

# الفصل الثانى

## ٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

### ١/٢ القراءات النظرية:

الملاكمة بمصر	١/١/٢
تاريخ الملاكمة النسائية	٢/١/٢
الملاكمة النسائية والقانون الدولى.	٣/١/٢
الملاكمة النسائية والأولمبياد	٤/١/٢
المهارات فى الملاكمة	٥/١/٢
المهارات الأساسية فى الملاكمة قيد البحث	٦/١/٢
أساليب التدريس	٧/١/٢
أسلوب التعلم التعاونى	٨/١/٢
أسلوب التعليم المبرمج	٩/١/٢

### ٢/٢ الدراسات المرتبطة بالبحث

الدراسات باللغة العربية	١/٢/٢
الدراسات باللغة الإنجليزية	٢/٢/٢

## ١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ الملاكمة بمصر :

ظهرت لعبة الملاكمة بصورة إنسانية ومتحضرة بحضارة مصر القديمة وقد نقش هذا بجدران المعابد إلا أنه ومنذ عهد أحمرس الثاني سنة ٥٢٥ ق . م وحتى ١٩٥٢ م ومصرنا العزيزة تحت قيد الاحتلال ( الفرنسي - اسكندر المقدوني - الرومان - الصليبيون - العثمانيون - نابليون بونابرت - عائلة محمد علي - الإنجليز ) ؛ إلا أنه ونتيجة للاحتلال الإنجليزي لمصر تم نقل الملاكمة عن طريقهم إلى الأندية الكبيرة حيث ظهرت بالإسكندرية بأندية ( بالستر أو الأولمبي ) ثم في القاهرة بأندية ( بوكاليني - المختلط ) ثم أخذت في الانتشار في باقي الأندية في القاهرة والإسكندرية واشتركت مصر بالدورة الأولمبية بانفرس ١٩٢٠ وتكون أول اتحاد مصري للملاكمة للهواة ١٩٢٣ . ( ٤٢ : ١٧ )

وكانت أول دورة اشتركت فيها مصر أولمبيا عام ١٩٢٤ م هي دورة باريس . وتعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي الذي تأسس عام ١٩٦١ م ، كما أنها أكثر الدول اشتراكا في البطولات الأفريقية والقارية . ( ٤٩ : ٩ )

وحصلت مصر علي العديد من المراكز المتقدمة في الدورات الأولمبية وفي البطولات العالمية والقارية بفضل أبطال مصر والتي تشهد لهم سجلات البطولات المليئة بالإنجازات التاريخية في الأولمبياد آخرها الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م والتي حققت فيها مصر ثلاث ميداليات على يد الأبطال :

البطل محمد رضا	مركز ثان أثينا ٢٠٠٤
البطل احمد إسماعيل	مركز ثالث أثينا ٢٠٠٤
البطل محمد الباز	مركز ثالث أثينا ٢٠٠٤

## ٢/١/٢ تاريخ الملاكمة النسائية بمصر :

ظهرت الملاكمة النسائية بمصر عام ١٩٩٧ ببيديات متواضعة بمدينة الزقازيق بمنطقة الشرقية للملاكمة بعد طرح الفكرة من د / إسماعيل حامد نائب رئيس الاتحاد الدولي ورئيس الاتحاد المصري والعربي للملاكمة ، ثم انتشرت بمناطق الاتحاد بالمحافظات ، ومنذ ذلك التاريخ نظمت بطولات علي مستوي المناطق والأندية بواقع بطولة كل عام .

وتعتبر مصر من الدول الرائدة في الملاكمة النسائية علي المستوى الإفريقي والعالمي حيث نظمت مصر أول بطولة أفريقية للملاكمة النسائية عام ٢٠٠١، وكان لتحقيق ملاكمات مصر نتائج متقدمة بها عاملاً مشجعاً للاشتراك في بطولات دولية عديدة، وأقيمت أول بطولة عالم للملاكمة النسائية في بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية في المدة من ٢٤ نوفمبر إلى ٢ ديسمبر ٢٠٠١، وذلك تحت إشراف الاتحاد الدولي للهواة .

انتشرت الملاكمة النسائية في العديد من دول العالم وأدرجت في كثير من البطولات الدولية منها بطولة أحمد كوميث الدولية للملاكمة باسطنبول ( تركيا ) ١٤ - ٢١ / ٣ / ٢٠٠٣ والتي اشتركت فيها ( ١٧ ) دولة بفرق كاملة من الملاكمات ظهرن بمستوي فني ومهاري مرتفع. (٤٢): (١٩٧ ، ١٩٨)

وقد حققت مصر إنجازاً عالمياً في الأونة الأخيرة حيث حصلت الملاكمة مروه بكر حبش علي الميدالية البرونزية في بطولة العالم المقامة بالنرويج عام ٢٠٠٤ وهذا الإنجاز يحسب للملاكمة النسائية بمصر بالرغم من حداثة ظهورها .

#### ٣/١/٢ الملاكمة النسائية والقانون الدولي :

تنص مادة (٦) الفحص الطبي وعملية الوزن للمسابقات الدولية فقرة (ب) علي ان تكون تصنيفات الأوزان للملاكمة النسائية ١٣ وزناً كالآتي :

٤٦ك، ٤٨ك، ٥٠ك، ٥٢ك، ٥٤ك، ٥٧ك، ٦٠ك، ٦٣ك، ٦٦ك، ٧٠ك، ٧٥ك، ٨٠ك، ٨٦ك.

( ٣١ : ٨ )

وفي مؤتمر ١٩٩٨ وافق الاتحاد الدولي علي ان تكون قواعد البطولات العالمية في الملاكمة للناشئين متطابقة لبطولات السيدات للناشئات كلما أمكن ذلك .

كما وافق أيضا علي أن تقام بطولة الكبار والشباب للسيدات بالتوازن مع بطولات الرجال ، وفقا للقواعد الموضوعه لملاكمة السيدات إذا توافر عدد المشاركات. ( ٧ : ٦٤ )

#### ٤/١/٢ الملاكمة النسائية والأولمبياد :

بعد إقامة بطولة العالم الأولى للملاكمة النسائية عام (٢٠٠٠ م بأمريكا كان هناك اتجاه جاد لضم الملاكمة النسائية للأولمبياد وبعد طرح الفكرة للمناقشة على اللجنة الأولمبية الدولية ثم الاتفاق على مجموعة من الشروط التي يجب توافرها في رياضة الملاكمة النسائية لكي تتضمن إلى الأولمبياد وطبقاً لميثاق اللجنة الأولمبية فإن الرياضيات الحديثة المرشحة للانضمام للأولمبياد يجب أن تتطبق عليها مجموعة من الشروط منها:

- ١/٤/١/٢ الرياضيات التي تمارسها النساء في ٤٠ دولة وثلاثة قارات يتم إدخالها في برنامج الألعاب الأولمبية.
- ٢/٤/١/٢ يجب تثبيت قواعد وبرامج المسابقات للعبة لمدة سبع سنوات سابقة على إدخالها إلى برنامج الألعاب الأولمبية دون السماح بأي تغيير.
- ٣/٤/١/٢ يجب الاعتراف بالمنافسات على الساحة الدولية رقمياً وجغرافياً وتكون أدرجت على الأقل مرتين في بطولات قارية أو عالمية قبل دخولها لبرنامج الألعاب الأولمبية. (٦٢) (٦٣)

ومما سبق يرى الباحث أن الملاكمة النسائية قد حققت كل هذه الشروط وسوف يؤدي ذلك إلى ضمها في رياضات الحقل الأولمبية.

## جدول (١)

المراجع	وسائل الدفاع		الكلمات		تحركات القدمين	وثيقة الاستعداد	شكل القبضة	المهارة
	الدفع بكف اليد للداخل	الميل للخلف	طويلة	في الرأس				
(٣٤٠-٢٦٥: ٦)	الدفع باليد للخارج	الميل للخلف	طويلة	في الرأس	التحرك للأمام	المدرسة الإنجليزية		
(٢٧٠-٢٦٢: ١٤)	الدفع باليد للخارج	الميل لليسار	طويلة	في البطن	التحرك للخلف	المدرسة الفرنسية		
(٨٤-٥٨: ٤٩)	الصد بكف اليد	الميل لليمين	طويلة	في الرأس	التحرك لليسار	المدرسة الأمريكية		
(١٣٦-١١١: ٤٢)	الصد بالساعد	الخطس جهة اليسار	طويلة	في البطن	التحرك لليمين	المدرسة الشرقية		
(١٧٤-١٢٠: ٢٣)		الخطس جهة اليمين	متوسطة وقصيرة	في الرأس	التحرك نصف دائرة جهة اليسار			
			متوسطة وقصيرة	في البطن	التحرك نصف دائرة جهة اليمين			
			متوسطة وقصيرة	في الرأس				
			متوسطة وقصيرة	في البطن				
			متوسطة وقصيرة	في الرأس	الصاعدة اليسرى			
			متوسطة وقصيرة	في البطن	الصاعدة اليسرى			
			متوسطة وقصيرة	في الرأس	الصاعدة اليمنى			
			متوسطة وقصيرة	في البطن	الصاعدة اليمنى			

## ٦/١/٢ المهارات الأساسية للملاكمة قيد البحث

### ١/٦/١/٢ شكل القبضة:

تنص المادة رقم (١٧) من القانون الدولي للملاكمة للهواء (منح الدرجات) فقرة (أ) اللكمات التي تحتسب الآتى:-

" اللكمة التي تحتسب هي التي لم تصد ولم يدافع عنها والتي توجه مباشرة بالجزء الأمامى من قبضة اليد بالقفاز المقفول من إحدى اليدين ..... " وذكر في البند.

(ب) من نفس المادة أن اللكمات التي لا تحتسب " ..... أو اللكمة بجانب القفاز أو ظهر أو باطن القفاز أو بالقفاز المفتوح أو أى جزء آخر غير الجزء الأمامى من قبضة القفاز المقفول ..... " وذكر في المادة (١٨) من القانون فقرة (ب) أنواع الأخطاء " ..... الضرب بالقفاز المفتوح أو الجزء الداخلى للقفاز أو بالمعصم أو بجانب اليد ..... "

من هذا يتبين شروط اللكمة الصحيحة وضع القبضة التي هي بداية تعليم الملاكمة وأولى المهارات حيث الإهمال في تعلمها يؤدي إلى إصابات في عظام اليد وتزق الأربطة المختلفة (٤٢ : ١١١)

### ٢/٦/١/٢ وضع الاستعداد:

هو الوضع الذى يتخذه الملاكم ليسهل عليه أداء مهارات الملاكمة سواء كان ذلك فى الهجوم أو فى الدفاع مع الاحتفاظ بهذا الوضع طوال اللعب مع اكتشاف وأرداك نوايا المنافس. هناك أكثر من مدرسة للملاكمة فى العالم ولكل نوع مزايا وعيوب وأشهر هذه المدارس هي:

### ١/٢/٦/١/٢ المدرسة الإنجليزية:

تقوم هذه المدرسة على مبدأ مقابلة القوة بالفن ولذلك فهي تعتمد على الرشاقة والتوافق وسرعة رد الفعل والسرعة وتفضل هذه المدرسة عدم تغطية المنطقة المصرح بها لكم وقصر الدفاع على حركات الجذع والقدمين.

### ٢/٢/٦/١/٢ المدرسة الفرنسية:

وقفة الاستعداد فيها تكون القفزات على جانبي الوجه والجذع منحني قليلاً للأمام ويعتمد اللاعب فيها على تحريك جذعه مع مرونة هذه الحركات مع إمكانية تصويب الضربات الجانبية ومن عيوب هذا النوع هو أنه معرض للضربات المستقيمة بين الساعدين ومن مميزاته أنه يحمى الفك من الضربات الجانبية.

٢/٢/٦/١/٢ المدرسة الأمريكية:

لا يهتم لاعبوها بالتغطية في وقفة الاستعداد بل يعتمدون على حركات سريعة من الجذع والقدمين في الدفاع أما اللكمات فيعتمدون على لكمة واحدة أو اثنتين من أى نوع والملاكم من هذا النوع يجب أن يكون قوى البنية وتنتهى هذه المباريات من هذا النوع بالضربة القاضية فى معظم الأحيان.

٤/٢/٦/١/٢ المدرسة الشرقية:

بدأت فى الظهور فى دورة هلسنكى ١٩٥٢ وهى تجمع بين المدرسة الأوروبية والمدرسة الأمريكية.

١/٤/٢/٦/١/٢ المسافة بين القدمين تتناسب طول الملاكم ووضع أحد القدمين للأمام مع لف مشطها للداخل وأثناء خفيف مع الركبتين.

٢/٤/٢/٦/١/٢ يقابل الملاكم منافسة بجانبه ولذا يلف الجذع للداخل مع أنتشاء خفيف للأمام مع خفض الكتف المقابل قليلاً وبذلك يساعده على أخراج اللكمات.

٣/٤/٢/٦/١/٢ ثنى الذراعين لتحمى الذراع المتقدمة الجزء المواجه للمنافس من جسم الملاكم مع ثنى الذراع الأخرى وتكون القبضة منخفضة قليلاً بحيث تغطى الجزء المحصور بين الساعدين وذلك لحماية الذقن.

٤/٤/٢/٦/١/٢ تلف الذقن فى عكس اتجاه لف الجذع مع انتشاء خفيف بحيث يتجه النظر للأمام.

وقد ظهر كثير من الأبطال الهواة فى بطولات العالم والبطولات الأولمبية من المدرسة الشرقية. (١٤ : ٢٦٢-٢٦٤).

٢/٦/١/٢ تحركات القدمين:

وهى عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب على الحلقة بسرعة واتزان اللعب ، فى الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ، وبتحركات الملاكم يسهل عليه تفادى لكمات الخصم وأنهاك قواه بالتحرك السريع حوله.

وللمحافظة على أتران الملاكم أثناء التحركات فى الاتجاهات المختلفة هناك بعض الاعتبارات الميكانيكية الهامة منها:-

١/٣/٦/١/٢ أن تكون المسافة بين القدمين مناسبة للطول وياتساع الحوض للمحافظة على الاتزان.

٢/٣/٦/١/٢ يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

٣/٣/٦/١/٢ يجب أداء حركات القدمين بترتيبها كما في الأداء، حتى لا يحدث تقاطع كما في حركات المشي.

٤/٣/٦/١/٢ عند قرب المنافس يجب التحرك إليه بالزحف وذلك للأسباب التالية:-

١/٤/٣/٦/١/٢ التحرك بالزحف يمكن الملاكم من التحكم في حركاته.

٢/٤/٣/٦/١/٢ يحافظ على أوزان الجسم.

٣/٤/٣/٦/١/٢ عدم رفع مركز الثقل كما في التحرك بالوثب حتى لا يستغلها الخصم ويسدد بلكماته مما يفقد الملاكم اتزانه.

وتنقسم تحركات القدمين إلى (التحرك للأمام - التحرك للخلف - التحرك جهة اليمين - التحرك لليساار - التحرك في دائرة) (٤٩ : ٦٤)

#### ٤/٦/١/٢ اللكمات المستقيمة:

يعتبر هذا النوع من اللكمات أكثر الأنواع استخداماً أثناء التنافس فهي أسرع وأسهل وأدق اللكمات حيث تصل اللكمة من الكتف إلى الهدف في خط مستقيم والخط المستقيم كما هو معروف أقصر الخطوط للوصول للهدف ، وهي لكمات ذات فاعلية عالية وتستخدم من المسافات الطويلة والمتوسطة ، وتسدد عدد الهجومات أو الإعداد له أو الخداع ومحاولة فتح ثغرات في دفاعات المنافس لتسديد لكمات في الأماكن التي يتم الكشف عنها لذا فإنها تستخدم الآن في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم لتجميع أكبر عدد من النقاط.

#### ١/٤/٦/١/٢ اللكمة المستقيمة اليسري:

أكثر أنواع اللكمات استخداماً خاصة من المسافات الطويلة وتستخدم للآتي:

١/٤/٦/١/٢ فتح الثغرات في دفاعات المنافس.

٢/٤/٦/١/٢ قياس المسافة بين الملاكم ومنافسة.

٣/٤/٦/١/٢ التمهيد للهجوم وإيقاف هجوم المنافس.

٤/٤/٦/١/٢ في الحركات التمويهية والخداعية.

٥/٤/٦/١/٢ في جمع أكبر عدد من النقاط. (٤٢ : ١١٨، ١١٩)

### ٢/٤/٦/١/٢ المستقيمة اليمنى:

تعتبر من اللكمات الهامة والقوية والفعالة فى المباراة حيث تبدأ الحركة من القدم الخلفية بلف المشط ودوران الجذع بقوة وتنتهى بوصول اللكمة بمد الذراع إلى الهدف ، ولكنها تحتاج لوقت وجهد كبير من المدرب حتى إتقانها فى المواقف المختلفة للمباراة مع وصولها للهدف بالسلاميات الأمامية للأصابع أى وهى مضبوطة ودقيقة.

وتبرز أهميتها من الآتى:-

١/٢/٤/٦/١/٢ إذا أستطاع الملاكم الأداء السليم والدقيق للكمة المستقيمة اليمنى يمكن أن ينهى المباراة لصالحه أو حتى يستطيع أن يقلل من مستوى الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية للمنافس.

٢/٢/٤/٦/١/٢ وسيلة ناجحة فى الهجوم وضد الملاكم المندفع.

٣/٢/٤/٦/١/٢ لكمة مقابلة جيدة.

٤/٢/٤/٦/١/٢ تقلل من خطورة هجوم المنافس.

٥/٢/٤/٦/١/٢ تعتبر وسيلة فعالة ومؤثرة فى الدفاع. (٤٢ : ١٢٢)

٥/٦/١/٢ وسائل الدفاع/ ينقسم الدفاع إلى:-

١/٥/٦/١/٢ الدفاع بحركات الذراعين.

٢/٥/٦/١/٢ الدفاع بحركات الجذع.

٣/٥/٦/١/٢ الدفاع بحركات القدمين.

١/٥/٦/١/٢ الدفاع بحركات الذراعين:

١/١/٥/٦/١/٢ الصد: أما أن تأتى الحركة الدفاعية فى نهاية مدى لكمة المنافس فيتم الصد أما بالذراع اليمنى أو بالذراع اليسرى أو بعضلة الكتف أو بالمرفق أو بالكتف أو تأتى الحركة الدفاعية فى بداية اللكمة فيكون الصد بالكتف.

٢/١/٥/٦/١/٢ الدفع:

١/٢/١/٥/٦/١/٢ بالدفع بكف اليد أو ظهر اليد.

٢/٢/١/٥/٦/١/٢ بالدفع بالذراع.

٣/٢/١/٥/٦/١/٢ التحضين.

٢/٥/٦/١/٢ الدفاع بحركات الجذع:

١/٢/٥/٦/١/٢ بالميل: خلفا - يساراً - يميناً.

٢/٢/٥/٦/١/٢ الغطس: أسفل (يميناً، يساراً).

٣/٥/٦/١/٢ الدفاع بحركات القدمين:

١/٣/٥/٦/١/٢ الخطوة للخلف.

٢/٣/٥/٦/١/٢ الخطوة للجهة اليمنى.

٣/٣/٥/٦/١/٢ الخطوة للجهة اليسرى.

٤/٣/٥/٦/١/٢ نصف خطوة لليمين ولليسار. (٤٢ : ١٣٤)، (٤٩ : ٨٢)

## ٧/١/٢ أساليب التدريس:

لقد شهد النصف الثانى من القرن العشرين ثورة علمية فى مجال طرق تدريس التربية الرياضية بدأها مستون Mosston بنشره مرجع " تدريس التربية الرياضية من الأوامر إلى الإكتشاف " الذى يتضمن كثيراً من أساليب التدريس المستخدمة لإعطاء القائمين على العملية التعليمية مجموعة من الخبرات لتدريس التربية الرياضية والتي يمكن أن تساعد المتعلم على تحقيق أكبر عدد ممكن من الأهداف التربوية والتعليمية ، حيث يعتبر تعدد أساليب التدريس التى قدمها مستون Mosston من أهم الإستراتيجيات المتبعة فى تدريس التربية الرياضية فى أمريكا والتي حققت العديد من النتائج الإيجابية داخل عملية التعلم. (٦٠ : ٥-٧)

ويشير كولن ومايك Colin & Mick (١٩٩٩م) إلى أن سلسلة أساليب التدريس لموستون توصف بأنها " النظرية الأكثر تقدماً ورقياً فى تدريس التربية الرياضية خلال السنوات الأخيرة. (٥٢ : ٨٥)

وتشير عفاف عبد الكريم حسن ١٩٩٠م إلى أن مستون Mosston يعد رائد هذه النظرية حيث أطلق عليها طيف أساليب التدريس ، بمعنى أنها سلسلة من أساليب التدريس مرتبطة بعضها ببعض ، وقد طبقت بتوسع فى مجال التربية البدنية ومنذ ذلك الوقوع يعمل بها المعلمون بنجاح. (٢٤ : ٨٣)

ويذكر سعيد خليل الشاهد (١٩٩٥م) أن مفهوم الأسلوب فى مجال التدريس يعنى " شكلاً متميزاً فى تنفيذ الدرس يتخذه المعلم كوسيلة لتعليم الطلاب وقد تبنى المعلم أسلوب واحداً أو أكثر، وقد يفرض الموضوع المطلوب تعليمه أو المراحل السنوية استخدام أسلوب خاص يسهل وصول المعلومات". (١٧ : ٥٧)

ويعرف ديفيد جالاهيو D. Gallhu (١٩٩٣م) أسلوب التدريس بأنه " مجموعة من السلوكيات تختار من قبل المعلم لتحقيق الأهداف التعليمية بالدرس". (٥٨ : ١٤٤)

وترى عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) أن التدريس هو " مجموعة علاقات مستمرة تنشأ بين المعلم والمتعلم ، هذه العلاقات تساعد المتعلم على النمو وعلى اكتساب المهارات فى الأنشطة الرياضية كما أن الخبرة التى اكتسبها المتعلم من درس التربية الرياضية تعكس مباشرة ما يفعله وما يقوله المعلم أثناء تفاعله مع المتعلم. (٢٤ : ٧٩)

ويتفق كلاً من محمد عبد القادر أحمد (١٩٩٢م) ، ميرفت على خفاجة (١٩٩٢م) على أن اختيار أساليب التدريس مهمة صعبة تعتمد على عدة عناصر من أهمها الهدف من الدرس والبيئة التعليمية ونوع المتعلم وأسلوب التعلم ونوع المهارة ومدى معرفة المتعلم بها والإمكانيات المتاحة لها وغير ذلك مما يفرض اختيار أسلوب معين وتفضيله عن أسلوب آخر. فالمعلم وحده هو الذى يمكن أن يحدد الأسلوب الذى يناسب وحدة تدريسية معينة يمكن أن يكون لها تأثير فعال على تعلم المتعلمين. كما يضع فى الاعتبار الفروق الفردية وإيجابية متعلمية وإثارة تفكيرهم.

كما أنه ليس بالضرورة أن يتبع المعلم أسلوباً واحداً فى التدريس لأنه لا يوجد أسلوب واحد فى التدريس يناسب جميع المتعلمين. (٣٨ : ٧٧) (٤٤ : ١).

وتذكر داريل وديبو Daryl & Deborah (٢٠٠٠م) أن مداخل تدريس التربية الرياضية نوقشت بأشكال كثيرة فى الفترات الماضية وأخذت أشكال من الجدل وكذلك التحليل ، وهذه المداخل قد اثير إليها أولاً كأساليب التدريس بواسطة مستون ١٩٦٦م وهو يقترح أن عملية التدريس تركز على سلسلة من القرارات يقوم بها المعلم عن سلوك التدريس ، والمتعلمون يقومون بعمل قرارات عن سلوك تعلمهم. وبينما يتفاعل المعلم والمتعلم فى عملية التدريس، وتظهر أشكال من أنماط السلوك المختلفة ، وهذا ما يحدد أساليب التدريس المختلفة التى تكون هذه السلسلة المتعدد من الأساليب ، ويحدد اختيار المعلمين للشكل الذى يكون عملية عرض وتقديم المعلم على سلسلة من القرارات تحدد من يقوم بها ، وكيف يتم عملها ، ولماذا (لأى غرض)، وهذه القرارات تنظم فى ثلاث مجموعات وهى:

١/٢/١/٢ قرارات التخطيط: وهى القرارات التى تتخذ قبل التأثير Pre-impact والعمل وجهاً لوجه.

٢/٢/١/٢ قرارات التنفيذ: وتشمل على القرارات التى تتخذ أثناء التأثير impact والتى ترتبط بأداء العمل الفعلي وأداء المهام.

٣/٢/١/٢ قرارات التقويم: وهى قرارات ما بعد التأثير post-impact وتشكل على قرارات بخصوص تقييم الأداء خلال التأثير. (٥٣ : ٢٨٠)

## ٨/١/٢ أسلوب التعلم التعاوني: *The Cooperative learning*

يري آرترز Artzet (١٩٩٠) التعلم التعاوني أنه أحد أساليب التعلم الذي يضع تلاميذ العمل في مجموعات صغيرة لتحقيق هدف ما ، ويشعر كل فرد في المجموعة بمسئوليته تجاه مجموعته فنجاحه أو فشله هو نجاح أو فشل لمجموعته ، لذا يعمل كل فرد من أفراد المجموعة لمساعدة زميله ، وبذلك تشيع روح التعاون بينهم. (٥٠ : ٤٤٨)

وتقوم نظرية التعلم التعاوني على ركيزتين أساسيتين تسهمان في تحقيق العائد الأفضل تعليمياً وإجتماعياً ، ومن ناحية أخرى يمثل رأى " بياجيه" Beiget في أن النمو المعرفي والنمو الإجتماعي أمران متداخلان وأن نمط التعلم الذي يأخذ في الحسبان البعد الإجتماعي ثبت أن الأفراد الذين يعملون مع بعضهم البعض في إطار تعاوني يتقبلون بعضهم البعض بصورة أكبر ، ومن ثم يساعد بعضهم بعضاً. (٢٩ : ١٧٧)

ويشير كل من إرتزت ونيو مان Artzt,A Newman (١٩٩٠) إلى أن التعلم التعاوني هو مدخل يحتوى على مجموعات صغيرة من الطلاب يعملون معاً كفريق لحل مشكلة ، وإكمال عمل أو مهمة لتحقيق هدف عام وأن أعضاء مجموعة يجب أن يدركوا انهم جزء من الفريق وأن نجاح أو فشل الفريق يشارك فيه كل الأعضاء . (٥٠ : ٤٤٨).

ويشير أبو النجا عزالدين (٢٠٠٢) أن هذا الأسلوب يطلق عليه البعض اسم تدريس الفريق **Team Teaching** ويعرفه بأنه " عملية تشاركية تتم بين عدة أطراف في موقف تعليمي تعلمي على شكل مجموعات صغيرة تتراوح ما بين (٤-٦) طلاب، وتقوم على توزيع الأدوار داخل المجموعة الواحدة حسب قدرات الأعضاء لزيادة فاعلية التعلم وتحقيق هدف مشترك ". (٣ : ٦٩)

ويذكر محمد عزمي (١٩٩٦) أن هذا الأسلوب هو امتداد لأسلوب العمل مع الزميل (التبادلي) حيث تتكون فيه الجماعة من ثلاثة أو أربعة طلاب يعملون معاً ، ويتبادلون الأداء والملاحظة وتصحيح الأخطاء وتسجيل الأرقام والأزمنة وعدد مرات التكرار عند تأدية مهارة من المهارات ، ويمكن استخدام هذا الأسلوب في الفصول الكبيرة العدد والمحددة الإمكانيات ، كما انه يساعد على تنمية مفهوم العلاقات الاجتماعية بين الطلاب. (٣٦ : ٥٠-٥١)

وتوضح فائقة سعيد (١٩٩١) نقلاً عن جاك Jacke عام (١٩٨٨) أن عدد المجموعة يمكن أن تتراوح ما بين ٤:٦ أفراد ، وأنه كلما كانت الجماعة غير متجانسة أى تضم طلبة من

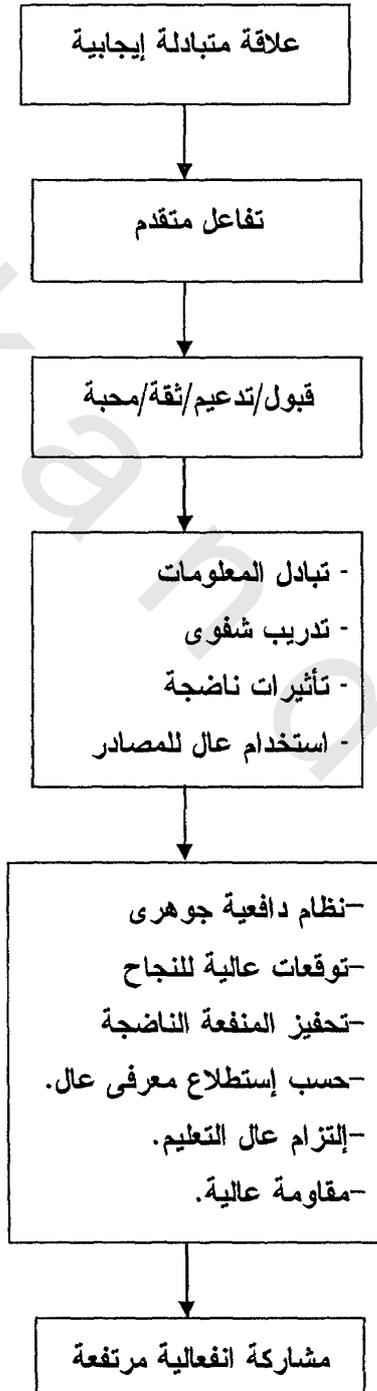
مختلف المستويات فى الأداء العالى والمتوسط والضعيف كان أداءها أفضل من حيث التفاعل الإجماعى والتحصيىل وإتقان المهارات ، وذلك لأن التلاميذ المتفوقين يسهمون بصورة أكثر فاعلية فى مساعدة زملائهم غير المتفوقين. (٢٨ : ٤)

ويعتبر استخدام المدرس لأسلوب التعلم التعاونى:

- يقلل من الفترة الزمنية التى يعرض فيها المدرس المعلومات على الطلاب.
- يمكنه من متابعة ٨ أو ٩ مجموعات بدلاً من ٤٠-٥٠ طالب.
- يقلل من جهد المدرس فى متابعة وعلاج الطالب الضعيف.
- يقلل من بعض الأعمال للمدرس من (التغذية الراجعة) لأن هذه الأعمال سوف تكون للمجموعة ككل. (٤٣ : ٥٦٤)

١/٨/١/٢ هدف التعلم التعاوني:

يري رفعت بهجات (١٩٩٨) أن هدف التعلم التعاوني يثير نوعاً من التفاعلات الإيجابية بين الطلاب تبنى على التشجيع الفردي بين الطلاب وتسهل عمليات التحصيل وتبادل الأفكار والتعزيز ، وتهيئ استيعاباً انفعالياً أكبر للطلاب لذا فإن الأهداف الإنفاعلية تتسم بالقبول الأكاديمي والشخصي.



التعاون

٢/٨/١/٢ نماذج التعلم التعاوني:

يحتوى التعلم التعاوني على نماذج مختلفة فى الشكل وطرق تقسيم المجموعات وكذا أساليب العمل أهمها:

١/٢/٨/١/٢ نموذج التعلم سوياً: *Learning Together*

يشير ستيف جرينسكى (١٩٩٦) أن هذا النموذج أسسه ديفيد جونسون وروجر جونسون *Davied Johnson & Roger Johnson* وفيه تكلف كل مجموعات بأداء عمل واحد بعد تقسيم المدرس الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة تحصيلياً وبتراوح عدد أفراد المجموعة من ٢-٦ طلاب، بجامعة مينسوتا ، ويساعد أفراد كل مجموعة بعضهم البعض فى دراسة الموضوع المكلفين به ويقوم المدرس بمتابعة أداء المجموعات أثناء الدراسة ويتدخل عند الضرورة وبعد انتهاء الوقت المخصص لعمل المجموعات يقوم المدرس بتقويم المجموعات (٥٧ : ١٨).

٢/٢/٨/١/٢ نموذج تقسيم الطلاب وفقاً لمستويات التحصيل

*Student Teams Achievement Division (STAD)*

يذكر أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٢) أن هذا النموذج تبناه كل من كيت وديفريس وسلافن *Ket, Devries , Slavin* ، وفيه يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة فى مستوى الأداء (العالى - المتوسط-الضعيف) وتتكون كل مجموعة من ( ٣-٥ ) طلاب ، ويقدم المدرس المهارة للطلاب ويعرض نموذج لها ، وبعدها يتولى أعضاء المجموعات بالتدريب على المهارة وتقديم المعلومات (التغذية الرجعية) مع بعضهم البعض وتصحيح الأخطاء ، وبعد التأكد من إتقان الأداء يجري المدرس اختبار وتقييم لمستوى الأداء ، ويتم التقييم فردياً وجماعياً ، بحيث تجمع درجات الأفراد لتكون درجة الفريق وتقاس مساهمة كل طالب بمقدار الدرجة التى أحرزها فى الاختبار ( ٣ : ٧٢).

٣/٢/٨/١/٢ نموذج الترتيب المتشابك *Jigsaw Methods* :

يشير أبو النجا عز الدين (٢٠٠٢) أن هذا النموذج صممه كل من أرنسون وكوليجس *Aronson & Colleagues* حيث يحدد لكل طالب فى المجموعة جزءاً من الدرس يجب أن يدرسه جيداً ثم يكلف بشرح هذا الجزء لباقي أفراد مجموعته ، وبذلك يتعاون أفراد المجموعة الواحدة فى شرح هذا الدرس فيما بينهم ، ويمكن أن يجتمع الطلاب الذين يدرسون نفس الجزء من الدرس فى المجموعات المختلفة ويتعاونون فى الفهم والتدريب على هذا الجزء معاً ثم يعودون لمجموعاتهم وقد نقلوا خبرة زملائهم فى المجموعات وبذا يمتد التعاون إلى ما بين المجموعات ( ٣ : ٧٣).

### ٤/٢/٨/١/٢ نموذج دورى ألعاب الفرق (TGT) Teams – Games- Tournament

أشار كل من أبو النجا عز الدين (٢٠٠٢)، بدر العدل (٢٠٠١) أن هذا النموذج أسسه روبرت سلافن وديفريس Devries , Slavin وفيه يتم تقسيم الطلاب إلى فريق ويتكون الفريق من (٣-٤) طلاب يدرسون موضوعاً تعليمياً معيناً بحيث يساعد بعضهم بعضاً ، ثم يقسمون بعد ذلك بناءً على درجاتهم فى الاختبارات التي تجرى أسبوعياً إلى مجموعات متجانسة فى مستوى الأداء ، ثم تتابع المجموعات الدراسية ، وبعد ذلك تعقد مسابقة بعد أسبوع حيث يتسابق كل ثلاثة أو أربعة طلاب متجانس فى المهارة التي درسوها والطلاب الذين يكسبون الدورى يتسابقون مع طلاب مستواهم أعلى فى الدورى التالى والطلاب الذين يخسرون يتسابقون مع طلاب من مستوى أدنى ، لذا تسعى كل مجموعة إلى أن يرتقي أفرادها لكسب الدورى والارتقاء إلى المستوى الأعلى .

(٣ : ٧١) (١٢ : ٧٧)

٣/٨/١/٢ سمات التعلم التعاوني:

يرى مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٤) أن الطرق التى تستخدم فى تطبيق التعلم التعاوني تعتمد كل منها على الأخرى، ويحتاج التعلم التعاوني إلى فهم نظري أو مفاهيمي واضح للمكونات الأساسية للتعاون مع عرض أمثلة محسوسة للدروس والإستراتيجيات واستمرار التطبيق فى الفصل المدرسى حتى الانتهاء من تدريس المقرر. (٣١ : ٣٢٧)

ويشير " رفعت بهجات " (١٩٩٨) أن سمات التعلم التعاوني :

جدول (٢)

التفاعل	إيجابي
نوع النشاط التعليمي	أى نشاط تعليمي وخاصة النشاط الذى يهتم بتدريس المفاهيم والنشاط المعقد
إدراك أهمية الهدف والغاية	يدرك الهدف فى موقف التعليم التعاوني على أنه هام.
تفاعل المعلم مع الطالب	يقوم المعلم بتدريس المهارات التعاونية المشتركة ويتدخل فى الموقف التعليمي لتحقيق هذا الغرض.
تفاعل الطالب مع الأدوات	يتم ترتيب الأدوات طبقاً للغرض من الدرس
تفاعل الطالب مع الطالب	يوجد تفاعل عميق بين الطلاب والتعليم يتسم بمشاركة الطلاب لبعضهم البعض أثناء تدريبهم على المادة - ويقوم هذا التفاعل على التشجيع.
توقعات الطالب	تتوقع المجموعة نجاحاً يشارك فيه كل أعضاء المجموعة - كما يتوقع الطالب تفاعلاً إيجابياً بين أعضاء المجموعة ، وتوقع كل الأعضاء فى تحصيل أهداف التعلم.
ترتيب الحجرة	ترتيب الحجرة على هيئة مجموعات صغيرة أو مجموعات.
إجراءات التقويم	المرجعية والمحك

#### ٤/٨/١/٢ بنية المجموعة:

يرى أحمد العميرى (٢٠٠٢) أن التنوع فى بنية المجموعة يضمن حدوث عمليات الأخذ والعطاء والمناقشة مما يؤدي إلى تطوير عمليات التفكير والفهم والتذكر والإدراك للنواحي الفنية للمهارة المتعلمة من خلال المقارنة بين الأداء الصحيح والأداء الخاطئ (٥: ٢٢).

تشير سلوى شاهين (١٩٩٩) أنه يمكن أن يتم بناء المجموعات من خلال الحصول على درجات الطلاب فى آخر اختبار وترتيب هذه الدرجات تنازلياً ثم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مستويات (متفوق-متوسط-ضعيف) وفقاً لدرجاتهم ، وأخيراً تشكيل مجموعات بحيث تضم كل مجموعة المستويات الثلاثة (١٨:١٨).

#### ٥/٨/١/٢ توزيع الأدوار داخل المجموعة:

ترى كوثر كوجك (١٩٩٧) أن هناك العديد من الأدوار التى يقوم بها الأفراد داخل مجموعة التعلم التعاونى ، على أن يتبادل الأفراد تلك الأدوار من درس لآخر أو حتى خلال الدرس الواحد وأحياناً - حسب طبيعة العمل المطلوب- تضاف أو تحذف أو تدمج بعض هذه الأدوار ، ومنها:

١/٥/٨/١/٢ قائد المجموعة: وهو مسئول عن توجيه الأفراد نحو انجاز الهدف المنشود ومنعهم من إضافة الوقت، وعليه أن يتأكد من فهم كل فرد فى المجموعة للهدف المطلوب وللخطوات المطلوب إتباعها، وتشجيع كل فرد فى المجموعة على المشاركة الإيجابية.

٢/٥/٨/١/٢ المستوضح: وعليه أن يطلب من الفرد الذى يدلئ برأيه أن يشرح بصورة أفضل أو يطلب مزيد من الشرح أو التبسيط.

٣/٥/٨/١/٢ مقرر المجموعة: وعليه أن يكتب ويسجل ما يدور وما تتوصل إليه المجموعة من قرارات.

٤/٥/٨/١/٢ المراقب: وعليه أن يتأكد من تقدم المجموعة نحو الهدف ، ويتأكد كذلك من قيام كل فرد بدوره داخل المجموعة ، كما يراقب استجابة المجموعة لتوجهات التدريس.

٥/٥/٨/١/٢ المشجع: ويقوم بمدح الأعضاء من أجل سلوك إيجابي معين.

٦/٥/٨/١/٢ الناقد: وهو الذى يظهر بعض جوانب القصور فيما قام به زميله ويقوم بعملية التصحيح. (٣٠: ٣٢٨-٣٢٩)

٦/٨/١/٢ مزايا التعلم التعاوني:

١/٦/٨/١/٢ بالنسبة للطالب:

يوضح جابر عبد الحميد (١٩٩٩) أن المدرسون يعلنون من قيمة التعلم التعاوني لأنه:

١/١/٦/٨/١/٢ يتطلب من التلاميذ أن ينموا مهاراتهم الاجتماعية والجماعية ويستخدموها.

٢/١/٦/٨/١/٢ يتحدى إمكانيات التلاميذ الأعلى قدرة ليساعدوا زملاءهم الأقل قدرة.

٣/١/٦/٨/١/٢ ينمي المسؤولية الفردية والقابلية للمساعدة.

٤/١/٦/٨/١/٢ يتطلب من المتعلمين أو التلاميذ أن يقدم الواحد للآخر شروحات جيدة.

٥/١/٦/٨/١/٢ يرفع تقدير التلاميذ لذاتهم وخاصة الأقل مقدرة.

٦/١/٦/٨/١/٢ يرفع مستوى تحصيل التلاميذ.

٧/١/٦/٨/١/٢ ويشبع التعلم التعاوني الحاجات الآتية لدى التلاميذ:

١/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة للتغيير والاختلاف والاسترخاء (الحاجة للعب).

٢/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة لتقديم معلومات للآخرين " الحاجة للعرض".

٣/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة للقيام بمهام أكاديمية بأحسن صورة ممكنة ( الحاجة للإنجاز).

٤/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة للثناء وأن يكون موضع تقدير واعتراف بأدائه ( الحاجة للتقدير).

٥/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة لتجنب الإخفاق (تجنب الإخفاق) وهذه الحاجة يتم إشباعها على وجه

الخصوص عند التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض.

٦/٧/١/٦/٨/١/٢ والحاجة لحفاظ الفرد على احترامه لذاته (الحاجة للدفاع عن النفس) ، وهي

حاجة يشعر بها بدرجة أكبر التلاميذ الذين ينخفض أداؤهم أكاديمياً.

٧/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة لتكوين صداقات وزمالات مع التلاميذ الآخرين (الحاجة للانتماء

والتواد).

٨/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة للمسايرة وإتباع آخرين (الحاجة للخضوع) تصدق على التلاميذ ذوي

حاجات " الأنا " المنخفضة.

٩/٧/١/٦/٨/١/٢ الحاجة لمساعدة الآخرين ( الحاجة للعطف) وسوف يشبعها ويفيد منها

التلاميذ الذين يقدمون معلومات للآخرين.

## ٢/٦/٨/١/٢ بالنسبة للمعلم

من مزايا التعلم التعاوني أنه يشبع الحاجات الأساسية الآتية لدى المعلمين:

١/٢/٦/٨/١/٢ حاجتهم للقيام بمهام تتحدى تفكيرهم وإمكانياتهم وهي الحاجة للإنجاز والتدريس الجيد أيا كان نوعه أو طريقته عمل صعب ، والمدرسون الذين يستخدمون التعلم التعاوني يعتقدون أنه يستحق الجهد الإضافي الذي يبذل فيه لأنه يحقق تعلماً أفضل ورضاً وإشباعاً أكثر.

٢/٢/٦/٨/١/٢ حاجتهم للتقدير والاهتمام الإيجابي ، فالمدرسون يريدون أن يراهم الآخرون في صورة حسنة يستخدمون ممارسات مهنية عديدة ، حتى ولو كانت أكثر تعقيداً وتحدياً لإمكانياتهم. (١٣ : ١١٤)

٧/٨/١/٢ دور المعلم في التعلم التعاوني:

١/٧/٨/١/٢ يدخل إلى المجموعات بسرعة وهدوء.

٢/٧/٨/١/٢ يبق مع المجموعة ولا يتجول فيها.

٣/٧/٨/١/٢ لا يرفع صوته بالكلام ويعود الطلاب ويعود على خفض الصوت.

٤/٧/٨/١/٢ يشجع كل منها على المشاركة.

٥/٧/٨/١/٢ يعود كل طالب على احترام الدور.

٦/٧/٨/١/٢ يكون مستعداً للمشاركة في عملية الترتيب والتنظيم والتنظيف.

٧/٧/٨/١/٢ يخاطب الطالب باسمه.

٨/٧/٨/١/٢ ينظر إلى المتكلم ويبدى اهتماماً وانتباهاً لما يقول.

٩/٧/٨/١/٢ يقدم المديح والدعم والتشجيع دائماً للطلاب.

١٠/٧/٨/١/٢ ينشط المجموعات عندما تكون الدافعية منخفضة لديهم.

١١/٧/٨/١/٢ يلخص الآراء والمقترحات ويقترح الحلول.

١٢/٧/٨/١/٢ يعلم الطلبة مهارات عملية التعلم التعاوني. (٦٦)

## ٩/١/٢ التعليم المبرمج:

ترى كوثر كوجك (١٩٩٧م) أن التعليم المبرمج طريقة للتدريس ، تقسم فيها المادة الدراسية بطريقة منطقية إلى خطوات صغيرة منظمة فى تتابع ، تطلب كل خطوة منها استجابة إيجابية من التلميذ ، وعن طريق التدعيم المتدرج لاستجابات التلميذ وعن طريق تزويده بتغذية ممتدة تتصل بصحة استجابته ، يتقدم التلميذ نحو تعلم ما قصد له أن يتعلمه ( ٣٠ : ٣٤٣).

ويعتبر التعليم المبرمج هو أحد أساليب التعلم الذاتى ، والتي تمكن الفرد من أن يعلم نفسه بنفسه ذاتياً بواسطة برنامج أعد بأسلوب خاص ، يستند إلى النظرية السلوكية (نظرية سكنر) فى علم النفس ، هذا البرنامج يعرض المادة العلمية فى صورة كتاب مبرمج أو أداة تعليمية أو فيلم مبرمج ، وتعد المادة العلمية مقدماً ، وتقسّم إلى أجزاء أو وحدات صغيرة (أطر) ، ولا ينتقل المتعلم من إطار إلى آخر إلا بعد اجتياز الإطار الأول ، وتنفيذ ما يطلب من بصورة صحيحة ( ٣٤ : ١١).

ويوضح سيد خير الله (١٩٧٣) أن كلمة مبرمج من حيث مدلولها العام تعنى أن المواد المراد تعلمها قد أعدت مقدماً بعناية وأعيد إنتاجها عن طريق الطبع أو الأفلام أو الآلات أو الأشرطة أو غير ذلك، أما من حيث مدلولها الخاص فتعنى أن المواد نفسها تعلم وليس مجرد توفير الفرصة للتعليم (١٩ : ١٧١).

## ١/٩/١/٢ خصائص التعليم المبرمج:

يرى جورمان (Gorman) (١٩٧٤) أن خصائص التعليم المبرمج هي:-

١/١/٩/١/٢ زيادة فاعلية المواد المبرمجة فى التعليم.

٢/١/٩/١/٢ ارتفاع كفاءة المتعلم لتحقيق الأهداف النهائية.

٣/١/٩/١/٢ تكوين اتجاهات إيجابية من قبل المتعلم نحو استخدام التعليم المبرمج.

٤/١/٩/١/٢ تحقيق نتائج التعليم.

٥/١/٩/١/٢ الاقتصاد فى زمن التعليم.

٦/١/٩/١/٢ يساعد على ظهور استجابات المتعلم.

٧/١/٩/١/٢ التغذية الراجعة التى تتوفر فى المتعلم المبرمج تساعد على إتقان التعليم

وتقدمة (٥٦ : ١١٨ - ١٢٠).

### ٢/٩/١/٢ أسس التعليم المبرمج:

يذكر حسين الطوبجى (١٩٩٢) الأسس التالية :

١/٢/٩/١/٢ تقسيم كل عمل أو مهنة إلى الخطوات الصغيرة التي تتكون منها وكذلك يمكن تتبعها والإجابة عن كل منها حتى تصل إلى تحقيق التعليم المنشود ومستوى الأداء المطلوب ويرى أن تقسيم العمل إلى هذه الخطوات يعمل على تجنب الفشل إلى حد كبير كما أنه يمكننا من اكتشاف الخطأ عند وقوعه وتحديده في أضيق نطاق ممكن.

### ٢/٢/٩/١/٢ الإستجابة النشطة *Active response*:

وتعنى اكتساب الخبرة التي تؤدي إلى تعلم نتيجة للتفاعل الإيجابي الذي يحدث بين التلميذ والموقف التعليمي الذي يحيط به ، ويضمن التعليم المبرمج تحقيق ذلك فعند مواجهة الدارس بسؤال أو عبارة أو مثير يجب عليه أن يسجل استجابته بطريقة إيجابية وإلا فلن ينتقل البرنامج إلى الخطوة التالية ، هذا عكس ما يحدث في غرفة الدراسة في كثير من الأحيان إذ يتخذ التلميذ موقفاً سلبيًا ويقرب صفحات الكتاب أو يسمع شرح المدرس ويسير من دون أن يكون قد بذل الجهد في تفهم الخطوة الأولى من الموضوع فلا تكتسب الخبرة التعليمية.

### ٣/٢/٩/١/٢ التعزيز *Reinforcement*:

حل المشكلة التي تتضمنها كل خطوة من خطوات البرنامج تتوقف على نتيجة الاستجابة للخطوة السابقة ، لذلك يجب معرفة هذه النتيجة قبل الاستمرار في البرنامج إذ يؤدي معرفة الخطأ والصواب إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة وتأكيد التعلم وتقليل الوقت الذي يضيع نتيجة تعلم أشياء خاطئة فالطالب الذي يعرف نتيجة أدائه في الامتحان بعد وقت طويل يفقد حماسه واهتمامه بالموضوع وقد يستمر في تعلمه على أساس معلومات خاطئة لم تصحح له.

### ٤/٢/٩/١/٢ التقدم في التعلم حسب قدره المتعلم الشخصية *Self-Pacing*

يتيح هذا المبدأ للطالب أن ينتقل من خطوة إلى الخطوة التالية حسب قدرته واستعداده كما يستمر في متابعة دراسة الموضوع وفق رغبته ويتوقف عن ذلك حسبما يريد حتى لا ينطرق الملل والسأم إلى نفسه وينعكس على حبه لموضوع الدراسة وهذا عكس ما يحدث أثناء الدرس عادة إذا يشعر بعض التلاميذ بالملل لأن سرعة السير في الدرس أبطأ من قدراتهم أو يشعر البعض بالإحباط لنهم لا يمكنهم متابعة الباقيين.

### ٥/٢/٩/١/٢ الاعتماد على التقييم الذاتي للمتعلم *Self-testing*

يعرف الطالب أخطائه بنفسه وبذلك يصبح معيار نجاح البرنامج هو سلوك الدارس ومدى تعلمه وتحقيق أهدافه ويسهل ذلك عليه تشخيص الخطأ ووصف العلاج المناسب كما أن البرنامج لا يقارن الطالب بآخر ولكنه يعتمد على التقييم الذاتي لأدائه فلا يشعر التلميذ مثلاً بالخجل عند مقارنته بغيره من أقرانه ويتم التعلم واكتساب المعلومات أو المهارات لكل شخص على حده حسب قدراته. ( ١٥ : ٢٦٣ ، ٢٦٤ )

### ٢/٩/١/٢ خطوات إعداد الوحدة المبرمجة:

يحددها ضياء الدين محمد أحمد العزب (١٩٩٠) فيما يلي:

١/٣/٩/١/٢ تحديد السلوك النهائي المرغوب فيه.

٢/٣/٩/١/٢ تحديد خصائص المتعلم.

٣/٣/٩/١/٢ تحديد الاستراتيجيات (الأطر).

٤/٣/٩/١/٢ كتابة الوحدات المبرمجة فى صورتها الأولية.

٥/٣/٩/١/٢ التقويم (الداخلي - الخارجي). (٢١ : ٢٦).

### ٤/٩/١/٢ أنواع البرمجة:

باختصار يمكن اعتبار البرمجة (programming) عملية ترتيب المادة التعليمية فى سلسلة من الخطوات تقود المتعلم بتعلمه الذاتى ، من هدف إلى هدف آخر مجهول جديد أكثر صعوبة وتعقيداً ، وبذلك يبدأ المتعلم من هدف مبدئي إلى أن يصل إلى هدف نهائي محدد عن طريق خطوات صغيرة تسمى كل منها إطاراً (Frame) أما أنواع البرمجة فهى:

١/٤/٩/١/٢ البرنامج الخطى *Linear*

٢/٤/٩/١/٢ البرنامج القافز *Skipping*

٣/٤/٩/١/٢ البرنامج المتشعب *Branched*

### ١/٤/٩/١/٢ البرنامج الخطى: *Linear Program*

وهو " من إسهامات " سكينر Skinner ومعاونيه ويقوم على تحليل المادة الدراسية إلى أجزاء مستقلة يسمى كل منها إطار وتتولى الإطارات فى خط أفقي مستقيم. وتقدم الأسئلة مباشرة فى البرنامج الخطى ، بحيث يفكر التلميذ ويكتب إجابته مثال ذلك:

- (الظاهرة الناشئة عن سقوط الأشعة الضوئية على سطح لامع هي ..... ) الإجابة الصحيحة هى (الانعكاس) وهى التى تكتبها الطالب نتيجة تفكيره بناء على ما درسه فى الإطارات السابقة ، وبعد أن يكتب إجابته يجد الإطار التالى متضمناً الإجابة الصحيحة وهو الذى يقوم بدور تعزيز الاستجابة. فالتقديم التدريجي يتطلب أحكام التتابع فى البرنامج الخطى.

ويفضل استخدام البرمجة الخطية فى حالة إذا كانت المفاهيم والمهارات واضحة فى ذهن المبرمج وتحت سيطرته. وإذا كانت المادة العلمية كبيرة الحجم وتحتاج لتقنية من الحشو وإعادة تحليل ترتيب خطواتها ، وقد أخذ على هذه النوع من البرامج أنها لا تتيح للدارس التفكير فى استجابات أخرى وتلزمه بقيد الاستجابة المحددة بالبرنامج.

### ٢/٤/٩/١/٢ البرنامج القافز: *Skipping Program*

يعتمد هذا النوع على إطارات قافزة تسأل الطالب عن موضوع معين أو تطلب منه أداء مهارة معينة فإذا كانت استجابته صحيحة يطلب منه أن يتخطى أو يقفز مجموعة من الإطارات تشرح هذا الموضوع أو المهارة ويتدرج دقيق إلى إطار آخر يقدم خطوة تالية أو مادة جديدة ، وهنا لا يسير الطالب في خط مستقيم فهو ليس مرتبط بالإطارات الموجودة داخل البرامج ، ولكن بمدى فهمه للموضوع وقدرته على الأداء وسرعة التوافق وربط الموضوعات ، ولذلك يتميز هذا النوع بأنه لا يعطل الطالب الممتاز فلا يعيد عليه شرح مهارة أو موضوع ممكن أدائه أما الطالب العادي أو الضعيف فهو يسير في البرنامج دون أن يقفز من إطار إلى آخر ، ونستطيع أن نقول أن البرنامج القافز صورة من الدرجة الخطية.

### ٣/٤/٩/١/٢ البرنامج المتشعب (التفريعي): *Branching Program*

تطور هذا الأسلوب من البرمجة على يد نورمان كرودر *N . Crowder* (١٩٦٠) وسمى بالبرنامج الحقيقي *Intrinsic Program* والإطارات في هذه الطريقة تتصل بإطارات فرعية تضم أكثر من فكرة، ربما تصل إلى ثلاث أفكار ، والسؤال عادة اختيار من متعددة ، والتلميذ يختار الاستجابة فإذا كانت صحيحة يأخذ الإطار التالي في التابع الرئيسي *Main frame* أما إذا كانت خاطئة فيأخذ الإطار الذي يفسر له الخطأ من بين الإطارات الفرعية ، وربما تقدم له الأمثلة أو المقارنات ثم يوجه لإطار جديد لعمل محاولة أخرى لاختيار الإجابة الصحيحة ولذا يسمى الإطار الفرعي هنا بالإطار العلاجي *Remedial Frame* وبعده يعود المتعلم للبرنامج الرئيسي لعمل محاولة جديدة وهكذا يضع البرنامج أمام الدارس عدة بدائل يسير فيها وفق معدلة أو اتجاهه.

فالبرمجة المنفرعة المتشعبة تتوقع خطأ الدارس وتشخص الأخطاء وتضع لها العلاج المناسب لذا فإن كل درس يتقدم في البرنامج بطريقة معينة ويحتوى الإطار الرئيسي على تكرار الاستجابة والتعزيز الإيجابي ، والمعلومات الجديدة ، والسؤال والإجابات الاختيارية المتصلة ، كما يحتوى الإطار العلاجي على تكرار الاستجابة ، والتعزيز السليم ، وأسباب الخطأ، وإضافة تفسير في لغة مبسطة والتوجيه للخطوة القادمة ، وكيف البرنامج حسب المادة الدراسية ويتطلب أن يكون المبرمج أكثر خبرة بمشكلات الدارسين. (٢٢ : ٦٥-٦٩)

٥/٩/١/٢ مميزات التعليم المبرمج:

- لا شك في أن للتعليم المبرمج العديد من المزايا والانعكاسات الإيجابية على التعليم الفردي، وتوكيد دور المتعلم في عملية التعلم ، ويمكن توضيح مزايا التعليم المبرمج كما يلي:
- ١/٥/٩/١/٢ التدرج البطئ من السهل إلى الصعب ، من المعلوم إلى المجهول.
- ٢/٥/٩/١/٢ توجب على التلميذ أن يشترك في عملية التعليم اشتراكاً فعالاً وذلك بإجابته عن كل جزء من أجزاء الموضوع على حين أن في الطريقة التقليدية لا يشارك التلميذ في الإجابة عن الأسئلة إلا عندما يسمح له المعلم بذلك.
- ٣/٥/٩/١/٢ التحقق المباشر من صحة الإجابة لأن التلميذ إذا اخطأ أستطاع أن يصحح خطأه مباشرة بالإطلاع على الإجابة الصحيحة، وإذا أصاب في الإجابة عن السؤال وجد في ذلك سبيلاً لتوكيد فهمه وحفز تقدمه .
- ٤/٥/٩/١/٢ يسمح للتلميذ اختيار النظام الأمثل المناسب لمستواه الفعلي على حين أن التعليم المشترك يوجب على المعلم أن يجعل دروسه مناسبة لمستوى التلميذ المتوسط.
- ٥/٥/٩/١/٢ يسهم في خلق تعلم له معنى ، فلكي يتوصل المتعلم لاستجابته الصحيحة ، عليه فهم المادة المطروحة ثم يحللها ويربطها بخبراته السابقة إلى أن يستنتج هذه الاستجابة وهي ترتبط بالهدف المرغوب أن يتعلمه التلميذ.
- ٦/٥/٩/١/٢ يساعد التلميذ على ممارسة العديد من مهارات التفكير وتطويرها لأن طبيعة الطريقة تتطوى على معالجة التلميذ بالفهم والتحليل والربط والتقويم والاستنتاج.
- ٧/٥/٩/١/٢ ينمي عادة الاعتماد على النفس ، إذ أن التلميذ مطالب أن يكتشف مستقلاً الكلمة والكلمات المناسبة حتى يتم المعنى عند وضعها في المكان المحدد لها.
- ٨/٥/٩/١/٢ يوفر دافعاً مستمراً عند المتعلم : هذه الطريقة تتيح الفرصة أمام التلاميذ معرفة صحة انجازاتهم فور إتقانها فإن أصاب شعر بالرضا فتعزز عمله ، وإن اخطأ يصحح خطأه قبل أن يرسخ في ذهنه.
- ٩/٥/٩/١/٢ يراعى الفروق الفردية إذ يصمم البرنامج على شكل يسمح للمتعلم أن يسير فيه كل حسب قدراته فالتلميذ الجيد ينهي عادة البرنامج في وقت أقصر من التلميذ المتوسط ، وعندها يمكن أن ينتقل إلى برنامج جديد.

١٠/٥/٩/١/٢ يوفر تكافؤ الفرص أمام جميع التلاميذ: هذه الطريقة لا تسمح لعدد محدود من التلاميذ أن يسيطروا على أغلبية نشاطات الدرس ، بل يتيح فرصاً متساوية أمام التلميذ الجريء والخجول حيث يتمكن كلاهما من إبراز قدراته على أكمل وجه.

١١/٥/٩/١/٢ يساعد على نقل النشاط من المعلم إلى المتعلم، لأن التلميذ هنا مطالب أن يعتمد على نفسه تاركاً للمعلم مهمة التوجيه والتنظيم للعملية التعليمية. ( ١ : ١٥-١٧ )

## ٢/٢ الدراسات السابقة:

١/٢/٢ الدراسات السابقة باللغة العربية:

١/١/٢/٢ دراسة في مجال الملاكمة النسائية

جدول (٣)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العينة		أهم النتائج
						العدد	الفترة	
١	محي الدين السيد عابد (٢٠٠٤) (٤٢)	إنتاج علمي	دراسة تحليلية للكلمات والمناطق المصرح فيها باللكم لدى الملاكمات المصريات .	تحديد أكثر الكلمات استخداماً وأكثر مناطق الجسم المصرح فيها باللكم استهدافاً في الملاكمة النسائية بمصر	الوصف التحليلي	ملاكمات	المشاركات في بطولة الجمهورية للملاكمة النسائية ٢٠٠٣ بالمقصورة	الكلمات المستقيمة في الرأس أكثر للكلمات استخداماً لدى ملاكمات مصر وأكثرها مساهمة في تحقيق الفوز

٢/١/٢/٢ دراسات في مجال الملاكمة والكيك بوكسينج:

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العيقة		أهم النتائج
						العدد	الفئة	
١	محمد إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٣) (٣٤)	ماجستير	أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج.	التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج.	المنهج التجريبي	ناشئين بنادي الجيش	٤٠ ناشئ	طريقة التعليم المبرمج تؤثر تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج.
٢	محمد يوسف حسانين (٢٠٠٢) (٣٩)	دكتوراه	فعالية التعلم التعاوني في تعليم بعض المهارات المركبة في رياضة الملاكمة للناشئين.	التعرف على أثر التعلم التعاوني في اكتساب الملاكمين الناشئين اتجاهات إيجابية نحو الملاكمة للناشئين.	المنهج التجريبي	ملاكمين ناشئين	١٨ ملاكم	التدريب بأسلوب التعلم التعاوني ساعد على زيادة التحصيل المعرفي بنسبة أكبر من التعلم بالأسلوب التقليدي.

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العيقة		أهم النتائج
						العدد	الفترة	
٣	محمود عبده خليفة (٢٠٠٢) (٤٠)	دكتوراه	تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة.	التفوق على وتأثير استخدام أسلوبين (التبادل والممارسة) من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة.	المنهج التجريبي	ملاكمين مبتدئين (طلاب بكلية التربية الرياضية بيورسعيد)	١٠٢ طالب	تفوق أسلوب الممارسة في تحسين بعض الصفات البدنية والخاصة وكذا تعلم المعارك الأساسية في الملاكمة.
٤	مضى الدين السعيد عابد (٢٠٠٣) (٤١)	إنتاج علمي	تأثير استخدام أسلوب التعليم المبرمج على مستوى التحصيل المعرفي لبعض مواد القانون الدولي للملاكمة الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة المنصورة.	التعرف على وتأثير استخدام وحدة مبرمجة خاصة على مستوى التحصيل المعرفي على بعض مواد القانون الدولي للملاكمة للهواة.	المنهج التجريبي	الطلاب الجدد بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة.	١٩٥ طالب	استخدام الرعدة المبرمجة أعطت نتائج أفضل من الأسلوب التقليدي.

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المفهوم العلمي	العيقة		أهم النتائج
						العدد	الفئة	
٥	ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٠) (٢١)	دكتوراه	أثر استخدام التعليم المبرمج على تنمية بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة.	مقارنة طريقة التعليم المبرمج بطريقة التعليم التقليدي على بعض المهارات الأساسية والتحصيل النظري لمناهج الملاكمة.	المتجريب	طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالهرم.	٦٠ طالب	طريقة التعليم المبرمج تؤثر سائراً إيجابياً على بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة.

١  
٢  
١

٣/١/٢ دراسات في مجال أساليب التدريس:

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العينة		أهم النتائج
						العدد	الفترة	
١	أحمد عبد الحميد إبراهيم العميري (٢٠٠٢) (٥)	ماجستير	تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية	التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية	المنهج التجريبي	طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة	٢٩٥ طالب	تأثير أسلوب التعلم التعاوني الإيجابي على مستوى أداء رفعة النظر فسي رفح الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة
٢	إلهام عبد المنعم أحمد (٢٠٠٠) (١١)	إنتاج علمي	أثر استخدام التعلم التعاوني على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة.	مقارنة فاعلية استخدام التعلم التعاوني وأساليب الأوامر على مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة.	المنهج التجريبي	طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس	٣٤ طالبة	أسلوب التعلم التعاوني يؤثر تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي ومستوى أداء المهارات عن التعليم بأسلوب الأوامر.

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العينة		أهم النتائج
						العدد	الفئة	
٣	الزهراء رانيا محمد يسري (١٩٩٩) (١٠)	ماجستير	تأثير التدريس التعاوني على فاعلية وقت التعلم الأكاديمي في درس التربية الرياضية.	مقارنة تأثير أسلوب التدريس التعاوني و التدريس التقليدي عن فاعلية وقت التعلم الأكاديمي في درس التربية الرياضية.	المنهج التجريبي	طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بالحزيرة.	٤٠ طالبة	تفوق التدريس بالأسلوب التعاوني على التدريس التقليدي في استثمار المتعلمين لوقت التعلم الأكاديمي في درس التربية الرياضية.
٤	أحمد السيد الموافي (١٩٩٩) (٤)	ماجستير	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.	التعرف على تأثير استخدام (التعلم التبادلي والأوامر الذاتي) على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.	المنهج التجريبي	طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمنصورة.	٢٨٧ طالب	تفوق التدريس بأسلوب التعلم التبادلي الذاتي على أسلوب الأوامر في تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة.

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العيقة		أهم النتائج
						العدد	الفئة	
٥	عمرو السيد القاضي (١٩٩٩) (٢٧)	ماجستير	أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الهوكي للمبتدئين.	التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الهوكي للمبتدئين.	المستنهج التجريبي	طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بيورسعيد	٤٠ طالب	التعليم المبرمج يؤثر سلباً إيجاباً في تعلم المهارات عن التعلم بالطريقة التقليدية.
٦	أبو النجا أحمد عز الدين (١٩٩٧) (٢)	إنتاج علمي	تأثير أسلوب التدريس التعاوني على تنمية المهارات التدريبية لدى معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة.	التعرف على تأثير أسلوب التدريس التعاوني على تنمية المهارات التدريبية لدى معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة.	المنهج التجريبي	طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنيا	٣٠ طالب	التدريس التعاوني يؤثر سلباً إيجاباً في تنمية المهارات.
٧	إبراهيم سعيد حساين (١٩٩٧) (١)	ماجستير	تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم مهارة الزحف على الظهر.	التعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم مهارة الزحف على الظهر.	المستنهج التجريبي	طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالهرم.	٦٠ طالب	تفوق التعليم المبرمج الممزوج بالطريقة التقليدية في تعلم مهارة الزحف على الظهر في السباحة.

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العينة		أهم النتائج
						العدد	الفترة	
٨	نيفين محمود بدر (١٩٩٦) (٤٧)	ملاحظة	فاعلية التعليم المبرمج فاعلية التعليم المتشعب على تعلم بعض المهارات الأساسية في كره اليد.	التعرف على مدى فاعلية التعليم المبرمج المتشعب على تعلم بعض المهارات الأساسية في كره اليد.	المستخرجي التحريبي	٤٠ طالبة	طلبات الفرقة الأولى بكافة الترتيب الرياضية ( جامعة حلوان )	الكثير المبرمج أثبت فاعليته على الطالبات في التعلم عن التعلم بالطريقة التقليدية.

٢/٢/٢ الدراسات السابقة باللغة الإنجليزية :

جدول (٤)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العينة		أهم النتائج
						العدد	الفئة	
1	Debellefeuille (1992) (54)	إنتاج علمي	تأثير بعض أنشطة التعلم التعاوني على قدرة رياض الأطفال على الحديث التعبيري وعلى السلوكيات الاجتماعية الأولية.	التعرف على تأثير بعض أنشطة التعلم التعاوني على قدرة رياض الأطفال على الحديث التعبيري وعلى السلوكيات الاجتماعية الأولية.	المنهج التجريبي	تلاميذ رياض الأطفال	٨٠ تلميذ	مشاركة التلاميذ في الأنشطة التعاونية يزيد من فاعليتهم في الحديث التعبيري واكتسابهم بعض السلوكيات الاجتماعية.
2	Boycle E Wells (1988) (51)	إنتاج علمي	تتمية وتطوير النظرية المنهجية في تدريس الرياضيات باستخدام التعليم المبرمج في تنمية الرياضيات الرياضية	التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج في تنمية الرياضيات الرياضية	المنهج التجريبي	تلاميذ المرحلة الثانوية	٦٠ تلميذ	الإستجابة السريعة لدى التلاميذ للتعلم بالطريقة المبرمجة

تابع جدول (4)

م	اسم الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج العلمي	العينة		أهم النتائج
						العدد	الفترة	
3	Dennis Landi & Katrine hill (1986) (55)	إنتاج علمي	مقارنة التعليم المبرمج بالتعليم التقليدي في تقييم المهارة الحركية المفتوحة.	مقارنة التعليم المبرمج بالتعليم التقليدي في تعليم المهارة الحركية المفتوحة.	المنهج التجريبي	طلاب التعليم الجامعي	٢٤ طالب	عدم وجود فروق بين المجموعتين في تعلم المهارة الحركية المفتوحة.
4	Ramsby & Reuchlein (1982) (61)	إنتاج علمي	أثر استخدام التعليم التعاوني في التربية الرياضية للمرحلة الثانوية	التعرف على أثر استخدام التعلم التعاوني في التربية الرياضية للمرحلة الثانوية	المنهج التجريبي	تلاميذ المرحلة الثانوية	٩٠ تلميذ	التعلم التعاوني يمتي المهارات لدى التلاميذ ويساهم في تحقيق أعلى مستوى أثناء المنافسة الرياضية

## ٢/٢/٢ التحقيق على الدراسات السابقة

جدول (٥)

أهم النتائج	المعالجات الإحصائية	وسائل جمع البيانات	عينة البحث		المنهج المستخدم
			طريقة اختيارها	الفترة	
أشارت معظم الدراسات السابقة السابقة التي تم عرضها إلى الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحسين المتغيرات البدائية والمهارية من خلال استخدام أساليب التدريس. قيد الدراسات المتداولة.	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري الوسيط معامل الارتواء معامل الارتباط إختبار (ت) نسبة التحسن تحليل التباين	استخدمت الدراسات اختبارات (بدائية ، مهارية ، نفسية)	اختلفت طريقة الاختيار ما بين: العمدية والعشوائية.	انحصرت عينات هذه الدراسات في ( تلاميذ وتلميذات المسداس ورياض الأطفال - طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية - ملامسين وملاكمات مبتدئين ومستويات عليا).	استخدم من كل الدراسات السابقة التي تم حصرها المنهج التجريبي و المنهج الوصفي لمناسبتها طبيعة وأهداف تلك الدراسات.