية بهبوط قدم الرجل الخلفية على الأرض وعلى المشط الذى يشير للخارج أيضاً وقريب جداً من حافة الدائرة الأمامية وهنا يصل الجسم بحيث يكون الجذع على استقامة الرجل الخلفية والظهر مواجه تقريباً مقطع الرمى والرجل الأمامية مثنية من الركبة استعداداً لمرحلة الدفع .	**فيديو** **حركة بندولية قوية** هى مرجحة قوية من الرجل الحرة تساعد على الزحف السريع .
٣١-	**عزيزى المتعلم تذكر أن :**	**موسيقى**
١-٣١	- لا يجوز رش أو نثر أية مادة داخل الدائرة أو على الحذاء يساعدك على الزحف .	
٢-٣١	- ليس لك الحق فى لمس الأرض خارج الدائرة أثناء الزحف .	
٣-٣١	فى الزحف تقوم بأداء زحفة وليست وثبة .	
٤-٣١	يجب توازى مستوى الكتفين مع الأرض .	
٥-٣١	توجيه النظر على مستوى الأرض خلف الدائرة والاحتفاظ بالرأس والكتفين فى خط مستقيم مع وضع الذراع الحرة أمام وليس للجانب .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
		موسيقى
	عزيزى المتعلم :	
٣٢-	إليك الخطوات الخاصة لتعلم مرحلة الزحف ، فأتبع الخطوات التالية :	
١-٣٢	(وقوف – مواجه الزميل – الذراعين أماما تشبيك) ميل الجذع أماماً مع رفع الرجل اليسرى خلفاً عالياً والارتكاز على عقب القدم اليمنى ثم الزحف على الكعب مع رفع مشط القدم اليسرى على الأرض .	صورة ثابتة
٢-٣٢	يقوم المتعلم من الوقوف بواسطة زميل سحب الرجل الحرة للخلف ولأسفل وبقوة وذلك لتدريب كيفية سحب الرجل للخلف ولأسفل للمساعدة فى عملية الزحف فى الخلف .	صورة ثابتة
٣-٣٢	يقوم المتعلم من وضع الوقوف فى الدائرة بأداء الزحف والاستمرار فيه حتى يجتاز قدم الارتكاز خط منتصف الدائرة .	صورة ثابتة
٤-٣٢	من الوقوف عمل زحفه على كعب القدم عدة مرات	فيديو
		موسيقى
	عزيزى المتعلم :	
٣٣-	إذا ضغطت على تقويم عنصر الزحف تظهر لك الشاشة التالية .	
	إختر الإجابة الصحيحة	
١-٣٣	يبدأ المتعلم حركة الزحف بدفع الرجل الخلفية ..... وبقوة ولأسفل تجاه مقطع الرمى أثناء دفع الجلة .	
	*أ- للخلف .	
	ب- للأمام .	
	جـ- للجانب .	

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٢-٣٣	تبدأ حركة الزحف على ..... الرجل الأمامية أثناء دفع الجلة . أ- مشط . *ب- كعب . جـ- القدم بالكامل .	
٣-٣٣	يصل قدم الرجل الأمامية فى الزحف إلى ..... <u>الدائرة</u> أثناء دفع الجلة . *أ- منتصف . ب- أخر . جـ- الثلث الأمامى .	**الدائرة** هى المكان المستخدم فى أداء دفع الجلة ويصنع إطارها من الحديد أو الصلب أو مادة مناسبة ويصنع الجزء الداخلى من الخرسانة أو الأسفلت .
٤-٣٣	يتوقف زحف الرجل الأمامية بهبوط قدم الرجل الخلفية على الأرض والمشط يشير ..... أثناء دفع الجلة . أ- للداخل . *ب- للخارج . جـ- للأمام .	
	عزيزى المتعلم : هذا محتوى البرمجية وعليك اختيار عنصر تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة .	شكل تخطيطى يوضح محتوى قائمة الاختبارات الرئيسية . **موسيقى**
٣٤-	إذا ضغطت على عنصر وضع الدفع تظهر لك الشاشة التالية :	**موسيقى**
	عزيزى المتعلم يهدف هذا الجزء إلى : - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بوضع الدفع . أن تتعلم كيفية أداء وضع الدفع . - أن تتقن أداء وضع الدفع . - أن تستطيع أداء وضع الدفع بالطريقة الصحيحة. - أن تتعاون مع زملائك وتتقبل توجيهاتهم أثناء الأداء .	**موسيقى**

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٣٥-	**عزيزى المتعلم : وضع الدفع**	
١-٣٥	يكون بمجرد وضع كلا القدمين على الأرض بعد حركة الزحف يكون الجسم بذلك والأداة قد اكتسبا سرعة فى إتجاه الدفع ، وتعمل زاوية مفصل ركبة القدم الأمامية من ١١٠° إلى ١٢٠° وفى هذه الحالة تصل الحافة الخارجية لمشط القدم الخلفية إلى لوحة الإيقاف وتكون المسافة بين القدمين فى هذا الوضع من ٨٠ : ٨٥سم وتثنى ركبة الرجل الحرة قليلاً وتصل زاويتها من ١٤٠° : ١٥٠° وتعتبر هذه أفضل زاوية تساعد على دفع الجسم ، وفى هذا الوضع يكون **مركز الثقل** فى هذه الحالة أقرب منه إلى إتجاه اليمين للاعب الأيمن والعكس ويقع بعيداً عن كعب القدم الأمامية ، بحيث يضع الخط المار بمحور الكتفين مع الحوض زاوية فى حدود ٧٠° على أن يسبق محور الحوض محور الكتفين فى إتجاه الدفع ، والوصول بالجسم إلى وضع التحفز قبل إطلاقه للجلة ، والذى يمكن مع بداية سلسلة القوى المستخدمة فى الدفع من توليد أكبر **قوة ديناميكية**.	**فيديو** **مركز الثقل** هو النقطة التى يمر بها خط عمل وزن الجسم مهما تغير وضع الجسم بالنسبة للأرض . **قوى ديناميكية** هى قدرة المجموعات العضلية على إخراج أقصى قوة فى أقصر وقت لإدماج السرعة والقوة معاً.
٣٦-	**عزيزى المتعلم تذكر :**	**موسيقى** **صوت (وضع الدفع)**
١-٣٦	- أن تكون زاوية ركبة الرجل الأمامية من ١١٠° إلى ١٢٠° .	
٢-٣٦	- أن تكون المسافة بين القدمين فى هذا الوضع من ٨٠ : ٨٥ سم	
٣-٣٦	- أن تثنى ركبة الرجل الحرة وتصل زاويتها من ١٤٠° : ١٥٠°.	
٤-٣٦	- أن تصل الحافة الخارجية لمشط القدم الخلفية إلى لوحة الإيقاف	
٥-٣٦	- أن يكون مركز الثقل فى هذه الحالة أقرب منه إلى إتجاه اليمين للاعب الأيمن والعكس ويقع بعيداً عن كعب القدم الأمامية .	

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٣٦-٦	- يصنع الخط المار بمحور الكتفين مع الحوض زاوية فى حدود ٧٠° على أن يسبق محور الحوض الكتفين فى إتجاه الدفع .	
٣٦-٧	تكون الذراع الحرة لا تزال تشير فى إتجاه مضاد لمنطقة الدفع .	موسيقى
	عزيزى المتعلم	
٣٧-	إليك التدريبات الخاصة لتعلم وضع الدفع فى الجلة فإتبع الخطوات التالية :	
٣٧-١	(وقوف - مواجه الزميل فى وضع خطوة) مع تشبيك الأيدى تبادل الدفع والمقاومة . (:)	صور ثابتة
٣٧-٢	ومن وضع الدفع دفع الجلة لاجتياز حاجز عال ، الوزن يبدأ من ٤كجم وحتى القانونى .	صور ثابتة
٣٧-٣	من وضع الدفع دفع الجلة لأعلى وللأمام مواجهة.	فيديو
٣٧-٤	حمل الزميل على الكتف مع وضع وقوف فتحاً مع ثنى الركبتين ثم يقوم المتعلم بالدوران ومد الرجل بسرعة فى إتجاه مقطع الرمى .	صور ثابتة
٣٧-٥	جلوس طويل مسك الجلة ثم يقوم المتعلم بالدوران للجانب فى إتجاه مقطع الرمى ودفع الجلة .	صور ثابتة
٣٧-٦	(وقوف مواجه الظهر لجهاز المحطات ومسك الجهاز من أسفل ويقوم المتعلم بسحب الجهاز فى صورة دفع للأمام ولأعلى .	فيديو
٣٧-٧	من وضع الدفع دفع كرة طبية للأمام .	صور ثابتة موسيقى
	عزيزى المتعلم :	
٣٨-	إذا ضغط على تقويم عنصر وضع الدفع تظهر لك الشاشة التالية :	

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	باختيارك الإجابة الصحيحة :	
١-٣٨	تصنع زاوية مفصل ركبة القدم الأمامية من ..... إلى ..... أثناء دفع الجلة . *أ- ١١٠° إلى ١٢٠° . ب- ٩٠° إلى ١٠٠° . جـ- ١٤٠° إلى ١٥٠° .	
٢-٣٨	تصل الحافة الخارجية لمشط القدم الخلفية إلى ..... أثناء دفع الجلة . أ- مقطع الرمى . *ب- لوحة الإيقاف . جـ- حد مقطع الرمى .	
٣-٣٨	تكون المسافة بين القدمين فى هذا الوضع من ..... إلى ..... أثناء دفع الجلة . أ- ٥٠ : ٦٠سم . *ب- ٨٠ : ٨٥سم . جـ- ١٠٠ : ١٢٠سم .	
٤-٣٨	يصل ثنى ركبة الرجل الحرة أثناء دفع الجلة إلى أن تكون زاويتها من ..... إلى ..... أ- ١٠٠° : ١١٠° . ب- ١١٠° : ١٢٠° . *جـ- ١٤٠° : ١٥٠° .	
٥-٣٨	يصنع الخط المار بمحور الكتفين مع الحوض زاوية فى حدود ..... أثناء دفع الجلة . أ- ٥٠° . *ب- ٧٠° . جـ- ١٠٠° .	
	عزيزى المتعلم : هذا هو محتوى البرمجية وعليك اختيار عنصر تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة	**موسيقى** شكل تخطيطى يوضح محتوى قائمة الاختيارات الرئيسية **موسيقى**
٣٩-	إذا ضغطت على عنصر **الدفع** تظهر لك الشاشة التالية :	

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	عزيزى المتعلم : يهدف هذا الجزء إلى : - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بعملية الدفع. - أن تعرف كيفية تصحيح الأخطاء وشرح عملية الدفع. - أن تتعلم كيفية أداء عملية الدفع . - أن تحسن وتتقن أداء عملية الدفع . - أن تشارك بإيجابية وتتعاون مع زملائك وتتقبل توجيهاتهم أثناء أداء عملية الدفع .	**موسيقى** **فيديو** **الجذع** هو الجزء العلوى من جسم الإنسان دون الذراعين والرأس. **مفصل المرفق** هذا المفصل يعد مثالاً جيداً لعمل المجموعات العضلية المتقابلة ذات الرأسين التى تثنى الذراع والعضلة ذات الثلاث رؤوس التى تفرد الذراع ، ويقع المفصل بين مفصل الكتف ومفصل الرسغ .
٤٠ -	**عزيزى المتعلم** : الدفع هو المرحلة الرئيسية والتى تهدف إلى نقل المتسابق الكامنة إلى الأداة فى إتجاه الدفع ، وقوة حركة الدفع تنتقل للجلة بواسطة كل من سرعة المد للرجلين ورفع دوران الجذع ثم دفع الذراع الحاملة للجلة ، ومن أجل الحصول على أفضل نتيجة يجب مراعاة أن الدفع الأخير بالذراع الدافعة يبدأ بامتداد الرجل المرتكزة من مفصل الكعب ثم الركبة فمفصل الفخذ ، مع حركة رفع الجذع للأعلى بلف الجذع للأمام ولأعلى فى إتجاه حركة الدفع ، مع الاحتفاظ بوضع الجلة إلى جانب الرقبة وفوق الترقوة عند بداية حركة المد للرجل الأمامية والوضع العمودى **للجذع** ، وبمجرد أن يواجه الصدر إتجاه الدفع ، تقوم الذراع الدافعة الحاملة الدافعة الحاملة للأداة بحركتها (دفع الجلة للأمام ولأعلى فى زاوية ٣٩° - ٤٢°) مع مراعاة أن يكون دائماً خلف الأداة مباشرة **مفصل المرفق** .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	أيضاً أثناء حركة المواجهة بالصدر يلف مشط القدم اليمنى واليسرى فى إتجاه الدفع ، كذلك تعمل الرجل الحرة كدعامة إرتكاز وأن تبقى ثابتة لا تستسلم للضغط عليها والناتج من كمية الحركة المكتسبة لجسم المتعلم أثناء الزحف والدفع ، وبالنسبة للذراع الحرة فإن مرجحتها فى حركة دورانية سريعة على المستوى الأفقى فى إتجاه الدفع على سرعة دوران الجذع أثناء عملية المواجهة بالصدر فى إتجاه الدفع على سرعة دوران الجذع أثناء عملية المواجهة بالصدر فى إتجاه الدفع .	موسيقى
٤١-	**عزيزى المتعلم تذكر أن :**	
٤١-١	- من أجل الحصول على أفضل نتيجة يجب مراعاة أن الدفع الأخير بالذراع الدافعة يبدأ بامتداد الرجل المرتكزة من مفصل الكعب ثم الركبة فمفصل الفخذ.	صوت (الدفع)
٤١-٢	- ليس لك الحق فى لمس الحافة العليا للطوق أثناء الرمى.	
٤١-٣	- ليس لك الحق فى لمس الأرض خارج الدائرة أثناء الرمى .	
٤١-٤	أثناء حركة المواجهة بالصدر بلف خط القدم اليمنى واليسرى فى إتجاه الدفع .	
٤١-٥	تعمل الرجل الحرة كدعامة ارتكاز وأن تبقى ثابتة لا تستسلم للضغط الواقع عليها.	
٤١-٦	الذراع الحرة مرجحتها فى حركة دورانية سريعة على المستوى الأفقى فى إتجاه الدفع تعمل على سرعة دوران الجذع أثناء عملية المواجهة بالصدر فى إتجاه الدفع .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٤١-٧	يجب أن تسقط الأداة كاملة داخل الحدين الداخليـة لقطـاع الرمى .	
٤٢-	إليك التدريبات الخاصة لتعلم مرحلة الدفع فإتبع الخطـوات التالية :	
٤٢-١	- (وقوف فتحاً حمل الجلة فوق الترقوة وتحت الفك) ثنـى الركبتين نصفاً ثم مدهما مع دفع الجلة أماماً عالياً .	
٤٢-٢	- (وقوف القدم اليسرى أماماً - حمل الجلة باليد اليمنـى) ثنى ركبة الرجل اليمنى ثم مدها مع دفع الجلة أماماً عالياً.	صورة ثابتة
٤٢-٣	- من وضع الوقوف يقوم المتعلم بالتمرين على دفع الجلـة لتعدية حبل على ارتفاع مناسب ثم التدرج فى المسافة .	فيديو
٤٢-٤	من وضع مواجهة تستخدم وزن خفيف ثم التـدريج للـوزن القانونى بمسافة ٣م لتعدية الحبل بارتفاع مناسب .	صورة ثابتة
٤٢-٥	من الوقوف - تحديد نقاط أو مسافات يقوم المتعلم بتوصـيل الجلة إليها .	صورة ثابتة
٤٢-٦	(انبطاح مائل) دفع الأرض والتصفيق باليدين	صورة ثابتة
٤٢-٧	(وقوف - الاستناد على حائط وعلى بعد ١٢٠سـم) دفـع الحائط باليدين للرجوع لوضع الوقوف .	صورة ثابتة
٤٢-٨	(وقوف مواجهة على بعد ١م مسك الجلة) دفع الجلة للزميل ثم التدرج فى طول المسافة .	صورة ثابتة
٤٢-٩	(وقوف فتحاً - الذراعين عالياً - مسك كرة طبيـة) ثنـى الجذع أماماً أسفل ثم المد عالياً لرمى الكرة خلفـاً لأطـول مسافة ممكنة.	صورة ثابتة
٤٢-١٠	(وقوف فتحاً - الذراعين عالياً مسك كرة طبية وعلى بعـد ٣م من حائط خشبى فى أعلاه جلة) الدفع لإسقاط الجلة .	صورة ثابتة
٤٢-١١	(وقوف - مسك كرة طبية على بعد ٣م من الحائط) دفـع الكرة والجرى للقف قبل السقوط على الأرض.	صورة ثابتة
٤٣-	**عزيزى المتعلم :** إذا ضغطت على تقويم عنصر الدفع تظهر لك الأسئلة التالية على الشاشة بإختيارك الإجابة الصحيحة .	

obeikandi.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٤٣-١	تهدف مرحلة الدفع الى نقل قوى المتسابق الكامنة الى الأداة فى إتجاه الدفع وتعتبر هذه المرحلة ..... فى مسابقة دفع الجلة . أ- المساعدة . *ب- الرئيسية . جـ- الفرعية .	
٤٣-٢	حركة الدفع تنتقل للجلة بواسطة كل من سرعة المد للرجلين ورفع ودوران الجذع ثم ..... الذراع الحاملة للجلة . *أ- دفع . ب- رفع . جـ- لف .	
٤٣-٣	من أجل الحصول على أفضل نتيجة يجب مراعاة أن الدفع الأخير بالذراع الدافعة يبدأ بإرتداد الرجل المرتكزة من مفصل .... ثم .... فمصل ..... . *أ- الكعب ثم الركبة فمفصل الفخذ . ب- الكوع ثم الركبة فمفصل الفخذ . جـ- الفخذ ثم الكوع فمفصل الركبة .	
٤٣-٤	بمجرد أن يواجه الصدر اتجاه الدفع تقوم الذراع الدافعة الحاملة للأداة بحركتها مع مراعاة أن يكون مفصل المرفق دائماً ..... الأداة مباشرة . أ- أمام. *ب- خلف . جـ- جانب .	
٤٣-٥	تعمل الرجل الحركة كدعامة إرتكاز وأن تبقى ..... لا تستسلم للضغط الواقع عليها فى مرحلة الدفع . أ- متحركة للأمام . *ب- ثابتة . جـ- متحركة للخلف .	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٤٣-٦	أثناء حركة المواجهة بالصدر يلف مشط القدم اليمنى واليسرى فى إتجاه ..... أثناء عملية الدفع . *أ- الدفع . ب- الجانب . جـ- للخلف .	موسيقى
	عزيزى المتعلم هذا هو محتوى البرمجية وعليك اختيار عنصر تريد مشاهدته من الشاشة التى أمامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة . **إذا ضغطت على عنصر الإتزان تظهر لك الشاشة التالية:** **عزيزى المتعلم** : يهدف هذا الجزء إلى : - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بعملية الإتزان . - أن تتعلم كيفية أداء عملية الإتزان . - أن تحسن وتتقن أداء عملية الإتزان . - أن تمارس بإيجابية أثناء عملية الإتزان .	**شكل تخطيطى يوضح محتوى قائمة الاختيارات الرئيسية**
٤٤-	**عزيزى المتعلم** : الإتزان هو العمل على إيقاف اندفاع الجسم للأمام وحفظه داخل الدائرة أى بعد الإنتهاء من عملية الدفع وبتأثير قوة القصور الذاتى يضطر المتعلم للاندفاع خلف الأداة وإذا تم ذلك سيخرج المتعلم من الدائرة وبالتالى تحسب له **محاولة فاشلة**. ولذلك يتحتم على المتعلم حفظ إتزانه ولكى يتم ذلك يتطلب من المتعلم تبديل وضع الرجلين فى مكانهما ومرجحة الرجل الخلفية للخلف مع ثنى الرجل الأمامية لخفض مركز الثقل بينما تعمل الذراع الحرة على حفظ إتزان الجسم مع قيام المتعلم بعمل وثبات متتالية على قدم الرجل الأمامية .	**صورة ثابتة محاولة فاشلة** هى محاولة خاطئة من المتعلم نتيجة مخالفة فى شروط وقوانين المسابقة أثناء الدفع .
٤٥-	**عزيزى المتعلم تذكر أن**	**موسيقى**
٤٥-١	- يجب عدم مغادرة الدائرة إلا بعد أن تلمس الأداء الأرض.	
٤٥-٢	لك الحق فى لمس الحافة الداخلية للطوق الحديدى لدائرة الرمى .	
٤٥-٣	تخرج بعد أداء الرمى من النصف الخلفى للدائرة من خلف الخط الأبيض المرسوم عبر منتصف الدائرة .	**صوت (الإتزان)**

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٤٥-٤	لحفظ إتزانك لابد من إجراء عملية التبديل ومرجحة الرجل الخلفية للخلف مع ثنى الرجل الأمامية .	
٤٦-	**إليك التدريبات الخاصة لتعلم مرحلة الإتزان فإتبع الخطوات التالية :**	
٤٦-١٢	(الوقوف الوضع أماماً – ثم عمل وثبة والدوران للخلف) للوصول لوضع مشابه لوضع البدء أى قدم أماماً وقدم خلفاً.	صورة ثابتة
٤٦-١٣	(وقوف الوضع أماماً – والدوران على الرجل الخلفية) ثم الوثب للهبوط عل الرجل الأمامية بعد رفع الرجل الخلفية من على الأرض .	صورة ثابتة
	عزيزى المتعلم :	موسيقى
٤٧-	إذا ضغطت على تقويم عنصر الإتزان تظهر لك الأسئلة التالية على الشاشة بإختيارك الإجابة الصحيحة .	
٤٧-١	الإتزان هو العمل على إيقاف إندفاع الجسم للأمام وحفظه ..... أثناء دفع الجلة . *أ- داخل الدائرة . ب- داخل مقطع الرمى . جـ- خارج الدائرة .	
٤٧-٢	يتحتم على المتعلم حفظ إتزانه ولكى يتم ذلك يتطلب من المتعلم ...وضع الرجلين أثناء دفع الجلة . أ- تثبيت . *ب- تبديل . جـ- تقديم .	
٤٧-٣	تعمل الذراع الحركة على حفظ اتزان الجسم مع قيام المتعلم بعمل .... متتالية على قدم الرجل الأمامية أثناء دفع الجلة . أ- خطوات . *ب- وثبات . جـ- زحفات .	
٤٧-٤	تعمل الرجل الحرة كدعامة إرتكاز وتبقى ..... ولا تستسلم للضغط الواقع عليها فى مرحلة الدفع فى الجلة . أ- متحركة للأمام . *ب- ثابتة . جـ- متحركة للخلف .	

obeikan.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٤٧-٥	أثناء حركة المواجهة بالصدر يلف مشط القدم اليمنى واليسرى فى إتجاه ..... أثناء عملية الدفع فى الجلة . *أ- الدفع . ب- الجانب . جـ- للخلف .	
٤٧-٦	الإتزان هو العمل على إيقاف إندفاع الجسم للأمام وحفظه ..... *أ- داخل الدائرة . ب- داخل مقطع الرمى . جـ- خارج الدائرة .	
٤٧-٧	يتحتم على المتعلم حفظ إتزانه ولكى يتم ذلك يتطلب من المتعلم ...وضع الرجلين أ- تثبيت . *ب- تبديل . جـ- تقديم .	
٤٧-٨	تعمل الذراع الحركة على حفظ اتزان الجسم مع قيام المتعلم بعمل .... متتالية على قدم الرجل الأمامية . أ- خطوات . *ب- وثبات . جـ- زحفات .	موسيقى
	عزيزى المتعلم : هذا هو محتوى البرمجية وعليك إختيار العنصر الذى تريد مشاهدته من الشاشة التى امامك بالضغط عليه مرة واحدة بالفأرة .	شكل تخطيطى يوضح محتوى قائمة الإختبارات الرئيسة **موسيقى**
٤٨-	إذا ضغطت على عنصر الأداء الكامل للمهارة تظهر لذك الشاشة التالية :	**موسيقى**
	عزيزى المتعلم :	
٤٨-١	يهدف هذا الجزء الى : - أن تتعرف على المعلومات المرتبطة بأداء دفع الجلة . - أن تتعلم وتستطيع أداء بأداء مهارة دفع الجلة.	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	- أن تحسن وتتقن من أداء دفع الجلة . - أن تشارك بإيجابية وتتخلى عن السلبية أثناء أداء دفع الجلة . - أن تتعاون مع زملائك وتتقبل توجيهاتهم أثناء الأداء الكامل للمهارة .	موسيقى
٢-٤٨	**عزيزى المتعلم تذكر :** أن دفع الجلة الهدف الأساسى منه هو الإستغلال الأمثل لقوى المتسابق الجسمانية حتى يتمكن من توليد أكبر معدل من سرعة الأداء لحظة خروج الجلة من اليد ، ودفع الجلة الى أقصى مسافة ممكنة. **عزيزى المتعلم :** هناك بعض الملاحظات الهامة والتى يجب أخذها فى الإعتبار عند أداء دفع الجلة بطريقة الزحف وهى :	
٣-٤٨	**١- فى مرحلة مسك وحمل الجلة :** - يجب أن ترتكز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع .	**صورة توضح مرحلة مسك وحمل الجلة**
	- أن تكون الأصابع متوازية ومنتشرة قليلاً . - أن توضع الجلة عند الجزء الأمامى من الرقبة ، والإبهام على عظمة الترقوة - أن يصنع المرفق للخارج زاوية ٤٥° مع الجسم.	
٤-٤٨	**٢- فى مرحلة وقفة الإستعداد :** - أن يبدأ المتعلم معتدلاً عند مؤخرة الدائرة وظهره تجاه لوحة الإيقاف .	**صورة توضح مرحلة وقفة الإستعداد**
	- أن يتزن الجسم فى الإرتكاز الفردى (على الرجل الأمامية) . - أن ترتكز الرجل الخلفية على المشط ويكون الجذع مستقيماً والحوض متقدماً للأمام بعض الشئ.	

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
	- أن ترفع الذراع الحرة للأعلى وللجانب وذلك لحفظ الإتزان والرأس فى وضعها الطبيعى والنظر متجهاً للأمام .	
٥-٤٨	**٣- فى مرحلة التحضير للزحف أو التكور :** - أن تنثنى رجل الإرتكاز ، بينما تمتد الرجل الحرة تجاه مؤخرة الدائرة . - لا ينفذ وضع الرأس بالنسبة للجذع . - سحب الرجل الحرة (الخلفية) تجاه الرجل الأمامية ، حيث تنثنى الرجل الأمامية فى مفاصل الفخذ والركبة والقدم وتصل درجة إنثناء الركبة الى ٩٠° تقريباً - الميل للأمام بحيث يخرج الجذع خارج الدائرة للعمل على إطالة ممر او خط الرمى ، ويزداد إنحناء الجذع للأمام ليأخذ الجسم شكل التكور إستعداداً للزحف .	**فيديو يوضح مرحلة التكور**
٦-٤٨	**٤- فى مرحلة الزحف :** - أن تبدأ بدفع الرجل الخلفية للخلف وبقوة ولأسفل فى إتجاه مقطع الرمى . - أن تبقى رجل الإرتكاز متصلة بالأرض خلال معظم مرحلة الزحف . - تبدأ الزحف على كعب الرجل الأمامية للخلف حيث يصل القدم الى منتصف الدائرة ويشير المشط للداخل . - يتوقف الزحف بهبوط قدم الرجل الخلفية على الأرض والمشط يشير للخارج . - أن يصل الجسم وضع إستقامة مع الرجل الخلفية والظهر مواجه تقريباً مقطع الرمى والرجل الأمامية مثنية من الركبة.	**فيديو يوضح مرحلة الزحف**
٧-٤٨	**٥- فى مرحلة وضع الدفع :** - أن تعمل زاوية مفصل ركبة القدم الأمامية من ١١٠° الى ١٢٠° حيث يصل مشط القدم الخلفية الى لوحة الإيقاف . - أن تكون المسافة بين القدمين فى هذا الوضع من ٨٠ : ٨٥ سم وثنى ركبة الرجل الحرة قليلاً . - يكون مركز الثقل فى هذه الحالة أقرب منه الى إتجاه اليمين للاعب الأيمن والعكس صحيح ، ويقع بعيداً عن كعب القدم الأمامية . - أن يصنع الخط المار بمحور الكتفين مع الحوض زاوية فى حدود ٧٠° .	**فيديو يوضح مرحلة وضع الدفع**

obeikandl.com

رقم الإطار	الجانب المرئى	الجانب المسموع
٤٨-٨	٦- فى مرحلة الدفع والإتزان : - أن يبدأ إندفاع ذراع الرمى بعد الإمتداد الكامل للرجلين والجذع. - أن يلف الجذع للأمام ولأعلى فى إتجاه حركة الدفع . - مراعاة أن يكون مفصل المرفق دائماً خلف الأداة مباشرة. - أثناء حركة المواجهة بالصدر يلف مشط القدم اليمنى واليسرى فى إتجاه الدفع . - أن تبقى الرجل الحرة ثابتة حتى تقوم كدعامة إرتكاز. - أن مرجحة الذراع الحرة فى حركة دورانية سريعة على المستوى الأفقى تعمل على سرعة دوران الجذع أثناء عملية المواجهة بالصدر فى اتجاه الدفع . - أن يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص ، وتثنى الرجل الأمامية لحفظ مركز الثقل . - القيام بعمل عدة وثبات متتالية على قدم الرجل الأمامية .	فيديو يوضح مرحلة الدفع والإتزان

obeikandl.com

obeikandl.com

ملحق (ط)

الوحـــدات التعليميـــة

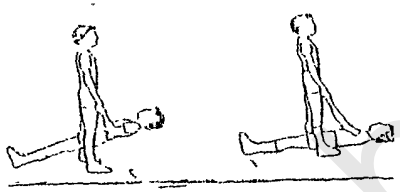
(ط -١)

نموذج لوحدة تعليمية

تعلم مهارة مسك وحمل الجلة فى مسابقة دفع الجلة

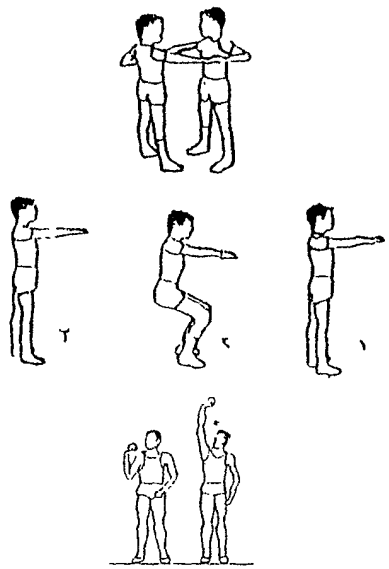
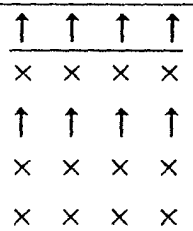
الأسبوع : الأول　　الصف : الثالث　　اليوم : الأحد

زمن الوحدة :٣٥ق　　التاريخ : ٢٥ / ٢ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــات الوحـدة	الأهـــداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	الاصطفاف – التوجه إلى الملعـب – أخذ الغياب	أن يعتاد الطالب عل النظام والإلتزام بالتعليمات .	دفتر غياب	× × × × × × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	إحماء دائرى	أن ترفع درجة حرارة جسم الطالب		× × × × × ×
الإعداد البدنى	١٠ق	– (وقوف) الجرى فى المكان. – (الزميل أ – وقوف فتحاً – الزميل ب تعلق سقوطى – تشبيك اليـدين) ثنى الذراعين (:)	أن يكتسب الطالب عنـصر السرعة أن يكتسب الطالب عنصر القوة للذراعين .		↕×××××× ↕×××××× 

obeikandl.com

(ط-٢)

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــات الوحـدة	الأهـــداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
		- (وقوف مواجهة الذراعين أمامـا تشبيك) ثنى ومد الذراعين بالتبـادل مع الزميل(:) - (وقوف الذراعين أمامـا) ثنـى الركبتين نصفاً . - (وقوف فتحا - مسك الجلة بأحـد اليدين) دفع الجلة عمودياً ثم استقبلها باليد .	أن يشعر الطالب بالـسعادة أثنـاء أداء التمـرين مـع الزميل أن يكتسب الطالب عنـصر القوة للرجلين أن يشعر الطالب بالـسعادة أثناء استقبال الجلة .	جلل	
الجزء الرئيسى	١٥ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شـاهده عـن مهارة مسك وحمل الجلة تحت إشراف وتوجيه الباحث .	- أن يتمكن الطالـب مـن مسك وحمل الجلة بالطريقة الصحيحة . - أن يتقن الطالـب مـسك الجلة بالطريقة الصحيحة .	عدد من الجلل مختلفة الأوزان	
الختام	٣ق	- (وقوف - انحناء) هز الذراعين . - ثم التحية والانصراف .	أن يـشعر الطالـب بالاسترخاء		

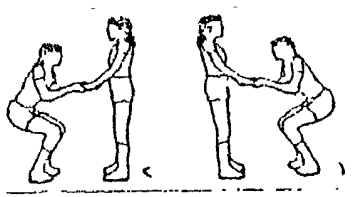
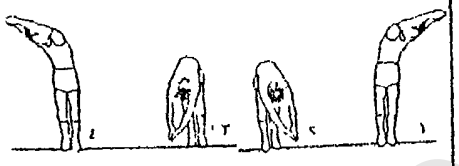
obeikandi.com

(ط-٣)

نموذج لوحدة تعليمية
تعلم مهارة وقفة الاستعداد فى مسابقة دفع الجلة
الصف : الثالث

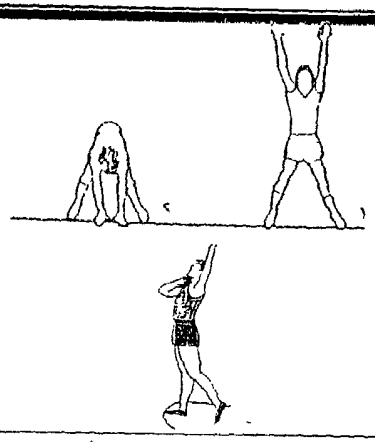
الأسبوع : الأول
زمن الوحدة :٣٥ق

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٢٨ / ٢ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــــات الوحـــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	الاصطفاف – التوجه إلى الملعب – أخذ الغياب	أن يعتاد الطالب على النظام وتنفيذ التعليمات والتوجيهات	دفتر الغياب	وقوف المتعلمين فى قاطرتين × × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	الجرى الخفيف حول الملعب .	أن يتم تسخين عضلات الجسم للطالب		الجرى فى قاطرتين × – – – – – – – – – × – – – – – – – – –
الإعداد البدنى	١٠ق	– (وقوف . فتحا- تشبيك اليدين) ثنى الركبتين كاملاً بالتبادل (:) – (وقوف ، الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماما أسفل على الجانبين.	أن يشعر الطالب بقوة عضلات الرجلين أثناء أداء التمرين . أن يكتسب الطالب عنصر المرونة .		 

obeikandl.com

(ط-٤)

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــات الوحـــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
		- (وقوف فتحا - الذراعين عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل . - (وقوف فتحا - الجلة على الأرض) ثنى الجذع أماما أسفل لمسك الجله باليد الدافعة ثم وضعها على الترقوة .	أن يشعر الطالب بالمرونة أثناء أداء التمرين . أن يكتسب الطالب عنصر المرونة .		
الجزء الرئيسى	١٥ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شاهده عن مهارة وقفة الاستعداد فى مسابقة دفع الجلة تحت إشراف وتوجيه الباحث .	- أن يتمكن ويتقن الطالب من أداء وقفة الاستعداد بالطريقة الصحيحة . - أن يمارس الطالب بإيجابية أثناء أداء وقفة الاستعداد .	عدد من الجلل مختلفة الأوزان	↑ ↑ ↑ ↑ × × × × ↑ ↑ ↑ ↑ × × × × × × × ×
الختام	٣ق	- (وقوف) عمل مرجحات عمودية وجانبية . - ثم التحية والانصراف .	أن تعود أجهزة جسم الطالب إلى حالتها الطبيعية .		× × × × × × × ×

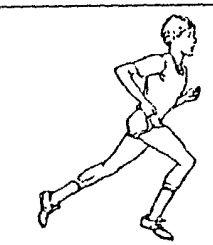
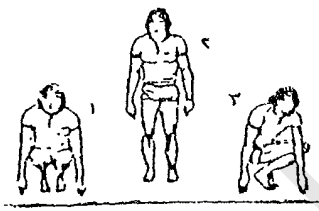
obeikandl.com

(ط-٥)

نموذج لوحدة تعليمية
تعلم مهارة التكور فى مسابقة دفع الجلة
الصف : الثالث

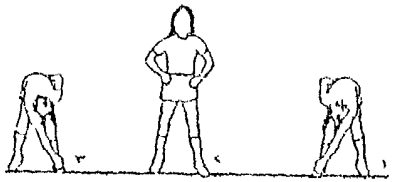
الأسبوع : الثانى
زمن الوحدة :٣٥ق

اليوم : الأحد
التاريخ : ٤ / ٣ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــات الوحـــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	التوجه إلى الملعب – أخذ الغياب	أن يعتاد الطالب عل النظام	دفتر الغياب	× × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	إحماء بالمحطات .	أن ترفع درجة حرارة جسم الطالب		↑ × .× × . × . ×
الإعداد البدنى	١٠ق	- (وقوف) العدو ٢٠م . - (جلوس على أربع) وقوف ثنى الركبتين مع تبادل لف الجذع على الجانبين .	أن يكتسب الطالب عنصر السرعة . أن يكتسب الطالب عنصر المرونة .		 

obeikandl.com

(ط-٦)

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــات الوحـــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
		- (وقوف ثنى الجذع أماما أسفل مع لمس الرجل المقابلة) تبادل لف الجذع على الجانبين . - (رقود) رفع الجذع والرجلين أماما عاليا أسفل .	أن يكتسب الطالب عنصر المرونة أثناء أداء التمرين. أن يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء التمرين .		
الجزء الرئيسى	١٥ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شاهده عن مهارة التكور فى البرمجية تحت إشراف وتوجيه الباحث .	- أن يتمكن ويتقن الطالب أداء مهارة التكور بالطريقة الصحيحة. - أن يمارس الطالب بإيجابية أثناء أداء مهارة التكور .	جلل مختلفة الأوزان	↑ ↑ ↑ ↑ × × × × ↑ ↑ ↑ ↑ × × × × × × × ×
الختام	٣ق	- (وقوف فتحا) رفع الذراعين ببطء أماما عاليا مع أخذ شهيق عميق . - ثم الانصراف .	أن يشعر الطالب بالاسترخاء .		× × × × × × × ×

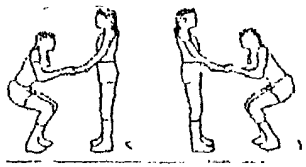
obeikandl.com

(ط-٧)

نموذج لوحدة تعليمية
تعلم مهارة الزحف فى مسابقة دفع الجلة
الصف : الثالث

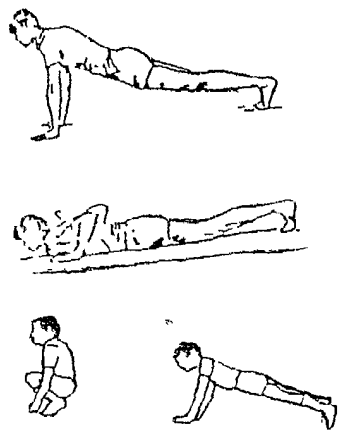
الأسبوع : الثانى
زمن الوحدة :٣٥ق

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٧ / ٣ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــــات الوحـــــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	التوجه إلى الملعب – أخذ الغياب	أن يعتاد الطالب على النظام وتنفيـــــذ التعليمـــــات والتوجيهات .	دفتر غياب	× × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	- إحماء باستخدام الكور .	أن ترفع درجـــة حـــرارة جسم الطالب	كور مختلفة	التسخين بالكور × × × ● ● ●
الإعداد البدنى	١٠ق	- (وقوف) الوثب أماماً بالقـــدمين معاً - (وقوف مواجه ، تشبيك اليدين) ثنى الركبتين كاملاً بالتبادل (:) - (وقوف) الزحف علـــى القـــدم بمساعدة الزميل :	أن يكتسب الطالب عنـــصر القدرة للرجلين. أن يـــشعر الطالـــب بقـــوة الرجلين أثناء أداء التمرين . أن يكتسب الطالب الإحساس بالزحف .		الوثب أماماً × × × × ∩ × × × × ∩ 

obeikandl.com

(ط-٨)

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
		- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا.	أن يكتسب الطالب عنصر القوة للذراعين . أن يشعر الطالب بالقوة فى الأداء للرجلين .		
الجزء الرئيسى	١٥ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شاهده عن مهارة الزحف فى البرمجية تحت إشراف وتوجيه الباحث .	- أن يتمكن ويتقن الطالب أداء مهارة الزحف بالطريقة الصحيحة . - أن يكون الطالب محل مشاركة إيجابية أثناء أداء مهارة الزحف مع الزملاء .	عدد من الجلل مختلفة الأوزان	↑ ↑ ↑ ↑ × × × × ↑ ↑ ↑ ↑ × × × × × × × ×
الختام	٣ق	- (وقوف انحناء) هز الذراعيين . - (وقوف) المرجحة العمومية.	أن تعود أجهزة جسم الطالب إلى حالتها الطبيعية		× × × × × × × ×

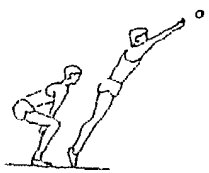
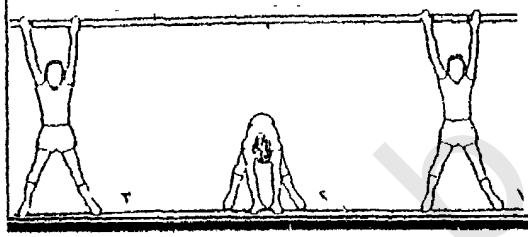
obeikandi.com

(ط-٩)

نموذج لوحدة تعليمية
تعلم مهارة وضع الدفع فى مسابقة دفع الجلة
الصف : الثالث

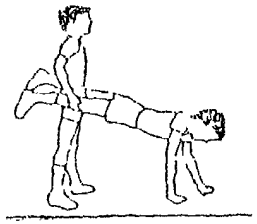
الأسبوع : الثالث
زمن الوحدة :٣٥ق

اليوم : الأحد
التاريخ : ١١ / ٣ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	– الاصطفاف – التوجه إلى الملعب – أخذ الغياب	أن يعتاد الطالب على النظام .	دفتر الغياب	× × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	- إحماء حر بالأطواق .	تهيئ الطالب للعمل البدنى .		○ ○ ○ ○ × × × ×
الإعداد البدنى	١٠ق	- (وقوف) الجرى أماما . - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل مسك الجلة باليدين ثم رميها أماما عاليا . - (وقوف – فتحا – الذراعين عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل .	أن يكتسب الطالب عنصر السرعة . أن يكتسب الطالب عنصر المرونة . أن يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء التمرين .	جلل	←× – – – – – – ←× – – – – – –  

obeikandl.com

(ط-١٠)

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــــات الوحـــــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
		- (الزميل أ انبطاح أفقى - الزميل ب مسك ســاقى الزميــل) المــشى للأمام (:)	أن يكتسب الطالب عنصر القوة للذراعين .		
الجزء الرئيسى	١٥ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شاهده عــن مهارة وضع الدفع فى البرمجية تحت إشراف وتوجيه الباحث.	- أن يستطيع ويتمكن الطالب من أداء وضع الدفع بالطريقة الصحيحة . - أن يتعــاون الطالــب مــع زملائه أثناء أداء وضع الدفع . - أن يتقن الطالب مهارة وضع الدفع بالطريقة الصحيحة.	جلل مختلفة الأوزان	↑ ↑ ↑ ↑ × × × × ↑ ↑ ↑ ↑ × × × × × × × ×
الختام	٥ق	- (وقوف فتحاً) رفــع الــذراعين أماماً عالياً فى أربع عدات مع أخــذ شهيق وزفير ببطء . - ثم التحية الإنصراف .	أن يشعر الطالب بالاسترخاء .		× × × × × × × ×

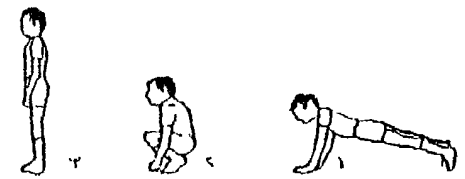
obeikandl.com

(ط-١١)

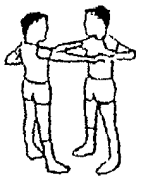
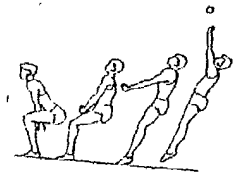
نموذج لوحدة تعليمية
تعلم مهارة الدفع فى مسابقة دفع الجلة
الصف : الثالث

الأسبوع : الثالث
زمن الوحدة : ٣٥ق

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ١٤ / ٣ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	الاصطفاف – التوجه إلى الملعب – أخذ الغياب	أن يعتاد الطالب على الإلتزام.	دفتر الغياب	× × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	- الجرى حول الملعب .	أن ترفع درجة حرارة جسم الطالب .		× – – – – – – – – – – – – ×
الإعداد البدنى	١٠ق	- (وقوف) الجرى أماما .	أن يكتسب الطالب عنصر السرعة .	عدد من الجلل	– – – – – – – × – – – – – – – ×
		- (انبطاح مائل) قذف القدمين أماما ثم الوقوف .	أن يكتسب الطالب عنصر القوة للرجلين .		
		- (انطباح مائل) ثنى الذراعين .	أن يكتسب الطالب عنصر القوة للذراعين .		

obeikandl.com

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــات الوحـــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات و الأشكال
		- (وقـــوف مواجـــه – الذراعين أماماً تشبيك) ثنـى ومد الذراعين بالتبـادل مـع الزميل (:) . - (وقوف فتحاً – الذراعان عالياً – مسك جلة باليـدين) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم المد عالياً لرمى الجلة خلفاً لأطول مسافة ممكنة .	أن يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء التمرين مع الزميل. أن يشعر بالـسعادة أثنـاء أداء التمرين .	جلل مختلفة الأوزان	 
الجزء الرئيسى	٢٠ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شاهده عن مهارة الدفع فى البرمجية تحت إشراف وتوجيه الباحث	– أن يتمكن الطالب مـن أداء مهـــارة الـــدفع بالطريقـــة الصحيحة. – أن يحسن ويـتقن الطالـب مهـــارة الـــدفع بالطريقـــة الصحيحة. – أن يشارك الطالب بايجابيـة أثناء أداء مهارة الدفع .		↑ ↑ ↑ ↑ × × × × ↑ ↑ ↑ ↑ × × × × × × × ×
الختام	٥ق	– (وقوف) عمل مرجحات عمودية. – ثم التحية والانصراف .	أن تعود أجهزة جسم الطالـب إلى حالتها الطبيعية .		× × × × × × × ×

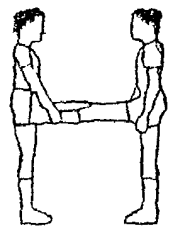
obeikandl.com

(ط-١٣)

نموذج لوحدة تعليمية
تعلم مهارة الإتزان فى مسابقة دفع الجلة
الصف : الثالث

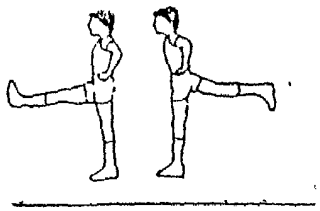
الأسبوع : الرابع
زمن الوحدة : ٣٥ق

اليوم : الأحد
التاريخ : ١٨ / ٣ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــــات الوحـــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	الاصطفاف – التوجه إلى الملعب – أخذ الغياب	أن يعتـــاد الطالـــب علـــى النظام.	دفتر الغياب	× × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	- الجرى المتنوع حول الملعب.	أن يتم تـــسخين عـــضلات الجسم للطالب .		× – – – – – – – – – – ×
الإعداد البدنى	١٠ق	- (وقوف) الجرى أماما .	أن يكتسب الطالب عنـــصر السرعة .		× – – – – – – ← × – – – – – – ←
		- (وقـــوف مواجـــه – رفـــع الرجل أماما زاوية قائمة – مسك قدم الزميل) تبادل خفض الرجل أسفل (:)	أن يكتسب الطالب عنـــصر الإتزان .		
		- (وقـــوف) الوثـــب أمامـــا بالقدمين معاً.	أن يكتسب الطالب عنـــصر القدرة .		الوثب بالقدمين معاً ∩ ∩ × ∩ ∩ ×

obeikandl.com

(ط-١٤)

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
		- (وقوف ثبات الوسط – الرجل أماماً زاوية قائمة) خفض الرجل أسفل خلفاً.	أن يكتسب الطالب عنصر الإتزان .		
الجزء الرئيسى	٢٠ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شاهده عن مهارة الدفع فى البرمجية تحت إشراف وتوجيه الباحث	– أن يقوم الطالب بالأداء المطلوب منه بالطريقة الصحيحة . – أن يشعر الطالب بالثقة أثناء أداء مهارة الإتزان . – أن يتقن الطالب مهارة الإتزان بالطريقة الصحيحة.	عدد من الجلل بأوزان مختلفة	↑ ↑ ↑ ↑ × × × × ↑ ↑ ↑ ↑ × × × × × × × ×
الختام	٥ق	– (وقوف) عمل مرجحات عمودية . – ثم التحية والانصراف .	أن يشعر الطالب بالاسترخاء.		× × × × × × × ×

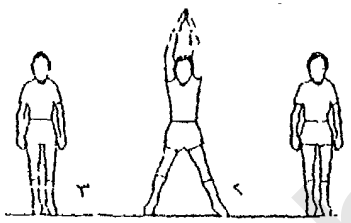
obeikandl.com

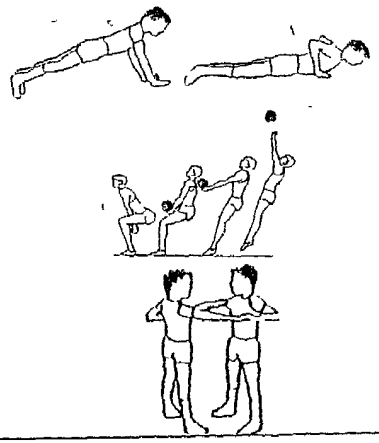
(ط-١٥)

نموذج لوحدة تعليمية
تعلم مسابقة دفع الجلة ككل
الصف : الثالث

الأسبوع : الرابع
زمن الوحدة : ٣٥ق

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٢١ / ٣ / ٢٠٠٧

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
الأعمال الإدارية	٣ق	الاصطفاف – التوجه إلى الملعب – أخذ الغياب	أن يعتاد الطالب على النظام	دفتر الغياب	× × × × × × × ×
الإحماء	٤ق	- الجرى الخفيف حول الملعب .	أن ترفع درجة حرارة جسم الطالب .		× – – – – – – – – – –×
الإعداد البدنى	١٠ق	- (وقوف) العدو ٣٠م . - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً عاليا للتصفيق .	أن يكتسب الطالب عنصر السرعة . أن يكتسب الطالب عنصر التوافق .		٣٠م ←× – – – – – – ←× – – – – – – 

أجزاء الوحدة	الزمن	مكونـــــات الوحـــدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات والأشكال
		- (انطباح مائل) ثنى الذراعين . – مسك كرة طبية) ثنى الجذع أماما أسفل ثم المد عاليا لرمى الكرة خلفا لأطول مسافة ممكنة . - (وقوف مواجه – الذراعين أماما تشبيك) ثنى ومد الذراعين بالتبادل مع الزميل (:) .	أن يكتسب الطالب عنصر القوة للذراعين . أن يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء التمرين . أن يكتسب الطالب عنصر القوة للذراعين .	كرات طبية	
الجزء الرئيسى	٢٠ق	يقوم الطالب بتطبيق ما شاهده لدفع الجلة ككل تحت إشراف وتوجيه الباحث.	– أن يتمكن ويتقن الطالب من أداء مسابقة دفع الجلة بالطريقة الصحيحة . – أن يشارك الطالب بإيجابية أثناء أداء مسابقة دفع الجلة .	عدد من الجلل	↑ ↑ ↑ ↑ × × × × ↑ ↑ ↑ ↑ × × × × × × × ×
الختام	٥ق	– (وقوف فتحا) رفع الذراعين أماما عاليا فى أربع عدات مع أخذ شهيق وزفير ببطء .	أن تعود أجهزة جسم الطالب إلى حالتها الطبيعية .		× × × × × × × ×

obeikandl.com

obeikandl.com

ملحق (ى)

خطاب التربية والتعليم

(ى - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا والبحوث

السيد الأستاذ / مدير الإدارة التعليمية بالسنطة

تحية طيبة وبعد ...

تتشرف بأن توافي سيادتكم بأن :-

* الباحث/ **مدحت يحيي عبد الرحمن حسن**

*مقيد بمرحلة الماجستير في التربية الرياضية تخصص(طرق تدريس التربية الرياضية)

في العام الجامعي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م

* ومسجل موضوع بحث بعنوان / برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا وتأثيره علي نظم مسابقة دفع الجلة لدي طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية .

لذلك نرجو من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحث لدى سيادتكم فى دخول مدرسة السنطة الثانوية الصناعية لتطبيق عينة البحث حتي يتمكن من إخراج بحث جيد يفيد المجتمع .

ولسيادتكم جزيل الشكر

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام ...

الدراسات

رئيس القسم

عميد الكلية

obeikandl.com

ملخصات البحث

أولاً : الملخص باللغة العربية .

ثانياً : الملخص باللغة الإنجليزية .

obeikandl.com

ملخص البحث

برنامج تعليمى باستخدام الهيبرميديا وتأثيره على تعلم مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية

المقدمة ومشكلة البحث :

تتزايد أهمية المستحدثات التكنولوجية التعليمية فى تلك الفترة من اجل زيادة معطيات العملية التعليمية ورقيها ، فعلى الرغم مما قدمته من وسائط إتصال لخدمة العملية التعليمية إلا أن التعليم فى كافة المراحل المختلفة لم يستفيد من هذه الوسائط حيث أن استخدامها ما زال محدوداً إلى درجة كبيرة فى جمهورية مصر العربية ، ومع بداية الألفية الثالثة لم تدخل وسائط الاتصال التكنولوجية إلى حيز التنفيذ فى النظام التعليمى على مستوى مراحل التعليم المختلفة ، اللهم إلا بعض المحاولات لأبحاث علمية على مستوى الكليات .

وتعتبر الهيبرميديا أسلوب تكنولوجى حديث فى مجال التعليم ، وهذا الأسلوب التعليمى المتميز يساعد المتعلم على أن يتعايش بإيجابية مع الوسائط التعليمية بصورة نظامية ومتكاملة عن طريق جهاز الكمبيوتر بشكل يساعده على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوه بكفاءة وفعالية .

وقد اكتسبت مسابقات ألعاب القوى وخاصة مسابقة دفع الجلة اهتماماً كبيراً من القيادات وواضعى المناهج الدراسية فى التربية الرياضية ، حيث أصبحت مسابقة دفع الجلة ضمن محتوى مناهج التربية الرياضية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة ، ومن خلال البرنامج الدراسى يتم تعليم مسابقة دفع الجلة من خلال الحصة المدرسية .

ومن ثم لاحظ الباحث من خلال عمله كمعلم تربية رياضية أن معظم البرامج التعليمية الحالية والطرق التقليدية المتبعة (الشرح وأداء النموذج) فى مجال تعليم مسابقة دفع الجلة ، وجد انها لم تعد قادرة على مواكبة التقدم التكنولوجى ، ولذا فإن الطرق المستخدمة فى عملية التدريس تحتاج إلى تطوير لكى تساعد الطلبة على استخدام حواسهم ، وكذلك إثارة دوافعهم نحو عملية التعلم ، وجعل المتعلم أكثر فاعلية فى العملية التعليمية من خلال إيجاد مواقف يكون فيها المتعلم أكثر إيجابية ، ولذا لابد من وضع برامج تعليمية تجعل المتعلم محور العملية التعليمية

ولا يمكن أن يحدث ذلك بدون الاستفادة من التكنولوجية التعليمية التى غزت الكثير من الأنشطة فى مجال التربية الرياضية بصفة عامة ومسابقة دفع الجلة بصفة خاصة .

وقد أكدت معظم الدراسات على أهمية التقنيات التكنولوجية فى تعلم الأنشطة الرياضية المختلفة ، إلا أن فى حدود علم الباحث لم تتطرق أى دراسة استخدمت التقنيات التكنولوجية لتعلم مسابقة دفع الجلة فى مراحل التعليم العام بصفة عامة والمرحلة الثانوية الفنية الصناعية بصفة خاصة وهذا ما دفع الباحث إلى البحث ومحاولة التعرف على مدى تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا على جوانب تعلم مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية ، لمعرفة أثرها على كل من مستوى الأداء الفنى ، والتحصيل المعرفى لدى المتعلمين فى هذه النوعية من التعلم من منطقة الاهتمام بالبرمجيات التعليمية فى تعلم مهارات الأنشطة الرياضية وبما يتمشى مع تطوير التعليم قبل الجامعة فى ظل الجودة الشاملة التى تبحث عنها ، وكذلك التعرف على آرائهم وانطباعاتهم نحو استخدام البرمجية فى التعلم .

هدف البحث :

بناء برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا والتعرف على تأثيره فى مستوى الأداء الفنى والتحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية ، وكذلك التعرف على آراءهم وانطباعاتهم نحو البرمجية التعليمية المستخدمة والمعدة بتقنية الهيبرميديا .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء الفنى لمسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف ولصالح القياس البعدى .
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء الفنى لمسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف ولصالح القياس البعدى .
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء الفنى لمسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف ولصالح المجموعة التجريبية .

٤- نسبة التحسن فى مستوى الأداء الفنى لمسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف لدى المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة ولصالح القياس البعدى .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة ولصالح القياس البعدى .

٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة ولصالح المجموعة التجريبية .

٨- نسبة التحسن فى التحصيل المعرفى لمسابقة دفع الجلة لدى المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة .

٩- نسبة آراء وانطباعات الموافقين فى المجموعة التجريبية على استخدام برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا فى تعلم مسابقة دفع الجلة أعلى من غير الموافقين .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث وذلك بالاستعانة بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث فى طلاب المرحلة الثانوية الفنية الصناعية بالسنطة غربية ، وذلك للعام الدراسى ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ وتم إجراء البحث الحالى على عينة عمدية من طلاب مدرسة السنطة الثانوية الصناعية وبلغ حجم العينة (٣٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية ويدرس أفرادها باستخدام برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا والأخرى ضابطة ويدرس أفرادها باستخدام الطريقة التقليدية (المتبعة) لتدريس نفس مهارات قيد البحث .

مواد المعالجة التجريبية :

١- مراحل بناء البرنامج التعليمى .
٢- تصميم وبناء البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا لتعلم مسابقة دفع الجلة .
٣- وسائل جمع البيانات :

- أدوات للدلالة على معدلات النمو (السن – الطول – الوزن) .
- اختبار لقياس القدرات البدنية .
- بطاقة الملاحظة المقننة لقياس مستوى تعلم المهارات قيد البحث .
- اختبار لقياس مستوى الذكاء (كاتل) .
- اختبار التحصيل المعرفى لقياس مستوى التحصيل .
- استبيان الجانب الوجدانى .
- البرمجية التعليمية المقترحة .

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:

١- البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوب الهيبرميديا ساهم بطريقة إيجابية فى تحسن مستوى الأداء الفنى والتحصيل المعرفى فى مسابقة دفع الجلة لأفراد المجموعة التجريبية.
٢- البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوب الهيبرميديا كان أكثر تأثيراً فى التعليم وتحسن مستوى الأداء الفنى لمسابقة دفع الجلة ومستوى التحصيل المعرفى من البرنامج التقليدى بأسلوب الأوامر مما يدل على فاعليته .
٣- البرنامج التعليمى التقليدى لمسابقة دفع الجلة بالطريقة التقليدية (الأوامر) ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء الفنى لمسابقة دفع الجلة والتحصيل المعرفى لأفراد المجموعة الضابطة .
٤- نسبة التحسن المئوية فى كل من مستوى الأداء الفنى والتحصيل المعرفى لدى المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة .
٥- برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا كان لها تأثير إيجابى على آراء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم فى تحقيق الجانب الوجدانى.

obeikandi.com

التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه النتائج يوصى الباحث بما يلى :

١- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوب الهيبرميديا فى تعلم مسابقة دفع الجلة على طلبة المدرسة الثانوية الفنية الصناعية .

٢- أهمية استخدام أسلوب الهيبرميديا فى تعلم مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة ومسابقة دفع الجلة بصفة خاصة .

٣- ضرورة عمل دورات تدريبية لمعلمى التربية الرياضية على كيفية تصميم وبناء البرمجيات التعليمية لتعلم مسابقات الميدان والمضمار .

٤- تطوير مناهج التربية الرياضية المدرسية من خلال المدخل التكنولوجى .

٥- أن تتضمن برامج إعداد معلم التربية الرياضية قبل وأثناء الخدمة التدريب على استخدام وإنتاج التقنيات التكنولوجية الحديثة فى معالجة مشكلات التعليم المختلفة .

obeikandl.com

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Curriculum and Teaching Methods

An Educational Programme By Using Hypermedia And Its Effect On Learning Shot Put Contest For The Students Of Secondary Technical Schools

A research presented by

Medhat Yeheiya Abd El-Rahman Hassan
A teacher of physical education in the Division of Education in El-Gharbeiya Governorate

Among the requirements of getting a Master Degree (MD) in physical education

Under Supervision Of

Dr
Mohammed Saad Zaghloul Mahmoud
Professor of curriculums in th Department of Curriculum and Teaching Methods
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr
Hesham Mohammed Elnagar
Assistant Professor in the Department of Curriculum and Teaching Methods
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr
Khaled Abd El-Ghafar El-Falah
Assistant Professor in the Department of Curriculum and Teaching Methods
Faculty of Physical Education
Tanta University

1428 - 2007

obeikandl.com

Research Summary

An Educational Programme By Using Hypermedia And Its Effect On Learning Shot Put Contest For The Students Of Secondary Technical Schools

Introduction and research problem:

The importance of educational technological applications is increasing nowadays in order to increase the outcomes of the educational process and make it more advanced, but in spite of what they presented of communication media for serving the educational process, education in all the different stages has not benefited from these media as its use is still limited to a great extent in the Arab Republic of Egypt , and with the beginning of the third millennium ;the technological communication media have not been put into practice yet in the educational system at the level of the different stages of education except in some trials of scientific researches at the college level.

Hypermedia is considered a modern technological technique in the field of education and this advanced educational technique helps the learner to coexist positively with the educational media in a systematic and comprehensive by using the computer in a way that helps in achieving the aspired educational aims efficiently and adequately.

The contests of athletics; especially the **shot put** contest gained a great deal of attention from the officials and designers of educational curriculum in physical education ,as the **shot put** contest has become part of the content of the curriculums of physical education in general and the secondary stage in particular .Through the educational programme, the **shot put** contest is taught during school classes .

Thus, the researcher noticed; through his work as a teacher of physical education that most current educational programmes and the applied traditional methods (explanation and model performance) in the field of teaching the **shot put** contest,he found that they are no longer capable of coping with the technological progress ;hence, the methods being used in the teaching process need to be developed in order to help the students in using their senses and arouse their motives towards the learning process ;and for making the learner more efficient in the learning process by finding situations in which the learner is more positive ;so, educational programmes should be set in a way that makes the learner the center of the educational process .

That cannot be achieved without making use of the educational technological advances which invaded many of the activities in the field of physical education in general and **shot put** contest in particular. Most studies confirmed the importance of technological techniques in learning the different sports activities but; as far as the researcher knows, there has been no study up till now that dealt with using technological techniques in learning the **shot put** contest in the different stages of education in general and the secondary technical industrial stage in particular which made the researcher start performing this research in an effort to identify the extent to which an educational programme by using hypermedia technique can affect the aspects of learning the **shot put** contest for the students of industrial, technical secondary schools in order to identify its effect on both the level of technical performance and the cognitive achievement of the learners in this kind of learning that is related to educational software programming in learning the different sports activities in a way that goes along with developing pre-university education in addition to comprehensive quality that we seek, and also identifying their opinions and impressions towards using software in learning.

Research objective:

Setting up an educational programme by using the hypermedia technique and identifying its effect on the level of technical performance and cognitive achievement of the **shot put** contest of the students of industrial, technical secondary schools and identifying their opinions and impressions towards the used educational software prepared by the hypermedia technique.

Research hypotheses:

1- There are statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of the control group in the level of technical performance of **shot put** contest by gliding ;for the sake of the post-measurement.
2- There are statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of the experimental group in the level of technical performance of the **shot put** contest by gliding ;for the sake of the post-measurement.
3- There are statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of both the control and experimental groups in the level of technical performance of the **shot put** contest by gliding ;for the sake of the post-measurement of the experimental group.
4- The percentage of improvement in the technical level of the **shot put** contest by gliding for the experimental group is higher than the percentage of improvement for the control group.
5- There are statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of the control group in the level of cognitive achievement of the **shot put** contest for the sake of the post measurement.

obeikandl.com

6- There are statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of the experimental group in the level of cognitive achievement of the **shot put** contest for the sake of the post measurement.

7- There are statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of both the experimental and the controlgroup in the level of cognitive achievement of the **shot put** contest for the sake of the the experimental group.

8- The percentage of improvement in the cognitive achievement of the **shot put** contest for the experimental group is is higher than the percentage of improvement for the control group.

9- The percentage of the opinions and impressions of those who agreed to use the educational computer programming prepared by the hypermedia technique in the experimental group for learning the **shot put** contest is higher than those who don't agree.

Research method:

The researcher used the experimental method as it is suitable for the research nature by making use of one of the experimental designs which is the experimental design for two groups one of which is experimental and the other is a control one by applying the pre and post measurements for the two groups.

Research community and sample:

- The research sample consists of the students of industrial, technical secondary stage in El-Santa ;El-Gharbeiya Governorate; for the school year of 2006/2007 .The current research was performed on a random sample of the students of El-Santa Industrial Secondary School .The sample contained

obeikandl.com

(30) students who were divided into two equal groups; in a random way ;one of which was

- Experimental whose members study by using the educational computer software prepared by the hypermedia technique and the other was a control group whose members study by the traditional (usual)method of teaching the same skills under research.

Materials of the experimental processing :

- Stages of setting up the educational programme.
- Designing and setting up the educational computer software prepared by the hypermedia technique for learning the **shot put** contest .

Tools of data collecting :

- Tools for measuring growth ranges (age / height / weight).
- A test for measuring physical abilities.
- Certified observation card for measuring the level of learning the skills under research.
- A test for measuring the level of intelligence (Cattell).
- A test of cognitive achievement for measuring the level of achievement.
- Survey of the emotional aspect.
- The proposed educational software.

obeikandl.com

Conclusions:

In the light of the current research, the researcher made the following conclusions:

1- The educational programme by using the hypermedia method participated ;positively; in improving the level of the technical cognitive performance in **shot put** contest of the members of the experimental group.

2- The educational programme by using the hypermedia method had a greater effect in teaching and as a result the level of skillful performance of **shot put** contest and the cognitive achievement from the traditional technique (orders) which shows its efficiency.

3- The educational programme of the discus throwing contest by the traditional technique (orders) participated in a positive way in learning and improving the level of skillful performance of the **shot put** contest and the cognitive achievement level of the members of the control group.

4- The percentile rate of improvement in both the level of skillful performance of the **shot put** contest and the cognitive achievement level of the experimental group was higher than the rate of improvement of the control group.

5- The educational programme by using the hypermedia method had a positive effect on the opinions and impressions of the members of the experimental group towards learning ;thereby it participated in fulfilling the emotional aspect.

6- Learning by using the hypermedia method takes into consideration the individual differences among the learners and enable them to have a chance for improving themselves by instant backup and by informing the learner of his results.

7- The systems of hypermedia provide the learner with a set of mechanisms for improving the processes of firmly stabilizing the information .

Recommendations:

1- Application of the educational programme by using the hypermedia method in learning of the discus throwing contest of the students of the industrial technical secondary school.
2- The importance of using the hypermedia method in learning of the track and field contests in general and the discus throwing contest in particular.
3- The necessity of training and refining the teachers of physical education concerning the way of designing and setting up the educational software for learning the track and field contests.
4- The preparation programmes include the teacher of physical education before he starts practicing his work and training him during work on using the technological techniques in general and hypermedia in particular in dealing with the different problems of learing.
5- Developing the educational curriculums of physical education through the technological way.

obeikandl.com