

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم سعيد عيد حسانين: "تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم مهارة الزحف على الظهر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين: "تأثير أسلوب التدريس التعاوني على تنمية المهارات التدريسية لدى معلمى التربية الرياضية قبل الخدمة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد التاسع، العدد ١، ٢، ٣، ١٩٩٧م.
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين: "الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٤- أحمد السيد الموافق: "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس فى تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بنين"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.
- ٥- أحمد عبد الحميد العميرى: "تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الأتقال لطلاب كلية التربية الرياضية"، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٦- إسماعيل حامد عثمان وآخرون: "الملاكمة - تعليم، إدارة، تدريب"، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٧- إسماعيل حامد عثمان: "القواعد الدولية للملاكمة للهواة"، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٨- إسماعيل حامد عثمان: "القواعد الدولية للملاكمة للهواة"، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٩- إسماعيل حامد عثمان: بطارية اختبار ناشئ الملاكمة، الاتحاد المصرى للملاكمة، ب.ت.
- ١٠- الزهراء رانيا محمد يسرى: "تأثير التدريس التعاونى على فاعلية وقت التعلم الأكاديمى فى دراسة التربية الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١١- إلهام عبد المنعم أحمد: "تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاونى على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الكرة الطائرة"، المؤتمر العلمى الثالث، الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

- ١٢- بدر محمد العدل: "فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى فى تنمية بعض مهارات الفهم القرائى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى" رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠١م.
- ١٣- جابر عبد الحميد جابر: "استراتيجيات التدريس والتعلم " ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٤- حسام رفقى محمود عبد الخالق: "الملاكمة بين النظرية والتطبيق" ط١، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ١٥- حسين حمدى الطوبجى: "وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعليم" دار القلم، الكويت، ١٩٩٢م.
- ١٦- رفعت محمود بهجات: "التعلم الجماعى والفردى (التعاون والتنافس والفردية)" عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م..
- ١٧- سعيد خليل الشاهد: "طرق تدريس التربية الرياضية"، مذكرات غير منشورة، مكتبة الطلبة، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٨- سلوى محمد شاهين: "فاعلية أسلوب التعلم التعاونى فى تنمية مهارات التذوق الأدبى والتحصيلى الدراسى فى النصوص الأدبية لدى طلاب الصف الأول الثانوى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا، ١٩٩٩م.
- ١٩- سيد محمد خير الله: "علم النفس التعليمى أسس النظرية التجريبية"، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٣م.
- ٢٠- شريف محمد غنيم: "أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات لرياضة الجودو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٢١- ضياء الدين محمد أحمد: "تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.
- ٢٢- عبد العظيم الفرجانى: "تكنولوجيا المواقف التعليمية"، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٥م.

- ٢٣- عبد الفتاح فتحى خضر: "المرجع فى الملاكمة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٢٤- عفاف عبد الكريم حسن: "التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ٢٥- على راشد: "اختيار المعلم وإعداده ودليل التربية العملية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٦- على عبد المنعم البنا: "أثر استخدام التعليم المبرمج فى تعلم مهارة القفز الداخلية المتكررة على حسان القفز"، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ٢٧- عمرو السيد محمود: "أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية فى لعبة الهوكى للمبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.
- ٢٨- فائقة سعيد الصالح: "مقالات مترجمة حول التعلم التعاونى"، قسم التوثيق التربوى، البحرين، ١٩٩١م.
- ٢٩- فتحية حسنى محمد: "فعالية أسلوب التعلم التعاونى فى التحصيل الدراسى فى الدراسات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائى"، مجلة الدراسات التربوية، مجلد (١)، الجزء السابع، رابطة التربية الحديثة، ١٩٩٤م.
- ٣٠- كوثر حسين كوجك: "اتجاهات حديثة فى المناهج وطرق التدريس"، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣١- مجدى عزيز إبراهيم: "استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٣٢- محاسن أحمد رضا: "برمجة المواد التعليمية لمحو الأمية وتعليم الكبار"، المنظمة المصرية والثقافية والعلوم، الشركة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٣- محروس محمد قنديل وآخرون: "أساسيات التمرينات البدنية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.

٣٤- محمد إسماعيل حامد عثمان: "أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة الكين بوكسينج"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

٣٥- محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٣٦- محمد سعيد عزمي: "أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

٣٧- محمد صبحي حسنين: "القياس والتقويم في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

٣٨- محمد عبد القادر أحمد: "طرق التدريس العامة"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٢م.

٣٩- محمد يوسف حسنين: "فاعلية التعلم التعاوني في تعليم بعض المهارات المركبة في رياضة الملاكمة للناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

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

٤١- محي الدين السعيد عابد: "تأثير استخدام أسلوب التعليم المبرمج على مستوى التحصيل المعرفي لبعض مواد القانون الدولي للملاكمة للهواة لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة المنصورة"، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية، ٢٠٠٢م.

٤٢- محي الدين السعيد عابد، سامي محب حافظ: "الملاكمة الحديثة"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٤م.

٤٣- مديحة حسن عبد الرحمن: "فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على تحصيل تلاميذ المرحلة الابتدائية للرياضيات"، مجلة كلية التربية، العدد التاسع، المجلد الثاني، جامعة أسيوط، ١٩٩٣م.

- ٤٤- ميرفت على خفاجة: "دراسة مقارنة لتأثير استخدام بضع أساليب التدريس فى التربية البدنية على مستوى بعض المهارات الحركية، مجلة نظريات وتطبيقات"، العدد ١٣، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٤٥- ناهد محمود سعد، نيللى رمزى فهيم: "طرق التدريس فى التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٦- نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة: "طرق التدريس فى التربية الرياضية - التدريس للتعليم والتعلم"، الجزء الثانى، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٤٧- نيفين محمود بدر صالح: "فاعلية التعليم المبرمج المتشعب على تعلم المهارات الأساسية فى كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٤٨- هاشم السامرائى وآخرون: "طرائق التدريس العامة وتنمية التفكير"، دار الأمل للنشر، الأردن، ١٩٩٤م.
- ٤٩- يحيى السيد الحاوى: "الملاكمة - أسس نظرية وتطبيقات عملية"، مكتبة العزى، الزقازيق، ١٩٩٧م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 50- Artzt, Newman: Cooperative learning mathematics teaching Jurnal National council of teacher of mathematics, Vol 83, No 6, September , 1990.
- 51- Boycle. B. A, Wells. L. J: " The development and assessment of aplato lesson on curriculum theory" , Journal of teaching in physical education, 1983.
- 52- Cooiin, A. and Mick, M: Learning and teaching in physical education, falmar press, Co., Philadelphia, U.S.A, 1999.
- 53- Daryl, S., and Deborah, H.: Developing teaching skills in physical education, 9th eg., Mayfield publishing. Co., California, U.S.A. 2000.

- 54- **De Bellefelle:** *The Influence of Co-operative learning activities on the perspective taking ability and prosocial Behaviour of kinder, garden students D.A.I. July, 1992.*
- 55- **Dennis Landi, Katherin Hill:** *Programmed instruction vs short instruction for teaching open motor skill, the physical education a publication of pepsilon rappchroo hoterrity, Vol, 43 (4), London, 1986.*
- 56- **Gorman. M. R.:** *The psychology of classroom learning an inductive approach, Charles , E. Merril Puplishing Co., Colbus Ohato, 1974.*
- 57- **Grineski, S.:** *Cooperative learning in physical education, kluman kinetics com., U.S.A, 1996.*
- 58- **Gallhu, David:** *Developmental physical education for today's children, 2nt ed., Brown and Benchmark Inc., U.S.A., 1993.*
- 59- **Johnson, D., & Johnson, R.:** *Learning together and alone cooperative, competitive and individualistic learning thired ed, prentice hall, Minnesota, 1991.*
- 60- **Muska Mosston:** *Teaching physical education from command to discovery, Rutgers, The Stote University of New Jersey, Charles E., Merrill publishing Co. Columbus, Ohio, Abell & Howell Company, 1967.*
- 61- **Ramsby – C, Reuschlein - S:** *"Use of cooperative education in secondary school physical education" Physical educator., 1982.*

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

- 62- [www. Aiba . net](http://www.Aiba.net).
- 63- [www. Usaboxing. Org](http://www.Usaboxing.Org).
- 64- [www. boxing source. com](http://www.boxing source. com).
- 65- [www. wban. Com](http://www.wban. Com).
- 66- www.moe.gov.om
67. www.almuaalem.net

المرفقات

oobkhanadi.com

مرفق (أ)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول المهارات التي سيتم تدريسها



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء

حول

التعرف على أهم المهارات التي سيتم تعليمها للملاكات المبتدئات
باستخدام أسلوبى التعلم التعاونى والمبرمج

إعداد

الباحث / ماجد سمير حسين حسن

أخصائى نشاط رياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

إشراف

أ.م.د/ محى الدين السعيد عابد

أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أ.م.د/ حمدى عبد الفتاح الجوهري

أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث/ ماجد سمير حسين حسن (أخصائى نشاط رياضى) بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها:

" تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والمبرمج على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملاكات المتدئات "

ونظرا لما يتطلبه العمل من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة العلمية والعملية لذا يرجو الباحث من سيادتكم أن تتفضلوا بإدلاء الرأى حول أهم المهارات الأساسية التى سوف يتم تعليمها للملاكات وكذا كيفية تقييمها.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

ماجد سمير حسين

البيانات الشخصية :

- الاسم:
- الوظيفة:
- المؤهل العلمى وتاريخه:
- الخبرة فى مجال التدريس:
- الخبرة فى مجال التدريب:
- الخبرة فى مجال التحكيم:

تعليقات الاستفتاء

▪ الرجاء الإطلاع على المهارات الأساسية وتقسيماتها بالاستمارة قبل إبداء رأى سيادتكم حول أهم هذه المهارات.

ضع علامة (✓) أمام أى من المهارات التى ترونها سيادتكم أنها مناسبة وتشكل أهمية كبيرة.

- نعم: تعنى ← أنها تشكل أهمية كبيرة.

- إلى حد ما تعنى ← عدم إعطاء رأى محدد نظراً لتساوى جانب الموافقة عندك على ارتباطها بالأداء مع جانب عدم الموافقة.

- لا. تعنى ← لا تشكل أهميه.

▪ رجاء أن تشمل الاستمارة رعاية سيادتكم.

| م | المهارات وتقسيماتها المختلفة | نعم | إلى حد ما | لا |
|---|--|-----|-----------|----|
| ١ | وقففة الاستعداد وشكل القبضة | | | |
| ٢ | التحركات بالقدمين - للأمام. - للخلف. - لليمين. - لليسار. - نصف دائرة (لليمين و اليسار). | | | |
| ٣ | المستقيمة اليسرى فى الرأس - من الثبات. - مع الخطو للأمام. - مع الخطو للخلف. - مع الخطو لليمين. - مع الخطو لليسار. - مع الخطو نصف دائرة لليمين. - مع الخطو نصف دائرة لليسار. | | | |
| ٤ | المستقيمة اليسرى فى الجذع - من الثبات. - مع الخطو للأمام. - مع الخطو للخلف. - مع الخطو لليمين. - مع الخطو لليسار. - مع الخطو نصف دائرة لليمين. - مع الخطو نصف دائرة لليسار. | | | |
| ٥ | المستقيمة اليمنى فى الرأس - من الثبات. - مع الخطو للأمام. - مع الخطو للخلف. - مع الخطو لليمين. - مع الخطو لليسار. - مع الخطو نصف دائرة لليمين. - مع الخطو نصف دائرة لليسار. | | | |

| م | المهارات وتقسيماتها المختلفة | نعم | إلى حد ما | لا |
|---|--|-----|-----------|----|
| ٦ | الدفاع ضد المستقيمة اليسرى: | | | |
| أ | الدفاع بالرجلين: - الخطو للخلف. - الخطو لليمين. - الخطو لليسار. | | | |
| ب | الدفاع بالجذع: - الميل للخلف. - الميل لليمين. - الميل لليسار. | | | |
| ج | الدفاع باليدين: - دفع بكف اليد اليمنى. - الصد بكف اليد اليمنى. - الصد بساعد اليد اليمنى. | | | |
| ٧ | الدفاع ضد المستقيمة اليمنى: | | | |
| أ | الدفاع بالرجلين: - الخطو للخلف. - الخطو لليمين. - الخطو لليسار. | | | |
| ب | الدفاع بالجذع: - الميل للخلف. - الميل لليمين. - الميل لليسار. | | | |
| ج | الدفاع باليدين: - دفع بكف اليد اليسرى. - الصد بكف اليد اليسرى. - الصد يساعد اليد اليسرى. | | | |
| ٨ | أداء اللكم التخيلي للمهارات على عدة جولات: - الجولة الأولى: أداء المستقيمة اليسرى ودفاعاتها. - الجولة الثانية: أداء المستقيمة اليمنى ودفاعاتها. - الجولة الثالثة: أداء مجموعات لكمية مركبة من المهارات الهجومية والدفاعية. | | | |

مهارات أخرى يجب تعليمها للملاكات المبتدئات من وجهة نظر سيادتكم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية
والاختبارات الخاصة بها



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء

حول

التعرف على أهم الصفات البدنية والاختبارات البدنية الخاصة بها

إعداد

الباحث / ماجد سمير حسين حسن

أخصائى نشاط رياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

إشراف

أ.م.د/ محى الدين السعيد عابد

أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أ.م.د/ حمدى عبد الفتاح الجوهري

أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد،،،

تعتبر التربية الرياضية أحد الأنظمة التعليمية التي تسهم بشكل واضح وملاموس في رفع المستوى الحضاري للأمم عن طريق إعداد الشباب القادر على المشاركة الإيجابية ورفع شعار وطنهم في مختلف المحافل الرياضية.

ورياضة الملاكمة أحد الرياضات التي تهتم بها الدولة في العديد من الأندية ومراكز الشباب حتى أصبحت أحد المقررات الدراسية بل التخصصية في كليات التربية الرياضية، وهذا يرجع لكونها رياضة الفن والقوة وحصد الميداليات في المحافل الدولية.

إلا أنه وجد الباحث أن أسلوب تعليم هذه الرياضة بصفة عامة وللملاكمات بصفة خاصة لا يتعدى عن أسلوب الأوامر الذي لا يتناسب مع طبيعة ومتطلبات أداء هذه الرياضة وخاصة للإناث نظراً لطبيعة الأداء الذي يتطلب التعامل المباشر بين المدرب والفتاة بالإضافة لما يتبع ذلك من فروق فردية كبيرة وقلّة المتخصصين للملاكمات مما يشكل عبئاً كبيراً على المدرب لاحتواء المدرب هذه المشكلات، لذا فقد قام الباحث بدراسة بعنوان "تأثير أسلوب التعلم التعاوني والمبرمج على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملاكمات المبتدئات".

بهدف التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني والمبرمج كأحد أساليب التعلم الذاتي التي تولى اهتماماً كبيراً بالمتعلمين ومراعاة قدراتهم الذاتية وإبراز طاقاتهم الفكرية والذهنية والإبداعية وتتمى لديهم روح المنافسة وسرعة التفكير واتخاذ القرار السليم.

وبوصفكم من أصحاب الخبرة في هذا المجال نرجو من سيادتكم في ضوء ما ورد بصحيفة التعليمات إبداء الرأي بما ترونه مناسباً ومن شأنه أن يثرى البحث ويحقق أهدافه من خلال:

أولاً: تحديد أهم الصفات البدنية التي تسهم بشكل فعال في أداء المهارات الأساسية للملاكمات.

ثانياً: تحديد أهم الاختبارات التي تقيس الصفات التي اختيرت من قبل سيادتكم.

ثالثاً: إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من عناصر أو اختبارات تتماشى مع متطلبات المهارة.

والباحث يشكر سيادتكم على حسن تعاونكم

مع وافر الشكر والتقدير

الباحث

بيانات خاصة بالخبير

..... : الاسم :

..... : الوظيفة ومحل العمل :

..... : المؤهلات العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

..... - في مجال التدريس :

..... - في مجال التدريب :

..... - في مجال التحكيم :

تعليمات الاستفتاء

▪ الرجاء الإطلاع على العناصر البدنية والاختبارات الخاصة بها والمرفق بالاستمارة قبل إبداء رأى سيادتكم حول أهم هذه العناصر والاختبارات الخاصة بها.

ضع علامة (✓) أمام أى من العناصر والاختبارات التى ترونها سيادتكم أنها مناسبة وتشكل أهمية كبيرة عند أداء المهارات

- نعم: تعنى ← أنها تشكل أهمية كبيرة عند أداء المهارة دون أى تحفظ

- إلى حد ما: تعنى ← عدم إعطاء رأى محدد نظراً لتساوى جانب الموافقة عندك على ارتباطها بالأداء مع جانب عدم الموافقة.

- لا: تعنى ← عدم ارتباطها نهائياً بطبيعة أداء المهارة..

▪ رجاء أن تشمل رعاية سيادتكم جميع العناصر والاختبارات الواردة بالاستمارة.

| م | العنصر | نعم | إلى حد ما | لا | بعض الاختبارات البدنية التي تقيس الصفة البدنية | نعم | إلى حد ما | لا |
|---|------------|-----|-----------|----|---|-----|-----------|----|
| ١ | الرشاقة | | | | - اختبار الجرى والدوران جهة اليمين. - الانبطاح المائل ثم الوقوف. - الجرى الزجراجي. | | | |
| ٢ | المرونة | | | | - الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً. - ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف. - رفع لكتف من الانبطاح. | | | |
| ٣ | تحمل القوة | | | | - الشد لأعلى المعدل للفتيات. - الانبطاح المائل المعدل للفتيات. - الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين. | | | |
| ٤ | القدرة | | | | - دفع كرة طبية زنة ٣ كجم. - الوثب العريض من الثبات. - رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى واليسرى. | | | |
| ٥ | التوازن | | | | - الوقوف على مشط القدم. - الوقوف على مكعب بمشط القدم (١٠×١٠×١٠ سم) - الوقوف على عصا بمشط القدم (الطريقة الطولية) | | | |
| ٦ | التوافق | | | | - رمى واستقبال الكرة. - اختبار الوثبة الرباعية ١٠ ثوان. | | | |
| ٧ | الدقة | | | | - التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة. - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة. | | | |

هل هناك صفات بدنية واختبارات تود سيادتكم إضافتها؟

| الاختبارات المرتبطة بها | الصفات البدنية | م |
|-------------------------|----------------|---|
| | | |

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق (٣)

اسنمارة نسجيد بيانات اخبارات المرفات البدنية قيد البحث

استمارة تسجيل بيانات الاختبارات البهيمية للعبوات (قيمه البحث)

| الرقم | المعايير | | السن | الطول | الوزن | الدقة رسي واستقبال الكرة | الرشاقة الحرى الاجزاعى | المرونة شى الجعجع اسما اسفل من الوقوف | تحمل القوّة الاصطاح السائل شى الدراسين المعمل للجابت | القدرة دفع كرة طبية زينة ٣٢ جولو جرام باليدين | التوازن الوقوف على مكعب بمسطح القدم (١٠×١٠×١٠) ٢٢ |
|-------|-----------------------|----------------|------|-------|-------|-----------------------------------|------------------------------|--|---|---|---|
| | الاختبارات البهيمية | أسمم الالامبية | | | | | | | | | |
| ١ | رائدا عادل حسن | | | | | | | | | | |
| ٢ | نورا يوسف محمد | | | | | | | | | | |
| ٣ | جهاك سالم منصور | | | | | | | | | | |
| ٤ | هناء راضى يوسف | | | | | | | | | | |
| ٥ | ولاء نجيب توفيق | | | | | | | | | | |
| ٦ | نشوى على النجار | | | | | | | | | | |
| ٧ | رائيا المتولى حسن | | | | | | | | | | |
| ٨ | منى سمير ليشينين | | | | | | | | | | |
| ٩ | نجوى إبراهيم المشيتى | | | | | | | | | | |
| ١٠ | يمنى صلاح الدين محمود | | | | | | | | | | |
| ١١ | سامية سعد محمد عزت | | | | | | | | | | |
| ١٢ | ولاء حمدى كمال | | | | | | | | | | |
| ١٣ | الزهراء أحمد حمزة | | | | | | | | | | |
| ١٤ | إيمان حماده المتولى | | | | | | | | | | |
| ١٥ | نورا محمود أبو خليل | | | | | | | | | | |
| ١٦ | إيناس شكرى أحمد نصر | | | | | | | | | | |
| ١٧ | علا محمد بركات | | | | | | | | | | |
| ١٨ | مروه حاتم محمود | | | | | | | | | | |

مرفق (٤)

بطارية قياس مستوى الأداء اظهاري للملاكمة

قياس المستوى المهارى للملاكمة إعراروا/إسماعيل حامد عثمان وآخرون

الاختبار الأول: قوة اليد اليمنى فى أداء المستقيمة اليمنى:

الغرض من الاختبار: قياس قوة اليد اليمنى فى أداء المستقيمة اليمنى.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية وزن ثلاثة كيلو جرام - شريط قياس بالمتر.

طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف خط مستقيم متخذاً وضع الاستعداد فى الملاكمة ، ويمسك فى يده اليمنى الكرة الطبية ، ويقوم بدفع الكرة للأمام وكأنه يسدد المستقيمة اليمنى تماماً.

طريقة احتساب الدرجات: تحتسب له أحسن محاولة من ثلاث محاولات على أن يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات.

الاختبار الثانى: قوة اليد اليسرى فى أداء المستقيمة اليسرى:

الغرض من الاختبار: قياس قوة اليد اليسرى فى أداء المستقيمة اليسرى.

طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف خط مستقيم متخذاً وضع الاستعداد فى الملاكمة ، ويمسك فى يده اليسرى الكرة الطبية ، ويقوم بدفع الكرة للأمام وكأنه يسدد المستقيمة اليسرى تماماً.

طريقة احتساب الدرجات: تحتسب له أحسن محاولة من ثلاث محاولات على أن يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات.

الاختبار الثالث: قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى فى نصف دقيقة.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة اللاعب فى تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى خلال نصف دقيقة.

الأدوات المستخدمة: كيس ملاكمة متوسط الحجم - قفاز لكيس اللكم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف التلميذ على مسافة مناسبة من كيس الملاكمة المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب ، ويقوم زميل له بسند كيس اللكم بحيث يكون ثابتاً يقوم التلميذ عند سماع إشارة البدء من المدرس بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليسرى فى الكيس.

طريقة احتساب الدرجات: يحتسب التلميذ أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى الصحيحة فى الكيس خلال نصف دقيقة.

الاختبار الرابع : قياس عدد الضربات المستقيمة اليمنى فى نصف دقيقة.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة اللاعب فى تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى خلال نصف دقيقة.

الأدوات المستخدمة: كيس ملاكمة متوسط الحجم - قفاز لكيس اللكم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف التلميذ على مسافة مناسبة من كيس الملاكمة المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب ، ويقوم زميل له بسند كيس اللكم بحيث يكون ثابتاً يقوم التلميذ عند سماع إشارة البدء من المدرس بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمنى فى الكيس.

طريقة احتساب الدرجات: يحتسب للتلميذ أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى الصحيحة فى الكيس خلال نصف دقيقة.

الاختبار الخامس: قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى فى نصف دقيقة.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الأداء (التحمل) لأكثر عدد من اللكمات باليد اليمنى واليد اليسرى خلال نصف دقيقة.

الأدوات المستخدمة: كيس ملاكمة متوسط الحجم - قفاز لكيس اللكم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف التلميذ على مسافة مناسبة من كيس الملاكمة المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب ، ويقوم زميل له بسند كيس اللكم بحيث يكون ثابتاً يقوم التلميذ عند سماع إشارة البدء من المدرس بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات باليد اليمنى واليد اليسرى خلال نصف دقيقة.

طريقة احتساب الدرجات: يحتسب للتلميذ أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى معاً بحيث تكون كل منها صحيحة وسليمة وليس مجرد لمس الكيس فقط.

المسافات وعدد المرات والنسب المئوية لاختبارات
قياس المستوى المهارى فى الملاكمة

| اختبارات السرعة والتحمل (بعدد الكلمات) | | | اختبارات القوة (بالمتر) | | النسبة % |
|---|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|----------|
| اليمنى واليسرى (٥) | المستقيمة اليسرى (٤) | المستقيمة اليسرى (٣) | اليد اليسرى (٢) | اليد اليمنى (١) | |
| ٩٨ | ١٠٨ | ٨٣ | ٩,٤٤ | ١٢,٧٣ | ١٠٠ |
| ٩٢ | ٩٩ | ٨٣ | ٨,٧٤ | ١١,٦٩ | ٩٠ |
| ٩٦ | ٩٠ | ٧٨ | ٨,٧٨ | ١٠,٦٥ | ٨٠ |
| ٨٠ | ٨١ | ٧٣ | ٧,٣٤ | ٩,٦١ | ٧٠ |
| ٧٤ | ٧٢ | ٦٧ | ٦,٦٤ | ٨,٥٧ | ٦٠ |
| ٦٨ | ٦٣ | ٦٣ | ٥,٩٤ | ٧,٥٣ | ٥٠ |
| ٦٢ | ٥٤ | ٥٨ | ٥,٢٤ | ٦,٤٩ | ٤٠ |
| ٥٦ | ٤٥ | ٥٣ | ٤,٥٤ | ٥,٤٥ | ٣٠ |
| ٥٠ | ٣٦ | ٤٨ | ٣,٨٤ | ٤,٤١ | ٢٠ |
| ٤٤ | ٢٧ | ٤٣ | ٣,١٤ | ٣,٣٧ | ١٠ |
| ٣٨ | ١٨ | ٣٤ | ٢,٤٤ | ٢,٣٢ | صفر |

استمارة قياس المستوى المهارى للملاكمة
(السرعة- القوة - الأداء)

تاريخ الميلاد :

أسم اللاعب :

النادى :

الطول :

الوزن :

| م | الاختبار | الرقم أو المسافة | النسبة % | ملاحظات |
|---|--|------------------|----------|---------|
| ١ | دفع كرة طبية باليد اليمنى. | | | |
| ٢ | دفع كرة طبية باليد اليسرى. | | | |
| ٣ | تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس لکم الثابت خلال نصف دقيقة. | | | |
| ٤ | تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى على كيس اللکم الثابت خلال نصف دقيقة. | | | |
| ٥ | تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللکم الثابت خلال نصف دقيقة. | | | |

* يحسب متوسط الاختبارات بقسمة الناتج على (٥).

٥/٩٧

مرفق (٥)

اختبارات الصفات البدنية قيد البحث

١- اختبار جرى الزجراج Zig – Zag- Run Test

أ- غرض الاختبار:

قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى.

ب- الأدوات اللازمة :

شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ كراسي أو حواجز لألعاب القوى.

ج- وصف الأداء:

- ١- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط.
- ٢- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجرى بين الكراسي أو الحواجز على شكل (8) ، ثم يدور المختبر في الجرى بين الأخير ، ثم يستمر في الجرى بين الحواجز بين بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر.
- ٣- يكون اتجاه الجرى بين الحواجز الأربعة.
- ٤- ينتهى الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
- ٥- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

د- حساب الدرجات:

- درجة كل مختبر هي الزمن الذى يستغرقه فى أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى

يقطع خط النهاية لأقرب $\frac{1}{10}$ من الثانية.

٢- اختبار ثنى الجذع من الوقوف

Scott and French Standing Bending Reach Test

أ- غرض الاختبار:

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف.

ب- الأدوات اللازمة:

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠ سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى اهتزاز.

ج- وصف الأداء:

- ١- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس.
- ٢- يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبيطئ ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.
- ٣- يؤدي الاختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- ٤- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين.
- ٥- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطئ وقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لأسفل.
- ٦- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للاحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.
- ٧- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس.

د- حساب الدرجات :

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

٣- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات

Modified Push-ups Test

أ- غرض الاختبار:

قياس التحمل العضلى لعضلات منطقة الذراعين والكتفين.

ب- الأدوات اللازمة: أرض مستوية وصلبة.

ج- وصف الأداء:

- ١- تتخذ المختبرة وضع الارتكاز على اليدين والركبتين ، بحيث تكون الركبتان منثبتيان في وضع زاوية قائمة ، والكفان على الأرض أسفل الكتفين مباشرة.
- ٢- تقوم المختبرة بثنى الذراعين والهبوط بالجسم حتى يلمس الصدر الأرض ، ثم تقوم المختبرة بفرد الذراعين لرجوع إلى وضع البدء.
- ٣- تستمر المختبرة في تكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

د- حساب الدرجات:

- يستمر المختبر فى ثنى ومد الذراعين ، دون الركوع إلى الراحة أو التوقف لتسجيل أكبر عدد ممكن من ثنى ومد الذراعين حتى التعب.
- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثنى ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.
- ينتهى العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف أثناء الأداء للراحة.
- لا يحتسب الأداء صحيحاً فى الحالات التالية.
 - ١- عند سحب المقعدة لأعلى.
 - ٢- فى حالة عدم فرد الذراعين كاملاً فى نهاية الدفع.
 - ٣- فى حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثنى الذراعين.
- درجات المختبر هى عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بثنى ومد الذراعين.
- لا تحتسب الأداء صحيحاً فى الحالات التالية:
 - ١- عند سحب المقعدة لأعلى.
 - ٢- فى حالة عدم فرد الذراعين كاملاً فى نهاية الدفع.
 - ٣- فى حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثنى الذراعين.
- درجات المختبر هى عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بثنى ومد الذراعين.
- لا تحتسب أنصاف المحاولات.

٤. اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) باليدين

*Two Hand Medicine Ball Put Test***أ- غرض الاختبار:**

قياس القدرة لمنطقتي الذراعين والكتفين.

ب- الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية.
- حبل صغير.
- كرات طبية زنة الواحدة من (2.70-3.00 كجم).
- كرسي.
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام.
- شريط قياس.

ج- وصف الأداء :

- ١- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي.
- ٢- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- ٣- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.
- ٤- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية.
- ٥- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

د- حساب الدرجات:

- **درجة كل محاولة** هي: المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناخية الكرسي مقربة لأقرب ٥ اسم.
- **درجة المختبر** هي: درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.

٥- اختبار رمى واستقبال الكرات

Throwing and Receiving Balls Test

١- **غرض الاختبار:** قياس التوافق بين العين واليد والكرة.

٢- **الأدوات اللازمة:** كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط.

٣- **وصف الأداء:** يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

- ١- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ٢- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ٣- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- ٤- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

د- حساب الدرجات :

لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أى أن الدرجة النهائية هي (20) درجة.

٦- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

Hitting By Hand on The Overlapping Rectangle

أ- **غرض الاختبار:** قياس دقة الذراع.

ب- **الأدوات اللازمة:** خمس كرات تنس ، حائط أمامه أرض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها. الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ٨٠سم، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار.

ج- **وصف الأداء:** يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير.

د- **حساب الدرجات:**

- ١- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له).
يحسب للمختبر ثلاث درجات.
- ٢- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له)
يحسب للمختبر درجتان.
- ٣- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له)
يحسب للمختبر درجة واحدة.
- ٤- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر.

٧- اختبار العدو ٣٠ متراً من البدء العالى

30 - Meter Dash Test

أ- غرض الاختبار:

قياس السرعة القصوي في الجري تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

ب- الأدوات اللازمة :

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠م، وعرضها لا يقل عن ٥م.
- عدد ٣ ساعات إيقاف.

ج- وصف الأداء:

- ١- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
- ٢- عندما يعطى إشارة البدء ، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثانى.
- ٣- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثانى ، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى ، وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثانى ، يقوم المراقب بخفض ذراعه ، لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- ٤- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذى يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية.
- ٥- يؤدى كل متسابقين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
- ٦- يتخذ المختبر وضع البدء العالى عند خط البدء الأول.
- ٧- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ 20 م.

د- حساب الدرجات:

- ١- يسجل الزمن لأقرب $\frac{1}{10}$ من الثانية.
- ٢- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين.

٨- اختبار قوة القبضة

Hand Grip Strength Test

أ- غرض الاختبار:

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).

ب- الأدوات اللازمة:

جهاز ديناموميتر اليد Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن.

ج- وصف الأداء:

- ١- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده.
- ٢- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.
- ٣- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شئ خارجي.
- ٤- يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى.

د- حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلها.

٩- اختبار الجرى ٢٠٠ متر

200 – Meter – Run

أ- غرض الاختبار:

قياس التحمل الدورى التنفسي.

ب- الأدوات اللازمة :

- ساعات إيقاف.
- منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار لألعاب القوى ٢٠٠متر.
- عدد ٢ راية ركنية أو كراسي بارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم.

ج- وصف الأداء :

- ١- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البدء العالى.
- ٢- عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى ٢٠٠ متر دورة واحدة كل فى الحارة المخصصة له.
- ٣- فى حالة استخدام المربع يجرى كل اثنين من المختبرين معا لمنع حدوث أى تزاحم ولضمان عامل المنافسة.
- ٤- يؤدى كل أربعة مختبرين أو كل اثنين الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة.
- ٥- يجب أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى.

د- حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعة لخط النهاية بالثوانى لأقرب $\frac{1}{10}$ ثانية.

١٠- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد

The Nelson Hand Reaction Test

أ- غرض الاختبار:

قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها اليد لمثير مرئي Visual Stimulus.

ب- الأدوات اللازمة:

مسطرة نيلسون المدرجات لحساب زمن الرجوع ومنضدة وكروسي.

ج- وصف الأداء:

- ١- يجلس المختبر على الكرسي ثم يقوم بوضع الساعة واليد على المنضدة في وضع مريح بحيث تكون اليد بارزة عن حافة المنضدة بمسافة تتراوح من ٨ - ١٠ سم ، وبحيث يواجه الإبهام والسبابة في وضع أفقي.
- ٢- يمسك المحكم المسطرة من طرفها العلوي ، ثم يقوم بوضعها في وضع التعلق بين أبهام وسبابة المختبر، مع ملاحظة أن يكون خط التدريج الأول للمسطرة في مستوى أعلى الإبهام مباشرة.
- ٣- يوجه المختبر نظرة مباشرة على المنطقة المدهونة باللون الأسود (منطقة تركيز النظر).
- ٤- ينبه على المختبر بمسك المسطرة بسرعة بالقبض عليها بالأبهام والسبابة وذلك لحظة أن يتركها المحكم تسقط لأسفل.
- ٥- يعطى كل مختبر ٢٠ محاولة متتالية ، ويجب أن يسبق كل محاولة إعطاء الأمر للاستعداد لها ، وذلك بأن ينادى المحكم بكلمة استعد.

د- حساب الدرجات:

- عندما يتمكن المختبر من مسك المسطرة ، فإن الدرجة تقرأ وفقاً للعلامة المدرجة التي تقع فوق الأبهام مباشرة.
- يستبعد من القياس أعلى خمس محاولات وأقل خمس محاولات ، ويحسب متوسط درجات العشر محاولات المحصورة بينهما.
- تسجل درجة كل محاولة لأقرب $\frac{5}{100}$ من الثانية.

١١/٦ اختبار الوقوف على مكعب ١٠ × ١٠ × ١٠ سم^٣
Standing on Cube 10 X 10 X 10 Cm³ Test

أ- غرض الاختبار:

قياس التوازن الثابت.

ب- الأدوات اللازمة:

أرض مستوية، ساعة إيقاف، مكعب ١٠ × ١٠ × ١٠ سم^٣

ج- وصف الأداء:

- ١- يقوم المختبر مستنداً بمشط قدمه فقط على المكعب والقدم الأخرى على الأرض كوضع استعداد لأداء الاختبار.
- ٢- عند سماع الإشارة، يقوم المختبر بالارتكاز على مشط قدمه ويرفع القدم الأخرى على الأرض محاولاً الارتكاز حتى سماع إشارة النهاية بعد ٢ق.
- ٣- يحاول المختبر الاتزان ويمكن استخدام ذراعيه للمحافظة على الاتزان.
- ٤- يعطى للمختبر محاولة قبل الاختبار.

د- حساب الدرجات:

يحسب زمن أداء المختبر للاختبار في الحالات الآتية:

- ١- عندما ينهى الزمن المحدد للاختبار بعد (٢ق).
- ٢- إذا لمس المختبر بقدمه الحرة الأرض يتوقف الاختبار ويحسب الزمن الذى أدى فيه الاختبار حتى لحظة إيقافه.

مرفق (٦)

أسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بأرائهم في وضع اختبارات
الصفات البدنية والمهارات قيد البحث

مرفق (٧)

الوحدات التي تم تدريسها بأسلوب التعلم التعاوني

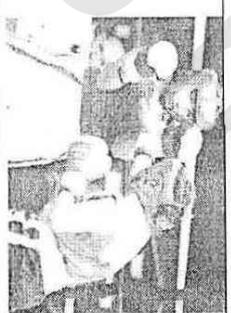
| | | | | | | | |
|----------------------|---------|--|--|---|--|---|-----------------|
| | | الموضوع العام: الملائمة التسمية | | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - المؤيد | | توضيح المهارة | |
| | | أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | | الأسبوع : التاريخ : | | | |
| | | المهارة: شكل القبضة | |  | | | |
| التكرار | ١٠ مرات | الجانب التطبيقي | | الجانب التعليمي | | الزمن ن | أجراء الدروس |
| | | تدريبات على المهارة | | طريقة الأداء | | | |
| | | <p>١- تكرر الأداء حتى يتم التأكد من اكتساب الشكل الجيد والوضع السليم للقبضة.</p> | | <p>١- سلاحيات الأصابع فسي المنطقية المصرحة للكم. ٢- مراعاة عدم وجود توتر في عضلات اليد.</p> | | <p>١- فرد راحة اليد والأصابع مضمومة معاً الإبهام. ٢- حتى الأصابع الأربع بحيث تستقر في منتصفها الكف. ٣- ضم إصبع الإبهام فوقهم ويستقر فوق إصبع السبابة والوسطى. ٤- لف قبضة اليد ربع لفة لتكون ظهرها لأعلى وبطنها أسفل لتشير سلاحيات الأصابع للأمام.</p> | |
| الجزء الرئيسي | | | | | | | |

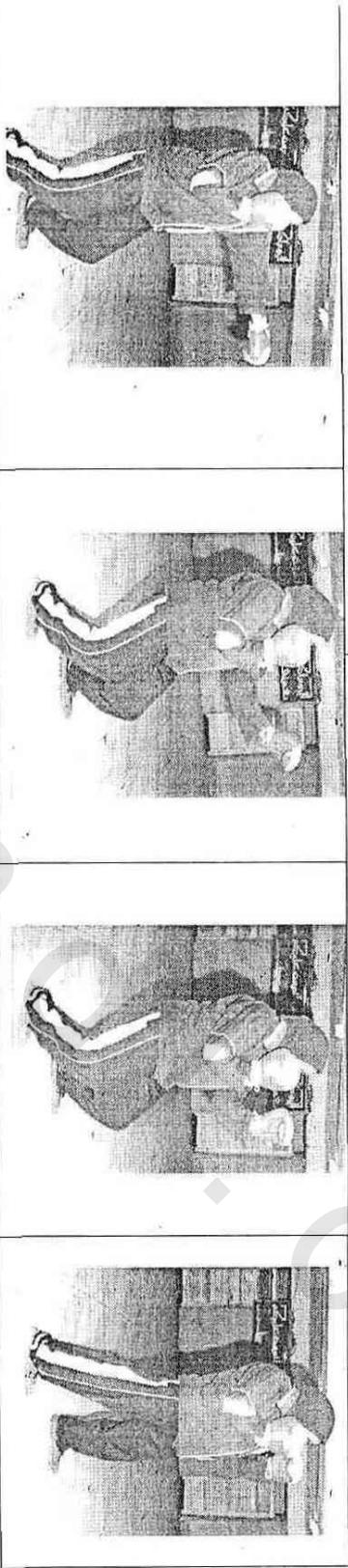
| | | |
|--|---|---|
| الموضوع العام: الملاكمة التنشيطية | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - الموزي |  |
| أسلوب التعليم: التعاوني المهارة: وقفة الاستعداد | الأسبوع: التاريخ: | |

توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | الزهر | أجزاء الدرس |
|---------|--|--|--|----------------|
| | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | | |
| ٥ مرات | ١- الجري في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ وضع الاستعداد. ٢- الجري في أرجاء الملعب وعند سماع الإشارة يتخذ وضع الاستعداد. | ١- النظر للأمام في خط مستقيم. ٢- التأقن لأسفل قليلاً. | ١- الوقوف فتحاً والقدمين بأوسع الحوض. ٢- أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام. ٣- ثني الركبة قليلاً ورفع كعب القدم اليمنى ٥ سم تقريباً. | الجزء الرئيسي |
| ٣ مرات | ٣- الوثب في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ وضع الاستعداد. | ٣- الملاكم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس. | ٤- ثني ساعد اليد اليمنى من المصعد ووضع القبضة بجوار التأقن والمرق ملصق للذراع مع ميل خفيف في الكف الأيمن. | |
| ٣ مرات | ٤- الوثب في المكان وعند سماع الإشارة عمل نصف دورة والوقوف في وضع الاستعداد. | ٤- أمشاط القدمين تشير للأمام. | ٥- ثني ساعد اليد اليسرى على المصعد القبضة أمام الوجه والمرق يبعد عن الجناح ١٠ سم تقريباً. | |
| ٣ مرات | ٥- الوثب في المكان وعند سماع الإشارة عمل دورة كاملة والوقوف في وضع الاستعداد. | | ٦- وقفة الاستعداد النهائية. | |
| ٣ مرات | ٦- الوثب من أعلى الزميل وعند النزول يتخذ وضع الاستعداد. | | | |

| الموضوع العام: الملاحظة التماثلية | | اسم فريق العمل : | |
|---|--|--|--|
| أسلوب التعليم: التعاوني | | العاكف - الملاحظ - الموزع | |
| المهارات: تحركات القدمين | | الأسيوع : التاريخ : | |
| توضيح المهارة | | | |
| الجانب التطبيقي | | الجانب التعليمي | |
| التكرار | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | |
| <p>١٠ مرات</p> <p>١ مرة</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>٢ جولة × اقي</p> <p>٢ جولة × اقي</p> | <p>١-التحرك في جميع الاتجاهات ١٠ مرات في كل اتجاه.</p> <p>٢-التحرك في جميع الاتجاهات في مرة واحدة في كل اتجاه.</p> <p>٣-من الوقوف مواجهة تقوم الالاصب (أ) بالتحرك للأمام والالاصبة (ب) تتحرك للخلف ثم العكس.</p> <p>٤-من الوقوف مواجه تقوم الالاصبة (أ) بالتحرك جهة اليمين والالاصبة (ب) تتحرك جهة اليسار ثم العكس.</p> <p>٥-وقوف مواجهة محاولة لمس الركبة.</p> <p>٦-وقوف مواجه محاولة لمس الكتفين من الخارج</p> | <p>١- التحرك يكون بالزحف.</p> <p>٢-عدم تصليب الركبتين.</p> <p>٣-الاحتفاظ بوضع الاستعداد بعد التحرك.</p> <p>٤-الحفاظ على المسافة بين القدمين.</p> <p>٥-الملاكم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس.</p> | <p>* من وقفة الاستعداد :</p> <p>أ-التحرك للأمام:</p> <p>١-تحرك القدم اليسرى للأمام خطوة.</p> <p>٢-تحرك القدم اليمنى للأمام خطوة للعوردة</p> <p>لوضع الاستعداد مرة أخرى .</p> <p>ب-التحرك للخلف:</p> <p>١-تحرك القدم اليمنى للخلف خطوة.</p> <p>٢-تحرك القدم اليسرى للخلف خطوة.</p> <p>ج-التحرك جهة اليسار :</p> <p>١-تحرك القدم اليسرى خطوة جهة اليسار.</p> <p>٢-تحرك القدم اليمنى خطوة جهة اليسار.</p> <p>د-التحرك جهة اليمين:</p> <p>١-تحرك القدم اليمنى خطوة جهة اليمين.</p> <p>٢-تحرك القدم اليسرى خطوة جهة اليمين.</p> |
| الزمن | طريقة الأداء | | |
| أجزاء | الزمن | | |
| المدرس | الزمن | | |

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------|---|
| الموضوع العام: الملائكة التسابئية | اسم فريق العمل : |  |
| أسلوب التعلم: التعلم التعاوني | القائد - الملاحظ - المواد | |
| المهارات: المستقيمة اليسرى في الجذع | الأدوات: | |
| | التاريخ: | |

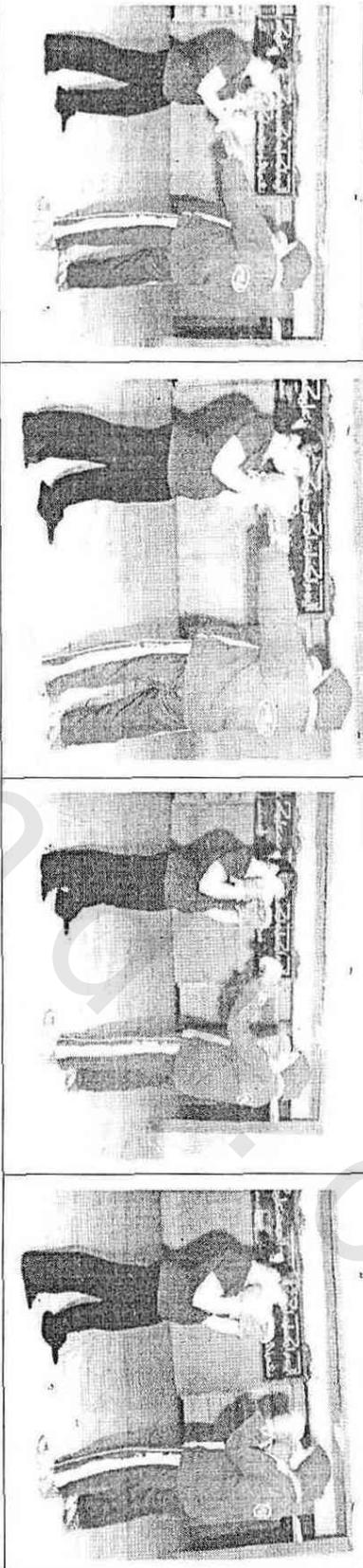


توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | الجانب التعليمي | | الزمن | أجزاء الدرس |
|---------|--|---|--|-------|-------|-------------|
| | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | طريقة الأداء | الزمن | | |
| ١٠ مرات | <p>١- أداء اللكمة من الثبات في أربع عدات:</p> <p>أ- ثني الركبتين. ب- فرد السراخ لأداء اللكمة.</p> <p>ج- رجوع السراخ مرة أخرى. د- الوقوف في وضع الاستعداد مرة أخرى.</p> <p>٢- أداء اللكمة في عدتين:</p> <p>أ- ثني الركبتين وفرد السراخ لأداء اللكمة. ب- رجوع السراخ والوقوف في وضع الاستعداد.</p> <p>٣- أداء اللكمة أمام مرآة.</p> <p>٤- أداء اللكمة من الحركة في جميع الاتجاهات.</p> <p>٥- أداء اللكمة على وسادة حائط.</p> <p>٦- أداء اللكمة على كيس لقم.</p> <p>٧- أداء اللكمة في ٢ صورة لكم تخيلي.</p> | <p>١- النظر اتجاه تسديد اللكمة.</p> <p>٢- قبضة اليد اليمنى تحسب النقب من جهة اليمين والرفق يحسب الجذع.</p> <p>٣- الملائك الأصغر يتخذ الوضع المعاكس.</p> <p>٤- عدم المغالاة في ثني الركبتين.</p> | <p>١- الوقوف ووقفة الاستعداد.</p> <p>٢- ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للإمام قليلاً مع بداية فرد اللكمة المستقيمة اليسرى في الجذع.</p> <p>٣- الزيادة في فرد السراخ لتصل إلى كامل استقامتها لتوازي الأرض مع انشاء في الركبتين بمقدار ٥ اسم تقريباً.</p> <p>٤- السراخ مفردة على خط مستقيم من مفصل الكتف وذلك بلف الجذع قليلاً للداخل والخارج في حماية الكتف الأيمن من جهة اليمين.</p> | | | |
| ١٠ مرات | | | | | | |
| ١٠ مرات | | | | | | |
| ١٠ مرات | | | | | | |

الجزء الرئيسي

| | | | |
|---|--|---|--|
| الموضوع العام: الملاكمة التنشيطية | | اسم فريق العمل : | |
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | | القائد - الملاحظ - المودى | |
| المهارة: الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليسرى في الرأس. | | الأسوع: | |
| | | التاريخ: | |
| | |  | |

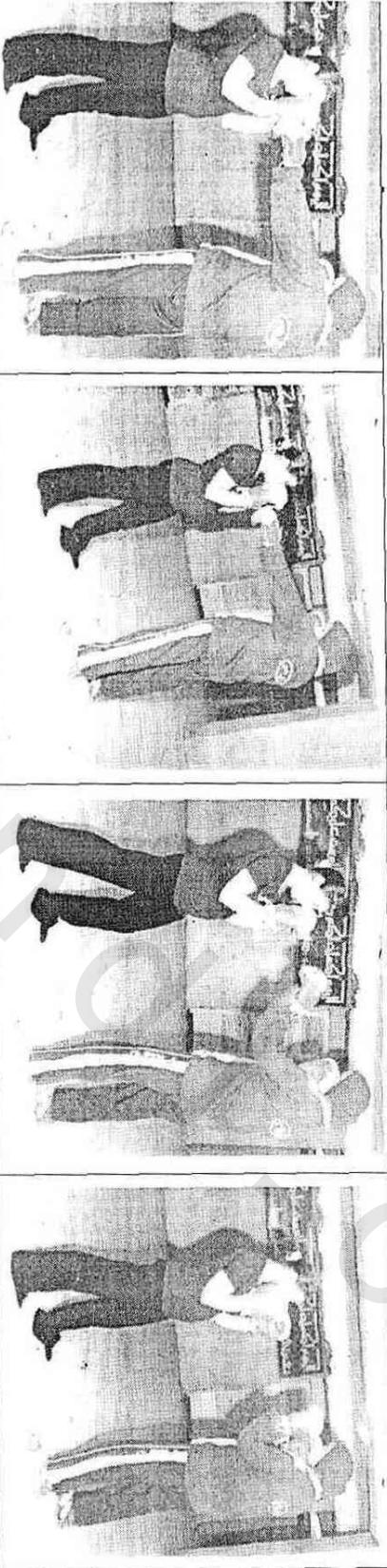


توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | الجانب التحليلي | | الزمن | أجزاء المدرس |
|---------|--|---|---|--|-------|-----------------|
| | تدريبات على المهارة | تعليقات وإرشادات | طريقة الأداء | الزمن | | |
| ١٠ مرات | ١- أداء المهارة في صديتين (١) تقوم اللاصية (أ) بإداء اللكمة و الثبات وتقوم اللاصية (ب) بالدفع. ٢) عودة اللاصيتين (أ ، ب) إلى وضع الاستعداد. | ١- عند أداء الدفاع عدم بعد قبضة اليد اليمنى عن الوجه أكثر من ٣ سم تقريباً. ٢- انقباض عضلات الذراع الأيمن بما يتناسب مع قوة اللكمة. | ١- الوقوف وثقة الاستعداد مواجهة مع الزميل بمسافة طول ذراع. ٢- تبدأ اللاصية (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصية (ب) في فتح قبضة اليد اليمنى. ٣- تقوم اللاصية (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة وتقوم اللاصية (ب) بكف اليد اليمنى قليلاً للخارج لمقاومة اللكمة براحة اليد لتفعلها للداخل. | ٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاصية. (أ) وفي نفس التوقيت تقوم اللاصية (ب) بحريك اليد اليمنى للداخل لدفع اللكمة. | | |
| ١٠ مرات | ٢- أداء المهارة في عدة واحدة بشكل متصل ببطء من الثبات. | | | | | |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة بسرعة من الثبات. | | | | | |
| ١٠ مرات | ٤- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. | | | | | |
| ١٠ مرات | ٥- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | | | | | |

الجزء الرئيسي

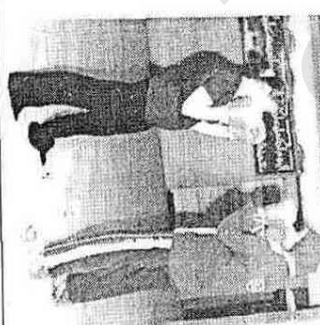
| | | |
|--|-------------------------|---|
| الموضوع العام: الملائمة الفسائية | اسم فريق العمل : |  |
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | الوقت: الملاحظ - المودي | |
| المهارة: الدفاع بالصد بشف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليسرى في الرأس | الأسبوع: | |
| | التاريخ: | |



توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | الجانب التعليمي | | الزمن | أجزاء الدرس |
|---------|---|---|---|---|-------|---------------|
| | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | طريقة الأداء | الزمن | | |
| ١٠ مرات | ١- أداء المهارة في عدتين (١) تقوم الالاصبة (أ) بإداء اللكمة والثبات وتقوم الالاصبة (ب) بالصد. (٢) صودة الالاصبتين (أب) إلى وضع الاستعداد. | ١- عند أداء الدفاع عدم بعد قبضة اليد اليمنى عن الوجه أكثر من ٣ سم تقريباً. ٢- انقباض عضلات الذراع الأيمن بما يتناسب مع قوة اللكمة. ٣- مراعاة سرعة الرجوع إلى وضع الاستعداد. | ١- الوقوف وثقة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع . ٢- تبدأ الالاصبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ الالاصبة (ب) في فتح قبضة اليد اليمنى. ٣- تقوم الالاصبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة وتقوم الالاصبة (ب) بشف كف اليد اليمنى للخارج أمام الأذن لمقابلة اللكمة براحة اليد. | ٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة لالاصبه (أ) مستقر في راحة اليد اليمنى لالاصبه (ب). | | الجزء الرئيسي |
| ١٠ مرات | ٢- أداء المهارة في عدة واحدة بشكل متصل ببطء من الثبات. | | | | | |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة بسرعة من الثبات. | | | | | |
| ١٠ مرات | ٤- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. | | | | | |
| ١٠ مرات | ٥- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة، | | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| الموضوع العام: الملائمة النسائية | اسم فريق العمل : |  |
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | القائد - الملاحظ - الموزع الأسبوع: التاريخ: | |
| المهارة: الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس | | |



توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | | الزمن | أجزاء الدرس |
|---------|--|--|--|-------|----------------|
| | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | طريقة الأداء | | |
| ١٠ مرات | <p>١- أداء المهارة في عدوتين (١) تقوم اللاصبة (أ) بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصبة (ب) بميل الجذع للخلف. (٢) الرجوع مرة أخرى لوضع الاستعداد.</p> <p>٣- أداء المهارة بسرعة من الثبات.</p> <p>٤- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.</p> <p>٥- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.</p> | <p>١- عدم المغالاة في ميل الجذع للخلف بل يكون بمقدار البعد عن تأثير لكمة الزميل فقط.</p> <p>٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة.</p> | <p>١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.</p> <p>٢- تبدأ اللاصبة (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصبة (ب) في ميل الجذع للخلف.</p> <p>٣- تقوم اللاصبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة وتقوم اللاصبة (ب) بزيادة ميل الجذع للخلف.</p> <p>٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاصبة (أ) وفي نفس التوقيت تقوم اللاصبة بميل الجذع للخلف.</p> | | |
| ١٠ مرات | | | | | |
| ١٠ مرات | | | | | |
| ١٠ مرات | | | | | |

الجزء الرئيسي



اسم فريق العمل :

القائد - الملاحظ - المؤدي

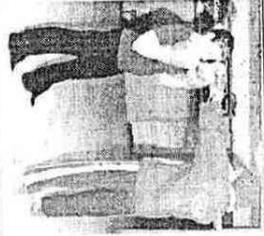
الأسبوع :

التاريخ :

الموضوع العام: الملائمة النسائية

أسلوب التعليم: التعلم التعاوني

المهارة: الدفاع بعمل الجذع جهة اليمين ضد المستقيمة اليسرى في الرأس.



توضيح
المهارة

أجزاء
الدروس

الزمن

التكرار

الجانب التطبيقي

تدريبات على المهارة

١٠ مرات
١٠ مرات
١٠ مرات
١٠ مرات

١- تقوم اللاعبة (أ) بإداء اللكمة بطء من الثبات وتقوم اللاعبة (ب) بميل الجذع لليمين.
٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات.
٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.
٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.

الجانب التعليمي

تعليمات وإرشادات

١- عدم المغالاة في ميل الجذع بل يكون بمقدار البعد عن تأثير لكمة الزميل فقط.
٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة.

طريقة الأداء

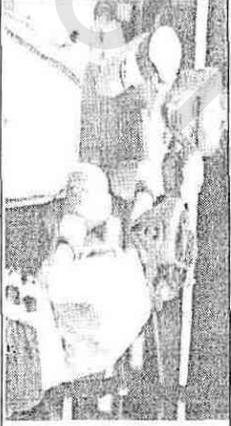
١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.
٢- تبدأ اللاعبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) في ميل الجذع لليمين.
٣- تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة وتقوم اللاعبة (ب) بزيادة ميل الجذع لليمين.
٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاعبة (أ) وفي نفس التوقيت تقوم اللاعبة (ب) بميل الجذع جهة اليمين.

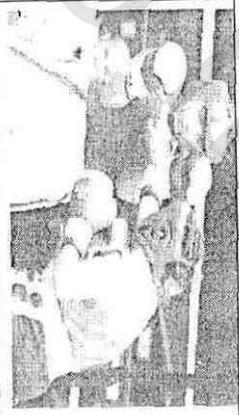
الجزء الرئيسي

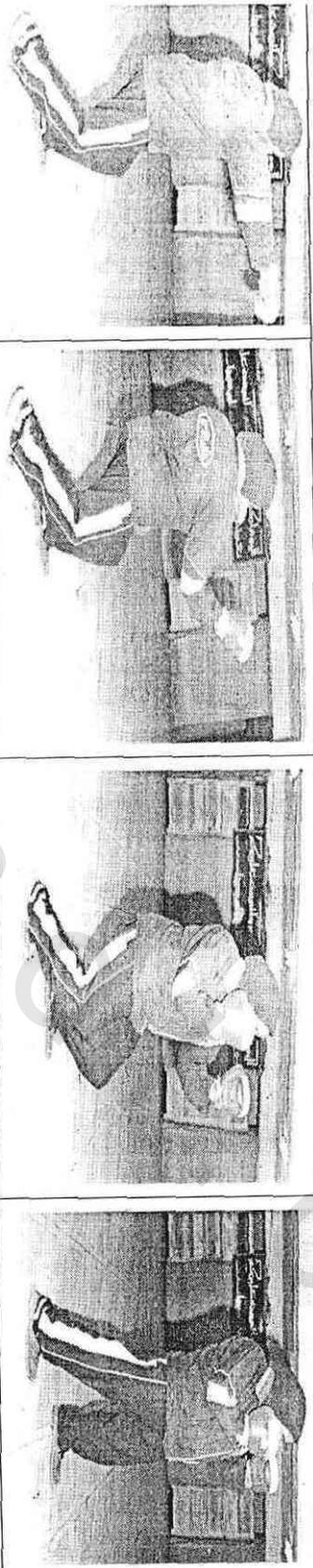
| الموضوع العام: الملاكمة النسائية | | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - الموزع | | التاريخ: | |
|----------------------------------|---|--|--|---------------|-----------------|
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | | المهارات: الدفاع بالخطو للخائف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس | | توضيح المهارة | |
| التكرار | الجانِب التَطبيقي | الجانِب التعلِيمي | طريقة الأداء | الزمن | أجزاء المدرس |
| | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | | | |
| ١٠ مرات | ١- تقوم اللاعبة (أ) بإداء اللكمة بسيطة من الثبات وتقوم اللاعبة (ب) بإداء الدفاع بالخطو للخائف. ٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات. ٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. ٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | ١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو للخائف. ٢- الخطو يكون بزحف خفيف على الأرض وليس وثب. ٣- المحافظة على المسافة بين القدمين. | ١- الوقوف وقفة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع. ٢- تبدأ اللاعبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) في نقل القدم اليمنى للخائف. ٣- تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة واللاعبة (ب) تنقل القدم اليسرى للخائف. ٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاعبة (أ) واللاعبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو للخائف لتفادي اللكمة. | | |
| ١٠ مرات | | | | | |
| ١٠ مرات | | | | | |
| ١٠ مرات | | | | | |

| الموضوع العام: الملاكمة التنشائية | | اسم فريق العمل : | |
|---|--|--|--|
| المهارات: الدفاع بالخطو جهة اليسار ضد المستقيمة اليسرى في الرأس. | | القائد - الملاحظ - المؤدى | |
| أسلوب التعليم : التعلم التعاوني . | | الأنسوع: | |
| | | التاريخ: | |
|  | | | |
| توضيح المهارة | | | |
| الجزء الدرس | الزمن | طريقة الأداء | |
| | | <p>١- الوقوف وقفة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.</p> <p>٢- تبدأ اللاصية (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصية (ب) بنقل القدم اليسرى جهة اليسار.</p> <p>٣- تقوم اللاصية (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة واللاصية (ب) تنتقل القدم اليمنى جهة اليسار.</p> <p>٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاصية (أ) واللاصية (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليسار.</p> | |
| الجزء التطبيقي | تعليمات وأرشادات | تعليمات على المهارة | التكرار |
| ١٠ مرات | <p>١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو.</p> <p>٢- الخطو يكون بزحف خفيف وليس وثب.</p> <p>٣- المحافظة على المسافة بين القدمين.</p> | <p>١- تقوم اللاصية (أ) بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصية (ب) بأداء الدفاع بالخطو جهة اليسار.</p> <p>٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات.</p> <p>٣- أداء المهارة من الحركة مباشرة متفق عليها.</p> <p>٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.</p> | <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> |

| الموضوع العام: الملائمة النسائية | | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - المواد | | الأسبوع: التاريخ: | | توضيح المهارة | |
|---|----------------------|---|---|--|-------|----------------|--|
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | | | | | | | |
| المهارة: الدفاع بالخطو جهة اليمين ضد المستقيمة اليسرى في الرأس. | | | | | | | |
| التكرار | الجانب التطبيقي | <p>١- تقوم اللاعبة (أ) بأداء اللكمة ببطء من النبات وتقوم اللاعبة (ب) بأداء الدفاع بالخطو جهة اليمين.</p> <p>٢- أداء المهارة بسرعة من النبات.</p> <p>٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.</p> <p>٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.</p> | <p>١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليمين.</p> <p>٢- الخطو يكون بزحف خفيف وليس وثب.</p> <p>٣- المحافظة على المسافة بين القدمين.</p> | <p>١- الوقوف وبقية الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.</p> <p>٢- تبدأ اللاعبة (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) بتقل القدم اليمنى جهة اليمين.</p> <p>٣- تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد النزاع لأداء اللكمة واللاعبة (ب) تنقل القدم اليسرى جهة اليمين.</p> <p>٤- الوضع النهائي: الذراع مفرودة للاعبة (أ) واللاعبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليمين.</p> | الزمن | أجزاء الدرس | |
| | تدريبات على المصاراة | | | | | | |

| الموضوع العام: الملاحظة التسمية | | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - الموزع | |
|--|---------|--|--|
| أسلوب التعليم : التعلم التعاوني . | | الأسبوع : | |
| المهارة : المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ : | |
|  | | | |
| توضيح المهارة | | | |
| أجزاء الدرس | الزمن | طريقة الأداء | |
| الجانب التعليمي | | | |
| تعليمات وإرشادات | | | |
| <p>١- ثبات قبضة وساعد اليد اليسرى لحماية الوجه والجنب من جهة اليسار أثناء أداء اللكمة المستقيمة اليمين .</p> <p>٢- مراعاة أن تؤدي اللكمة في خط مستقيم مع النظر اتجاه الهدف لتحقيق الدقة في الأداء.</p> <p>٣- مراعاة دوران الكتف الأيمن للداخل عند أداء اللكمة لتحقيق القوة و الدقة.</p> <p>٤- الملاكم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس.</p> | | | |
| طريقة الأداء | | | |
| <p>١- من وثقة الاستعداد تقوم الملاحظة بنقل مركز ثقل الجسم للأمام اليسرى.</p> <p>٢- لف الجنب جهة اليمين قليلا حتى يشير الكتف الأيمن للأمام.</p> <p>٣- القيام بقرود الذراع الأيمن للإمام على كامل استقامته.</p> <p>٤- الاستمرار في فرد الذراع مع لف القبضة للداخل.</p> <p>٥- الثبات في الوضع النهائي ليكون الذراع على خط مستقيم مع الكتف والذقن في حماية الكتف الأيمن والنظر اتجاه القبضة.</p> | | | |
| الجانب التطبيقي | | | |
| تدريبات على الممارسة | | | |
| التكرار | ١٠ مرات | ١- أداء اللكمة والثبات ثم الرجوع لوضع الاستعداد في عددين . | |
| | ١٠ مرات | ٢- أداء اللكمة والرجوع بسرعة في عدة واحدة . | |
| | ١٠ مرات | ٣- أداء اللكمة أمام مرآة . | |
| | ١٠ مرات | ٤- أداء اللكمة من الحركة في جميع الاتجاهات . | |
| | | ٥- أداء اللكمة على وسادة حائط . | |
| | | ٦- أداء اللكمة على كيس الكم . | |
| | | ٧- أداء اللكمة في صورة لكم تخليفي . | |

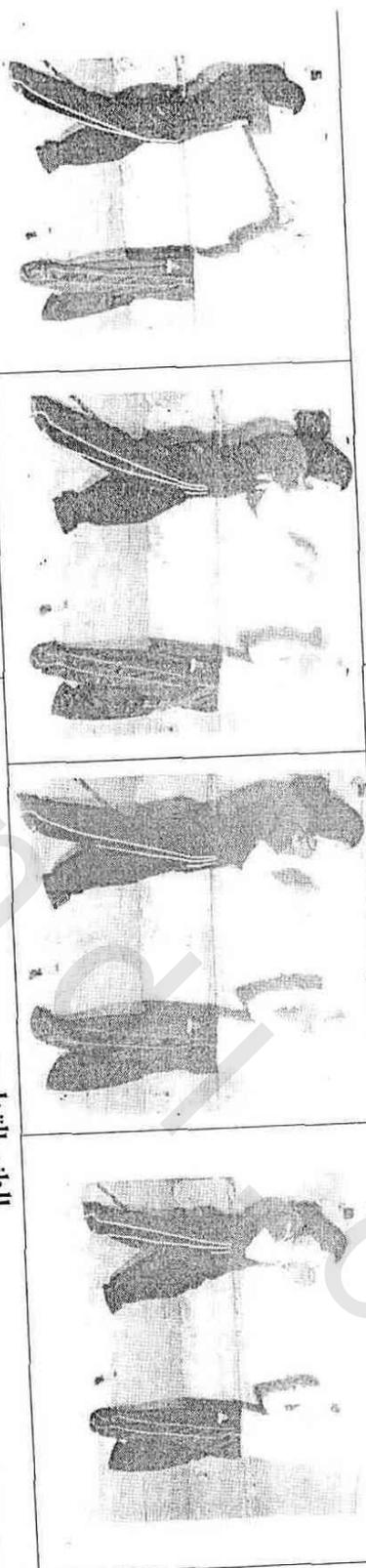
| | | |
|---|---|---|
| الموضوع العام: الملائمة النسائية | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - المودي |  |
| أسلوب التعلم: التعلم التعاوني المهارة: المستقيمة اليمنى في الجذع | الأسبوع: التاريخ: | |



توضيح المهارة

| الجزء المدرس | الزمن | طريقة الأداء | الجانب التعليمي | تعليمات وإرشادات | الجانب التطبيقي | التكرار | |
|-----------------|---------|--|---|-----------------------|--|---------|---------|
| الجزء الرئيسي | ١٠ مرات | ١- الوقوف وقفة الاستعداد. | ١- النظر اتجاه تسديد الكرة. | ١- التعليمات وإرشادات | ١- أداء الكرة من اللقبات في أربع عدات: | ١٠ مرات | |
| | | ٢- ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً مع بداية فرد الكرة المستقيمة اليمنى في الجذع. | ٢- قبضة اليد اليسرى تحمي الذقن من جهة اليسار و المرفق يحمي الجذع. | | ٢- ثني الركبتين . ب- فرد الذراع لأداء الكرة. ج- رجوع الذراع مرة أخرى . د- الوقوف في وضع الاستعداد. | | ١٠ مرات |
| | | ٣- الزيادة في فرد الذراع لتصل إلى كامل استقامتها لتوازي الأرض مع انثناء في الركبتين بقدار ٥٠ سم تقريباً. | ٣- الملاكم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس . | | ٣- أداء الكرة في عدتين: | | ١٠ مرات |
| | | ٤- الذراع مفرودة على خط مستقيم من مفصل الكتف وذلك بلف الجذع قليلاً للداخل والذقن في عملية الكف الأيسر من جهة اليسار. | ٤- عدم المغالاة في ثني الركبتين. | | ٤- أداء الكرة أمام مرآة. | | ١٠ مرات |
| | | | | | ٥- أداء الكرة على وسادة خائط. | ١٠ مرات | |
| | | | | | ٦- أداء الكرة على كيس لكر. | ١٠ مرات | |
| | | | | | ٧- أداء الكرة في صورة لكر تخليق. | ١٠ مرات | |

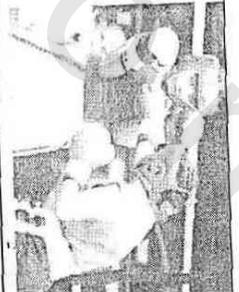
| | | | |
|---|--|----------|---|
| الموضوع العام: الملاحظة النسائية | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - المرادى | التاريخ: |  |
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | الأسبوع: | | |
| المهارة: الدفاع بالاصد بكف اليد اليسرى ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | | |



توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | الجانب التعليمي | | الزمن | أجزاء الدرس |
|---------|--|--|--|-------|-------|-------------|
| | تدريبات على الممارسة | تعليميات وإرشادات | طريقة الأداء | الزمن | | |
| ١٠ مرات | <p>١- أداء المهارة في عدتين (١) تقوم اللاصبة (أ) بأداء اللكمة والنبات وتقوم اللاصبة (ب) بالاصد.</p> <p>(٢) عودة اللصبة (أ) إلى وضع الاستعداد.</p> <p>٢- أداء المهارة في عدة واحدة بشكل متصل ببطء من النباتات.</p> <p>٣- أداء المهارة بسرعة من النباتات.</p> <p>٤- أداء المهارة من الحركة مباشرة متفق عليها.</p> <p>٥- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.</p> | <p>١- عند أداء الدفاع عدم بعد قبضة اليد اليسرى عن الوجه أكثر من ٣ سم تقريباً.</p> <p>٢- انقباض عضلات الذراع الأيسر بما يتناسب مع قوة اللكمة.</p> <p>٣- مراعاة سرعة الرجوع إلى وضع الاستعداد.</p> | <p>١- الوقوف وثقة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول الذراع.</p> <p>٢- تبدأ اللاصبة (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاصبة (ب) في فتح قبضة اليد اليسرى.</p> <p>٣- تقوم اللاصبة (أ) بزيادة فرد الذراع بأداء اللكمة وتقوم اللاصبة (ب) بفتح اليد اليسرى لتخرج أمام الترق لمقاومة اللكمة براحة اليد.</p> <p>٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاصبة (أ) لتستقر في راحة اليد اليسرى للاصبة (ب).</p> | | | |

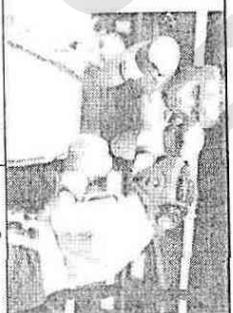
الجزء الرئيسي

| | | |
|---|---------------------------|---|
| الموضوع العام: الملاكمة التنسائية | اسم فريق العمل : |  |
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | القائد - الملاحظ - الموزع | |
| المهارة: الدفع بالدفع لتناول بضع اليد اليسرى ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | الأوسوع: | |
| | التاريخ: | |

توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | الزمن | أجزاء المدرس |
|---------|---|--|---|-----------------|
| | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | | |
| ١٠ مرات | ١- أداء المهارة في عددين (١) تقوم الالاحبة (أ) بآداء اللكمة و الثبات وتقوم الالاحبة (ب) بالدفع. (٢) صودة الالاحبتين (أ ، ب) إلى وضع الاستعداد مرة أخرى. ٢- أداء المهارة في عدة واحدة بشكل متصل ببطء من الثبات. | ١- عند أداء الدفاع عدم بعد قبضة اليد اليسرى عن الوجه أكثر من ٣ اسم تقريباً. ٢- انقباض عضلات الذراع الأيسر بما يتناسب مع قوة اللكمة. | ١- الوقوف وقة الاستعداد مواجه مع الزميل. بمسافة طول ذراع. ٢- تبدأ الالاحبة (البداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ الالاحبة (ب) في فتح قبضة اليد اليسرى. ٣-تقوم الالاحبة (أ)بزيادة فرد الذراع لإداء اللكمة وتقوم الالاحبة (ب)بفتح كف اليد اليمنى للتحارج قبلاً لمقابلة اللكمة براحة اليد. | |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة بسرعة من الثبات. ٤- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. ٥- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | ٤-الوضع النهائي: الذراع مفردة للاحبة (أ) وفي نفس التوقيت تقوم الالاحبة (ب) بتحريك اليد اليسرى لتناول لدفع اللكمة. | | |
| ١٠ مرات | | | | |

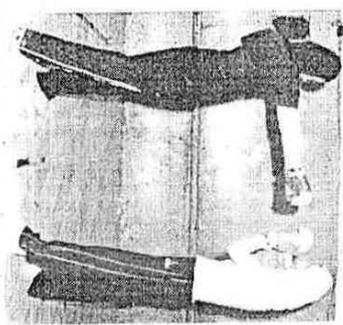
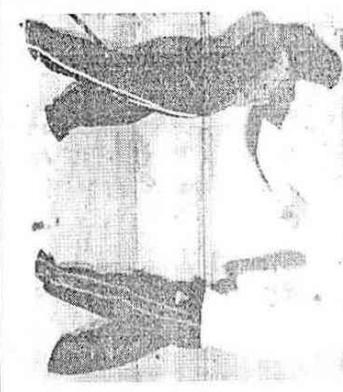
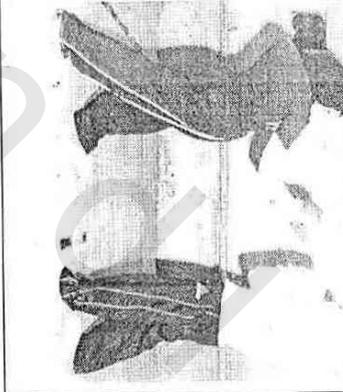
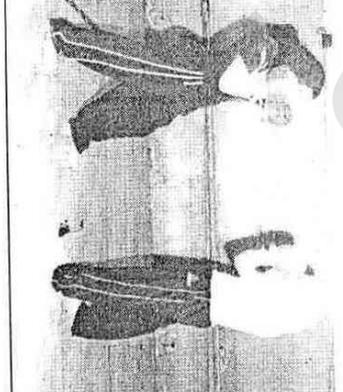
الجزء الرئيسي

| | | |
|---|---------------------------|---|
| الموضوع العام: الملاكمة التنشائية | اسم فريق العمل : |  |
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | القائد - الملاحظ - المؤدي | |
| المهارة: الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | الأسبوع: | |
| | التاريخ: | |

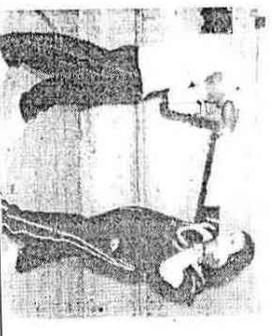
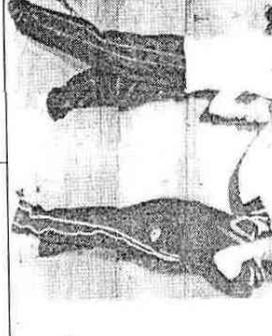
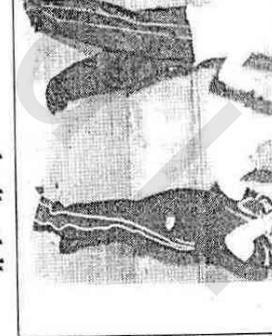
توضيح المهارة

| التكرار | الجانب التطبيقي | | الجانب التعليمي | | الزمن | أجزاء الدرس |
|---------|--|---|--|--|-------|---------------|
| | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | طريقة الأداء | الزمن | | |
| ١٠ مرات | ١- أداء المهارة في عدتين (١) تقوم اللاعبة (أ) بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاعبة (ب) بميل الجذع للخلف (٢) الرجوع مرة أخرى لوضع الاستعداد. | ١- عدم المعالجة في ميل الجذع بل يكون بمقدار البعد عن تأثير لكمة الزميل فقط. | ١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع. | ١- تبدأ اللاعبة (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) في ميل الجذع للخلف. | ١٠ | الجزء الرئيسي |
| ١٠ مرات | ٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات. | ٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة. | ٢- تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة وتقوم اللاعبة (ب) بزيادة ميل الجذع للخلف. | ١٠ | | |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. | | ٣- تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة وتقوم اللاعبة (ب) بزيادة ميل الجذع للخلف. | ١٠ | | |
| ١٠ مرات | ٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | | ٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاعبة (أ) وفي نفس التوقيت تقوم اللاعبة (ب) بميل الجذع للخلف. | ١٠ | | |

| الموضوع العام: الملاكمة التنشائية | | اسم فريق العمل : | | التاريخ: |  | |
|--|-----------------|---|--|---|---|----------------|
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | | القائد - الملاحظ - الموزع | | | | |
| المهارة: الدفاع بعمل الجذع جهة اليسار ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | الأسيوح: | | | | |
| التكرار | الجانب التطبيقي | تدريبات على المصاراة | تعليمات وإرشادات | طريقة الأداء | الزمن | أجزاء الدرس |
| | ١٠ مرات | <p>١- أداء المهارة في عددين (١) تقوم اللاعبة (أ) بساء الكلمة ببطء من الثبات وتقوم اللاعبة (ب) بعمل الجذع جهة اليسار.</p> <p>٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات.</p> <p>٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.</p> <p>٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.</p> | <p>١- عدم المغالاة في ميل الجذع بل يكون بمقدار البعد عن تأثير الكلمة الزميل فقط.</p> <p>٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة.</p> | <p>١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.</p> <p>٢- تبدأ اللاعبة (أ) بأداء الكلمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) في ميل الجذع جهة اليسار.</p> <p>٣- تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء الكلمة وتقوم اللاعبة (ب) بزيادة ميل الجذع جهة اليسار.</p> <p>٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاعبة (أ) وفي نفس التوقيت تقوم اللاعبة (ب) بعمل الجذع جهة اليسار.</p> | | |
| ١٠ مرات | | | | | ١٠ مرات | |

| الموضوع العام: الملائمة النسائية | | اسم فريق العمل : | |
|--|--|---|---|
| أسلوب التعليم: التعاوني | | القائد - الملاحظ - المواد | |
| المهارة: الدفاع بالخطو المستقيمة اليمنى في الرأس | | الأصوبع: | |
| | | التاريخ: | |
| | |  | |
| التكرار | الجانبي التطبيقي |     | توضيح المهارة |
| | تعليمات على الممارسة | تعليمات وإرشادات | الجانبي التعليمي |
| ١٠ مرات | ١-تقوم اللاعبة (أ) بإداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاعبة (ب) بإداء الدفاع بالخطو للخلف. ٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات. ٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. ٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | ١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو . ٢- الخطو يكون بزحف خفيف على الأرض وليس وثب . ٣- المحافظة على المسافة بين القدمين . | ١- الوقوف وقفة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع . ٢- تبدأ اللاعبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) في نقل القدم اليمنى للخلف . ٣-تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة و اللاعبة (ب) تنقل القدم اليسرى للخلف . ٤-الوضع النهائي: الذراع مفردة للاعبة (أ) واللاعبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو للخلف لتفادي اللكمة. |
| ١٠ مرات | | | |
| ١٠ مرات | | | |
| ١٠ مرات | | | |
| الزمن | | | |
| أجراء الدروس | | | |

| | | |
|---|---|---|
| الموضوع العام: الملاحظة التسمية | اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - المودي |  |
| أسلوب التعليم: التعلم التعاوني | الأوسوع: التاريخ: | |
| المهارة: الدفاع بالخطو جهة اليسار ضد المستقيمة اليمنى في الرأس. | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|---------------|
|  |  |  |  | توضيح المهارة |
| | | | | |

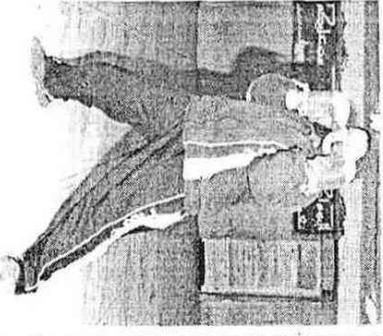
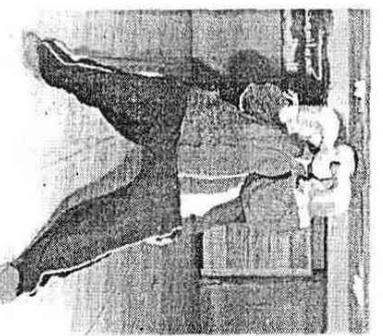
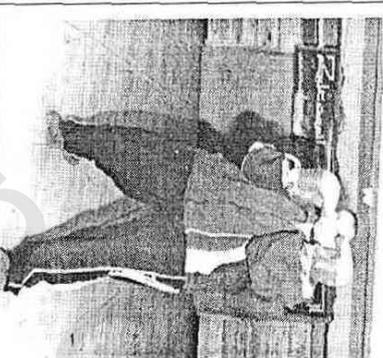
| التكرار | الجانبي التعليمي | تعليمات وإرشادات | طريقة الأداء | الزمن | الجزء الرئيسي: |
|---------|--|--|---|-------|----------------|
| ١٠ مرات | تدريبات على المهارة | ١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليسار. ٢- الخطو يكون بزحف خفيف وليس وثب. ٣- المحافظة على المسافة بين القدمين. | ١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع. ٢- تبدأ اللاعبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) بنقل القدم اليسرى جهة اليسار. ٣- تقوم اللاعبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة و اللاعبة (ب) تنقل القدم اليمنى جهة اليسار. ٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاعبة (أ) و اللاعبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليسار. | | |
| ١٠ مرات | ١- تقوم اللاعبة (أ) بإداء اللكمة بسبطه من الثبات وتقوم اللاعبة (ب) بإداء الدفاع بالخطو جهة اليسار . ٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات. ٣- أداء المهارة من الحركة بإثارة متفق عليها. ٤- أداء المهارة من الحركة بدون إثارة. | | | | |

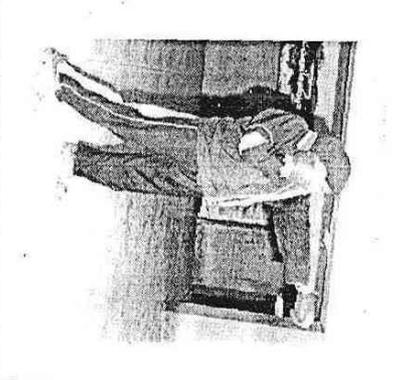
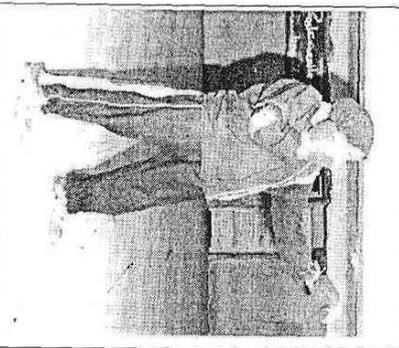
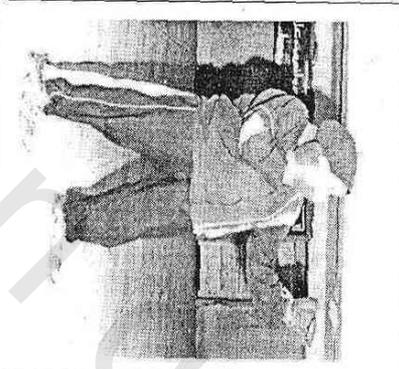
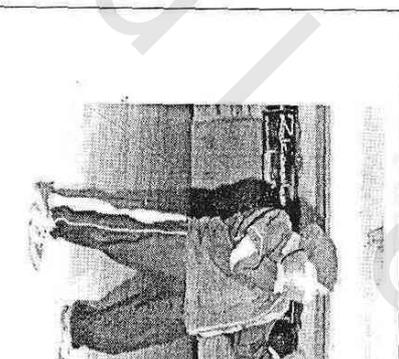
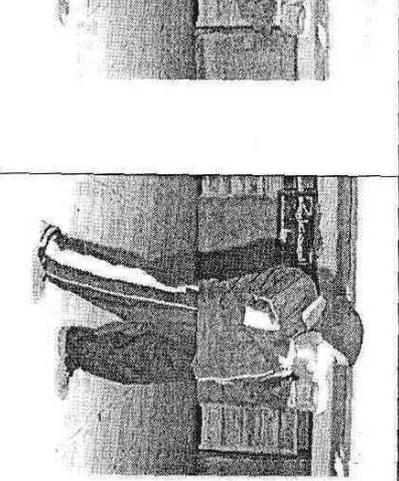
| أجزاء الدروس | | الزمن | الجزء الرئيسي | | | | |
|---------------|---|---------|---|--|--|---------|--|
| توضيح المهارة | | | <p>اسم فريق العمل : القائد - الملاحظ - المؤدى الأسبوع : التاريخ :</p> | | | | |
| | | |  | | | | |
| | | | <p>الموضوع العام: الملاكمة التناسلية</p> <p>أسلوب التعليم: التعلم التعاوني</p> <p>المهارة: الدفاع بالخطو جهة اليمين ضد المستقيمة اليمنى في الرأس.</p> | | | | |
| | | | <p>الجانبة التطبيقي</p> | | | | |
| | | | <p>تعليمات وإرشادات</p> | | | | |
| | | | <p>طريقة الأداء</p> | | | | |
| ١٠ مرات | <p>١- تقوم اللاصبة (أ) بإداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصبة (ب) بإداء الدفاع بالخطو جهة اليمين.</p> <p>٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات.</p> <p>٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.</p> <p>٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.</p> | ١٠ مرات | <p>١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بحمد الخطو جهة اليمين .</p> <p>٢- الخطو يكون بزحف خفيف وليس وثب.</p> <p>٣- المحافظة على المسافة بين القدمين.</p> | | | ١٠ مرات | <p>١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.</p> <p>٢- تبدأ اللاصبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاصبة (ب) بنقل القدم اليمنى جهة اليمين.</p> <p>٣- تقوم اللاصبة (أ) بزيادة قوّة النراخ لأداء اللكمة و اللاصبة (ب) تنتقل القدم اليسرى جهة اليمين.</p> <p>٤- الوضع النهائي: السراخ مفرودة للاصبة (أ) واللاصبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليمين.</p> |

مرفق (٨)

الوحدات التي تم تدريسها بأسلوب التعليم المبرمج

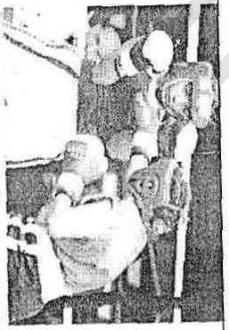
| الموضوع العام: العلامة النسيجية | | أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | المهارة : وثيقة الاستعداد | | الاسم : الأسبوع : التاريخ : | |
|---------------------------------|-----------------------------|--|---|---|----------------------------------|--|--------------------------------------|
| التكرار | | تدريبات على المهارة | | تعليمات وإرشادات | | | |
| ٥ مرات | ٥ وثيقة الاستعداد النهائية. | ٥-تتى مساعد اليد اليسري على المضد القبضة أمام الوجه والمرقق يبعد عن الجناح ١٠ اسم تقريباً. | ٤-تتى مساعد اليد اليمنى من المضد ووضع القبضة بجوار الناقل والمرقق ملاصق للجناح مع ميل خفيف فى الكتف الأيمن. | ٣-تتى الركبة قليلاً ورفع كعب القدم اليمنى ٥ سم تقريباً. | ٢-أخذ خطوة بالقدم اليسري للأمام. | ١-الوقوف فتحاً والقدمين باتساع الحوض . | ١-النظر للأمام فى خط مستقيم. |
| ٣ مرات | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٢-الناقل لأسفل قليلاً. |
| ٣ مرات | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣-الملاكم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس. |
| ٣ مرات | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٤-أمشاط القدمين تشير للأمام. |

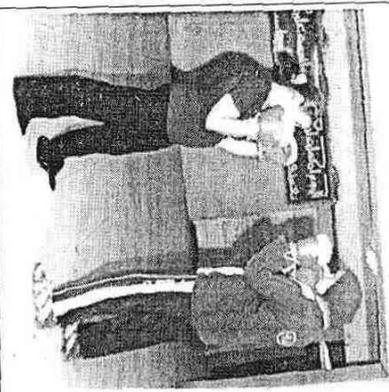
| | | | |
|---|---|---|--|
| الموضوع العام: المملكة النسائية | | | |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | | |
| المهارة: تدريكات القدمين | | | |
| | | الاسم : | |
| | | الأسبوع : | |
| | | التاريخ : | |
| | |  | |
|  |  |  |  |
| ٤- التحرك جهة اليمين : ١-تحرك القدم اليمين خطوة جهة اليمين ٢-تحرك القدم اليسرى خطوة جهة اليمين. | ٣-التحرك جهة اليسار : ١-تحرك القدم اليسرى خطوة جهة اليسار. ٢-تحرك القدم اليمنى خطوة جهة اليسار. | ٣-التحرك للخلف : ١-تحرك القدم اليمنى للخلف خطوة. ٢-تحرك القدم اليسرى للخلف خطوة. | ٣-من وقفة الاستعداد: ١- التحرك للأمام: ١-تحرك القدم اليسرى للأمام خطوة. ٢- تحرك القدم اليمنى للأمام خطوة للعودة لوضع الاستعداد مرة أخرى. |
| التكرار | | تعليمات وإرشادات | |
| ١٠ مرات | ١-التحرك في جميع الاتجاهات ١٠ مرات في كل اتجاه. | | |
| ١ مرات | ٢-التحرك في جميع الاتجاهات في عدة واحدة في كل اتجاه. | | |
| ١٠ مرات | ٣-من الوقوف مواجهة تقوم اللاعب (أ) بالتحرك للأمام و اللاعب (ب) بالتحرك للخلف ثم العكس. | | |
| ١٠ مرات | ٤-من الوقوف مواجه اللاعب (أ) بالتحرك جهة اليمين و اللاعب (ب) بالتحرك جهة اليسار ثم العكس. | | |
| ١ ق ٢ × ٢ جولة | ٥-وقوف مواجهة محاولة لمس الركبة. | | |
| ١ ق ٢ × ٢ جولة | ٦-وقوف مواجه محاولة لمس الكتفين من الخارج. | | |
| | ١-وقفة الاستعداد. | | |
| | ٢-عدم تصليب الركبتين. | | |
| | ٣-الاحتفاظ بوضع الاستعداد بعد التحرك. | | |
| | ٤-الحفاظ على المسافة بين القدمين. | | |
| | ٥-المحاكم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس. | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>الموضوع العام: الملائمة النسائية</p> <p>أساليب التعليم: التعلم المبرمج</p> <p>المهارة: المستقيمة اليسرى في الرأس</p> | | <p>اسم فريق العمل :</p> <p>القائد - الملاحظ - المودى</p> <p>الأستاذ:</p> <p>التاريخ:</p> |  | |
|  |  |  |  |  |
| <p>٥- الثبات في وضع النهائي ليكون الذراع على خط مستقيم مع الكتف والتأكد في حماية الكتف الأيسر والنظر اتجاه القبضة.</p> | <p>٤- الاستمرار في فرد الذراع مع لف القبضة للداخل.</p> | <p>٣- القيام بفرد الذراع الأيسر للإمام على كامل استقامته.</p> | <p>٢- حث الجذع جهة اليسار قليلاً حتى يشير الكتف الأيسر للإمام.</p> | <p>١- وقفه الأستعداد تقوم الملائمة بنقل مركز ثقل الجسم للأمام اليسرى.</p> |
| <p>التكرار</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> | <p>تدريبات على المهارة</p> <p>١- أداء اللكمة والثبات ثم الرجوع لوضع الاستعداد في عدتين.</p> <p>٢- أداء اللكمة والرجوع بسرعة في عدة واحدة.</p> <p>٣- أداء اللكمة أمام مرآة.</p> <p>٤- أداء اللكمة من الحركة في جميع الاتجاهات.</p> <p>٥- أداء اللكمة على وسادة حائط.</p> <p>٦- أداء اللكمة على كيس الكم.</p> <p>٧- أداء اللكمة في صورة لكم تخيلي.</p> | <p>تعليمات وإرشادات</p> <p>١- ثبات قبضة وساعد اليد اليمنى لحماية الوجه والجذع من جهة اليسار أثناء أداء اللكمة المستقيمة اليسرى.</p> <p>٢- مراعاة أن تؤدي اللكمة في خط مستقيم مع النظر لاجزاء الهدف لتحقيق الدقة في الأداء.</p> <p>٣- مراعاة دوران الكتف الأيسر للداخل عند أداء اللكمة لتحقيق القوة والدقة.</p> <p>٤- الملائم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس.</p> | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| الموضوع العام: الملاحظة التسمية | اسم فريق العمل : |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | القائد - الملاحظ - الممادى |
| المهارة : المستقيمة اليسرى في الجذع | الأسبوع : |
| | التاريخ : |
| |  |

| | | | |
|---|---|---|--|
|  |  |  |  |
| ٤- الذراع مفرودة على حط مستقيم من مفصل الكتف وذلك بلف الجذع قليلا للأجل والذقن في حماية الكتف الأيمن من جهة اليمين. | ٣- الزيادة في فرد الذراع لتصل إلى كامل استقامتها لتقارن الرض مع انشاء في الركبتين بمقدار ١٥ اسم تقريباً. | ٢- حتى الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً مع بداية فرد للكمة المستقيمة اليمنى في الجذع. | ١- الوقوف وقفة الاستعداد. |
| التكرار | تدريبات على المهارة | | |
| ١٠ مرات | ١- أداء للكمة من الثبات في أربع عدات: أ- ثنى الركبتين . ب- فرد الذراع لأداء للكمة. د- الوقوف في وضع الاستعداد مرة أخرى. ٢- أداء للكمة في عدتين. أ- ثنى الركبتين وفرد الذراع وأداء للكمة. ب- رجوع الذراع والوقوف في وضع الاستعداد. ٣- أداء للكمة أمام المرأة. ٤- أداء للكمة من الحركة في جميع الاتجاهات. ٥- أداء للكمة على وسادة حائط. ٦- أداء للكمة على كيس لخم. ٧- أداء للكمة في صورة لخم تخليق. | | |
| ١٠ مرات | تعليمات وإرشادات | | |
| ١٠ مرات | ١- النظر اتجاه تسديد للكمة. ٢- قبضة اليد اليمنى تحسى الأذن من جهة اليمين والمرفق يحسى الجذع. ٣- الملامح الأصغر يتخذ الوضع المعاكس. ٤- عدم المعالاة في ثنى الركبتين. | | |
| ١٠ مرات | | | |

| | | |
|--|-----------|---|
| الموضوع العام: الملاكمة النسائية | الاسم : |  |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | الأسبوع : | |
| المهارة : الدفاع بالمفزع للأحامل بكف اليد اليميني ضد المستقيمة اليسرى في الرأس . | التاريخ : | |



٤-الوضع النهائي:الذراع مفرودة للاصية. (أوفى) نفس التوقيت تقوم اللاصية (ب) بتحريك اليد اليمنى للأعلى للدفع للكمة.

٣-تقوم اللاصية (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء للكمة واللاصية (ب) تلف كف اليد اليمنى قليلاً للخارج لمحاكاة للكمة براحة اليد.

٢-تبدأ اللاصية (أ) بأداء للكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصية (ب) في فتح قبضة اليد اليمنى.

١-الوقوف ورفة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.

التكرار

- ١٠ مرات
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات

تدريبات على المهارة

- ١- أداء المهارة في عددين أ-تقوم اللاصية بأداء للكمة و الثبات وتقوم اللاصية (ب) بالفتح . (٢) عودة اللاصيتين (أ ، ب) إلى وضع الاستعداد.
- ٢-أداء المهارة في عدة واحدة يشمل متصل ببطء من الثبات.
- ٣-أداء المهارة بسرعة من الثبات.
- ٤-أداء المهارة من الحركة مباشرة متفقد عليها.
- ٥-أداء المهارة من الحركة بدون إيقار.

تعليمات وإرشادات

- ١- عند أداء الدفاع عدم بعد قبضة اليد اليمنى عن الوجه أكثر من ٣سم تقريباً.
- ٢- انقباض عضلات الذراع الأيمن بما يتناسب مع قوة للكمة.

الموضوع العام: الملاكمة النسائية

أسلوب التحليم: التعلم المبرمج

المهارة : الدفاع بكف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليسرى في الرأس .



الاسم :

الأسبوع :

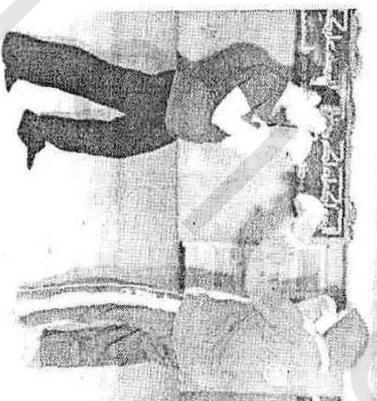
التاريخ :



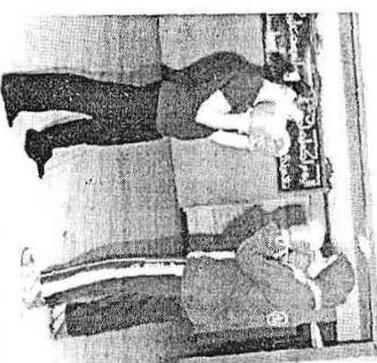
٤-الوضع النهائي:الذراع مفرودة للاصية. تستقر في راحة اليد اليمنى للاصية.



٣-تقوم الاصية (أ) بزيادة فرد الذراع لاداء اللكمة وتقوم الاصية (ب) بنف كف اليد اليمنى للخارج أمام النقب لمقابلة اللكمة براحة اليد.



٢-تبدأ الاصية (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصب (ب) في فتح قبضة اليد اليمنى.



١-الوقوف وقفة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.

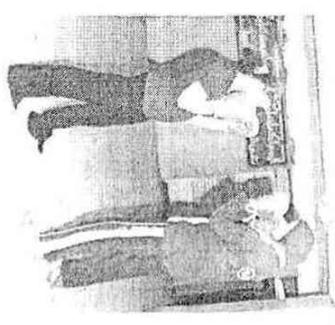
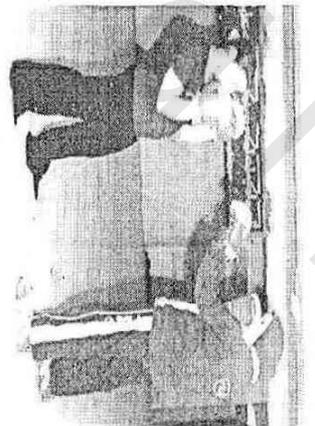
التكرار

تدريبات على المهارة

تعليمات وإرشادات

- ١٠ مرات
- ١- أداء المهارة في عددين (١) تقوم للاصية. (أ) بإداء اللكمة والثبات وتقوم للاصية. (ب) بالصد. (٢) عودة اللاصبتين (أ ، ب) إلى وضع الاستعداد.
- ٢- أداء المهارة في عدة واحدة بشكل متصل ببطء من الثبات.
- ٣- أداء المهارة بسرعة من الثبات.
- ٤- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.
- ٥- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.
- ١- عند أداء الدفاع عدم بعد قبضة اليد اليمنى عن الوجه أكثر من ٣ سم تقريباً.
- ٢- انقباض عضلات الذراع الأيمن بما يتناسب مع قوة اللكمة.
- ٣- مراعاة سرعة الرجوع إلى وضع الاستعداد.

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| الموضوع: المعام: الملاكمة النسائية | | الاسم : |  |
| أسلوب اللعبة: النخلة المبرمج | | الأسبوع : | |
| المهارة : الدفاع بميل الجوز لليمين ضد المستقيمة اليسرى في الرأس . | | التاريخ : | |



| | | | |
|---|---|---|---|
| الوضع النهائي: النزع مفردة . للاصية (أ) وفي نفس التوقيت تقوم للاصية (ب) بميل الجناح جهة اليمين. | ٣-تقوم اللاصية (أ) بزيادة فرد النزع لأداء اللكمة وتقوم اللاصية (ب) بزيادة ميل الجناح. | تبدأ اللاصية (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاصية (ب) في ميل الجناح لليمين. | ٢-الوقوف وقفة الاستعداد مواجهة مع الزميل بمسافة طول نزع . |
|---|---|---|---|

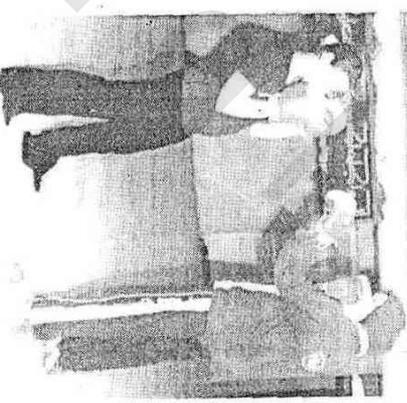
التكرار

تدريبات على المهارة

تعليمات وإرشادات

| | | |
|---------|--|--|
| ١٠ مرات | ١-تقوم اللاصية (أ) بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصية (ب) بميل الجناح لليمين. | ١- عدم المعاولا في ميل الجناح بل يكون بمقدار البعد عن تأثير لكمة الزميل فقط. |
| ١٠ مرات | ٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات. | |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة من الحركة مباشرة متفقا عليها. | ٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة. |
| ١٠ مرات | ٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| الموضوع العام: الملاكمة النسائية | | الأسم: |  |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسبوع: | |
| المهارة: المقاتم بميل الجزء الخلف ضد المستقيمة اليسرى فني الرأس . | | التاريخ: | |



١- التعرف وثقة الاستعداد مواجهة مع الزميل بمسافة طول ذراع.
٢- تبدأ اللاصية (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصية (ب) في ميل الجناح للخلف.
٣- تقوم اللاصية (أ) بزيادة فرد الذراع لإداء اللكمة وتقوم اللاصية (ب) بزيادة ميل الجناح للخلف.
٤- الوضع النهائي: الذراع مفرودة للاصية. (أ) وفي نفس الوقت تقوم اللاصية (ب) بميل الجناح للخلف.

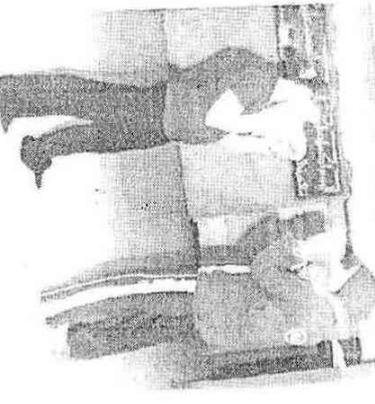
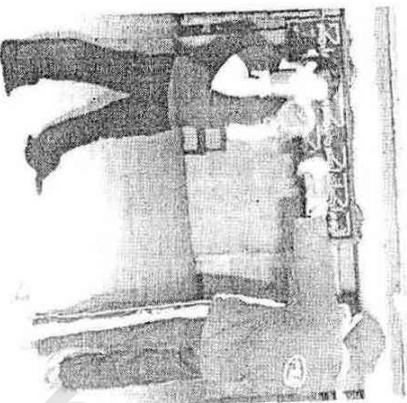
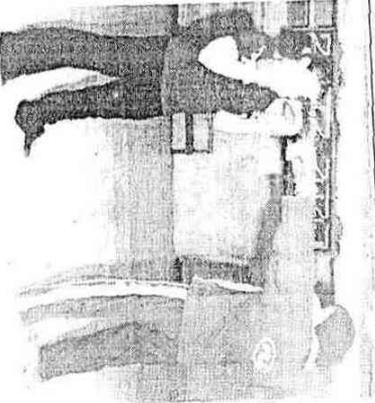
التكرار

تدريبات على المهارة

تعليمات وإرشادات

- ١- عدم المغالاة في ميل الجناح للخلف بل يكون بمقدار البعد عن تأثير لكمة الزميل فقط.
- ٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة.
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات

| | | |
|--|----------|---|
| الموضوع العام: الملاكمة العسكرية | الاسم : |  |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | الأسوع: | |
| المهارة : المفايع بالخطو للثلاث فخذ المستقيمة اليسرى في الرأس. | التاريخ: | |



٤-الوضع النهائي:الذراع . مفروزة للاصية.
(أ)واللاصية(ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو للخلف لتفادي اللكمة.

٣-تقوم اللاصية (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة واللاصية .(ب) تنقل القدم اليسرى للخلف.

٢-تبدأ اللاصية (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصية .(ب) في نقل القدم اليمنى للخلف.

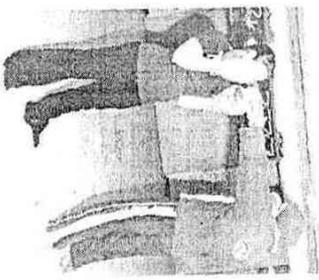
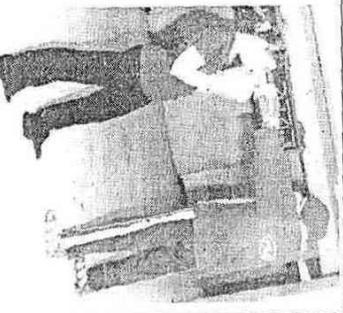
١-الوقوف وفترة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع .

تدريبات على المهارة

- التكرار**
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات

تعليمات وإرشادات

- ١- لا يحدث تغير في وضع الاستعداد بعد الخطو للخلف.
- ٢-الخطو يكون بزحف خفيف على الأرض وليس وثب.
- ٣-المحافظة على المسافة بين القدمين.

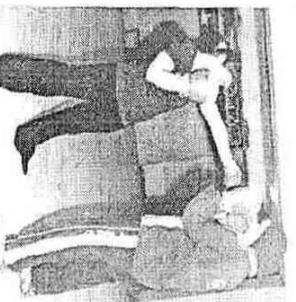
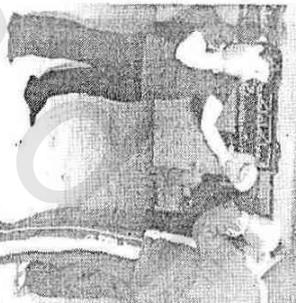
| | | | |
|--|--|--|---|
| الموضوع العام: الملاكمة النسائية | | الاسم: | |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسوع: | |
| الممارسة: الدفاع بالخطو جمة اليمين ضد المستقيمة اليسرى في الرأس. | | التاريخ: | |
|  |  |  |  |
| ٤- الوضع النهائي: النزاع مفردة للاصية (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليمين. | ٣- تقوم للاصية (أ) بالزيادة فرد النزاع لأداء اللكمة والاصية. (ب) تنقل القدم اليسرى جهة اليمين. | ٢- تبدأ اللاصية (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصية (ب) بنقل القدم اليمنى جهة اليمين. | ١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع. |
| تدريبات على الممارسة | | | |
| التكرار | | تعليمات وإرشادات | |
| ١٠ مرات | ١٠ مرات | ١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو للخلف. | |
| ١٠ مرات | ١٠ مرات | ٢- الخطو يكون بزحف خفيف على الأرض وليس وثب. | |
| ١٠ مرات | ١٠ مرات | ٣- المحافظة على المسافة بين القدمين. | |

١- تقوم اللاصية (أ) بإداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصية. (ب) بإداء الدفاع بالخطو للخلف.

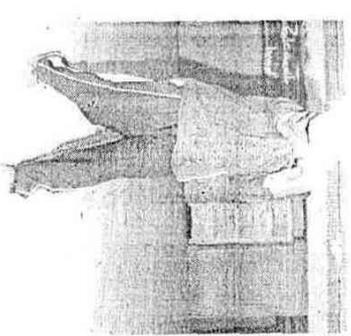
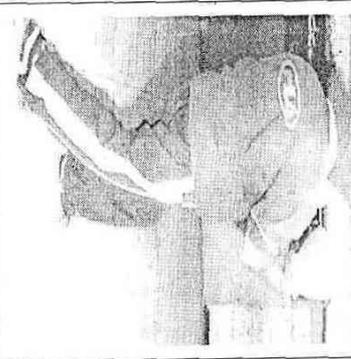
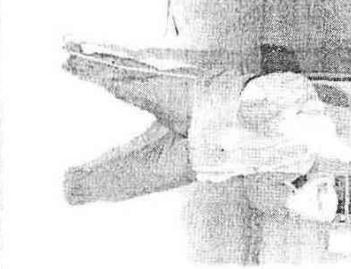
٢- أداء المصارعة بسرعة من الثبات.

٣- أداء المصارعة من الحركة بإشارة متفق عليها.

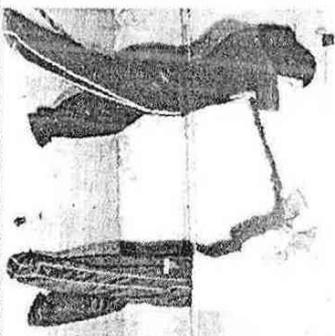
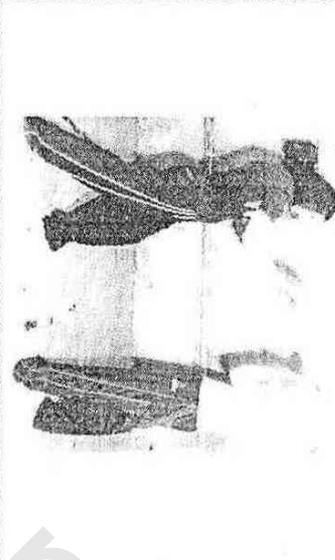
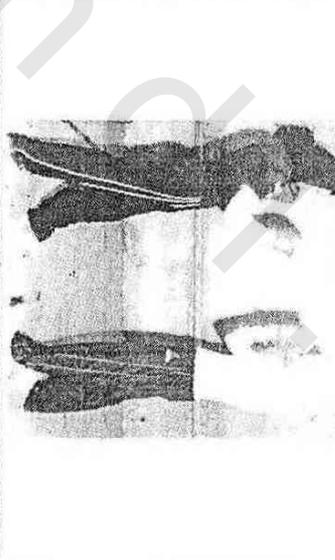
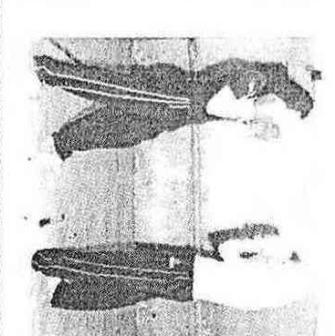
٤- أداء المصارعة من الحركة بدون إشارة.

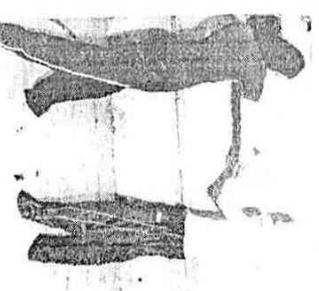
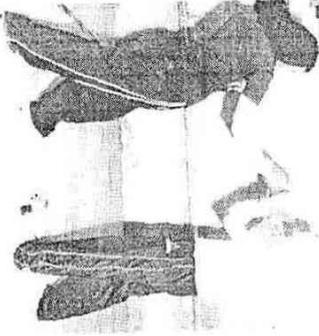
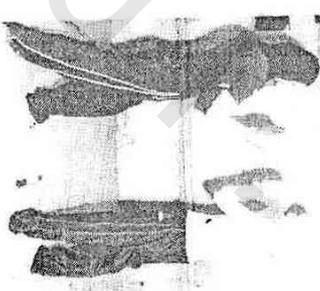
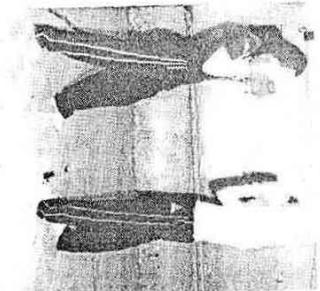
| الموضوع العام: الملاكمة النضائية | | الاسم : | |
|--|--|--|--|
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسبوع : | |
| المهارة : الدفاع بالخطو جمة اليسار ضد المستقيمة اليسرى في الرأس | | التاريخ : | |
|  |  |  |  |
| ٤- الوضع النهائي: الذراع مفرودة للاصبة (أ) واللاصبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليسار. | ٣- تقوم اللاصبة (أ) بالزيادة لأداء اللكمة واللاصبة (ب) تنقل القدم اليمنى جهة اليسار. | ٢- تبدأ اللاصبة (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس وتبدأ اللاصبة (ب) بنقل القدم اليسرى جهة اليسار. | ١- الوقوف وفترة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع. |
| التكرار | تدريبات على المهارة | | تعليمات وإرشادات |
| ١٠ مرات | ١- تقوم اللاصبة (أ) بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصبة (ب) بأداء الدفاع بالخطو جهة اليسار . | | ١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو . |
| ١٠ مرات | ٢- أداء المهارة بسرعة من الثبات. | | ٢- الخطو يكون بزحف خفيف وليس وثب. |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. | | ٣- المحافظة على المسافة بين القميين. |
| ١٠ مرات | ٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | | |

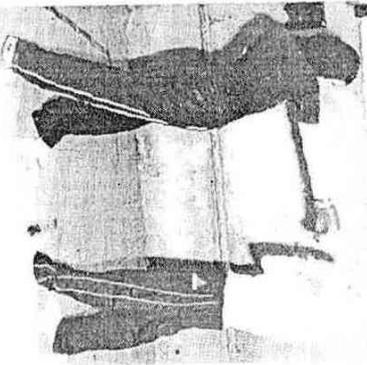
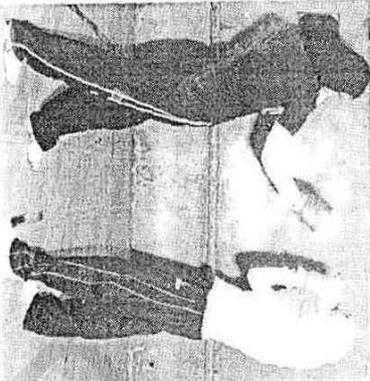
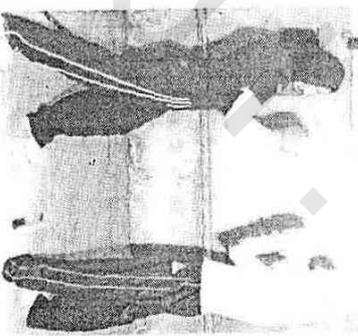
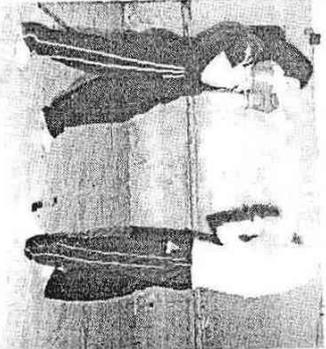
| | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|
| الموضوع العام: الملاكمة الفسائية | | الاسم : | |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسبوع : | |
| المهارة : المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ : | |
| | |  | |

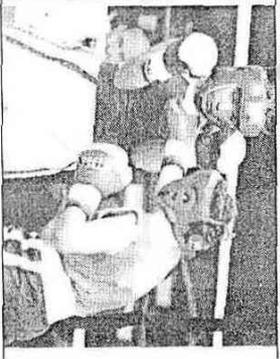
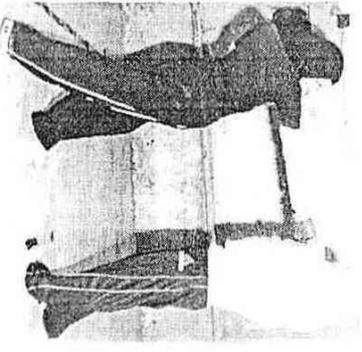
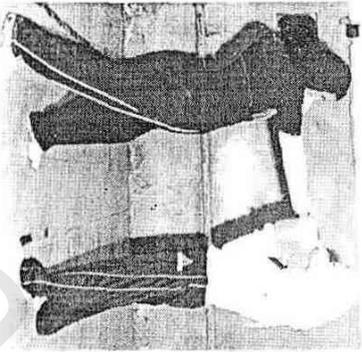
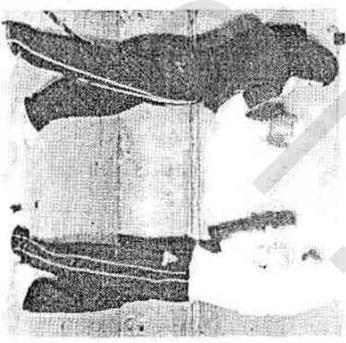
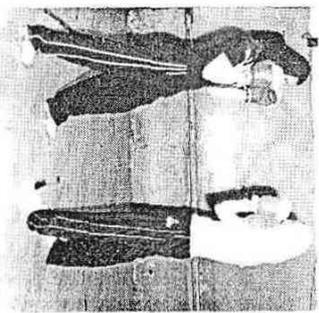
| | | | | |
|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
| <p>٥- الوصول للوضع النهائي للكمة والنظر اتجاه الهدف والأرابع اليسرى تحمي الجهة اليسرى بحيث تحمي القبضة الأيمن من جهة اليسار المساعد يحمي الجناح.</p> | <p>٤- دوران الكف الأيمن للداخل لتصبح على خط مستقيم مع الذراع والتفن في حماية الكف الأيمن من جهة اليمين.</p> | <p>٣- الذراع مفردة مع لف الكعب الأيمن للخارج لتصبح الركبة شبه مفردة.</p> | <p>٢- فرد الذراع باستمرار للإمام مع لف القبضة للداخل ودوران الكعب الأيمن للخارج قليلا.</p> | <p>١- وقفة الاستعداد.</p> |
| <p>التكرار</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> | | <p>تدريبات على المهارة</p> <p>١- أداء اللكمة والفتك ثم الرجوع مرة أخرى لوضع الاستعداد في عديتين.</p> <p>٢- أداء اللكمة والرجوع في عدة واحدة.</p> <p>٣- أداء اللكمة أمام مرآة.</p> <p>٤- أداء اللكمة من الحركة في جميع الاتجاهات.</p> <p>٥- أداء اللكمة على وسادة الحائط.</p> <p>٦- أداء اللكمة على كيس الكم.</p> <p>٧- أداء اللكمة في صورة لكم تخيلي.</p> | | |
| <p>التكرار</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> | | <p>تعليمات وإرشادات</p> <p>١- مراعاة أداء اللكمة في خط مستقيم ولف المساعد للداخل اتجاه الهدف.</p> <p>٢- الملاكم الأخصر يتخذ الوضع المعاكس.</p> <p>٣- مراعاة لف مسط القدم الخفيفة للداخل.</p> <p>٤- مراعاة حماية الجانب الأيسر بالذراع اليسرى.</p> | | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>الموضوع العام: الملائمة النسائية</p> <p>أسلوب التعليم: التعلم المبرمج</p> <p>المهارة: المستقيمة اليمنى في الجعج</p> | | <p>الاسم :</p> <p>الأسبوع :</p> <p>التاريخ :</p> |  |
|  |  |  |  |
| <p>الذراع مفردة على خط مستقيم من مفصل الكتف وذلك بلف الجعج قليلاً للداخل والذقن في حماية الكتف الأيسر من جهة اليسار.</p> | <p>الزيادة في فرد الذراع لتصل إلى كامل استقامتها لتوازي الأرض مع انثناء في الركبتين بمقدار ١٥ اسم تقريباً.</p> | <p>حتى الركبتين قليلاً مع ميل الجعج للأمام قليلاً مع بداية فرد للكتف المستقيمة اليمنى في الجعج.</p> | <p>الوقوف وقفة الاستعداد.</p> |
| <p>التكرار</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> | <p>تعليمات على الممارسة</p> <p>١- أداء للكتف من الثبات في أربع عدات:</p> <p>أ- ثنى الركبتين. ب- فرد الذراع لأداء للكتف. ج- رجوع الذراع مرة أخرى. د- الوقوف في وضع الاستعداد.</p> <p>٢- أداء للكتف في عدتين:</p> <p>أ- ثنى الركبتين وفرد الذراع وأداء للكتف.</p> <p>ب- رجوع الذراع والوقوف في وضع الاستعداد.</p> <p>٣- أداء للكتف أمام مرآة.</p> <p>٤- أداء للكتف من الحركة في جميع الاتجاهات.</p> <p>٥- أداء للكتف على وسادة حائط.</p> <p>٦- أداء للكتف على كيس كرم.</p> <p>٧- أداء للكتف في صورة لكم تخلي</p> | <p>تعليمات وإرشادات</p> <p>١- النظر اتجاه تسديد للكتف.</p> <p>٢- قبضة اليد اليسرى تحمي الذقن من جهة اليسار والمرفق يحمي الجعج.</p> <p>٣- الملاكم الأصغر يتخذ الوضع المعاكس.</p> <p>٤- عدم المغالاة في ثنى الركبتين.</p> | |

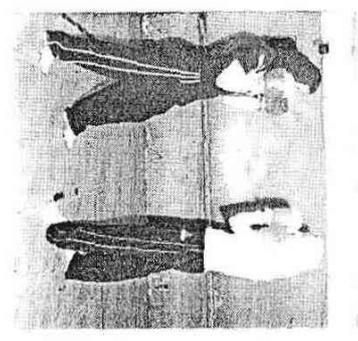
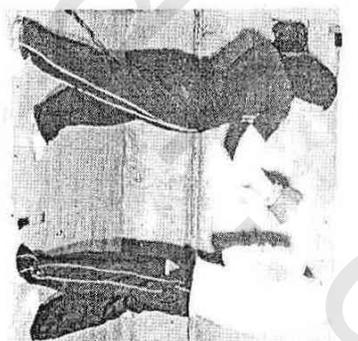
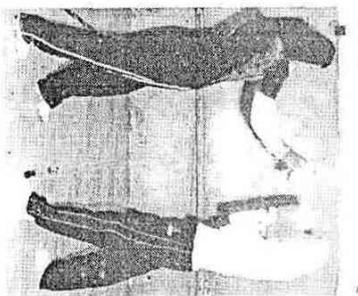
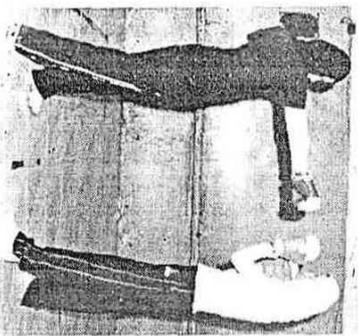
| الموضوع العام: الملاكمة التنسية | | الاسم: | |
|--|--|--|---|
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسبوع: | |
| المهارة: الدفاع بكف اليد اليسرى ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ: | |
|  | 4- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاصبة (أ) تستقر في راحة اليد اليمنى للاصبة (ب). |  | 3- تقوم الاصبة (أ) بزيادة قوة الذراع لإداء اللكمة وتقوم الاصبة (ب) بكف اليد اليسرى للخارج أمام النقن لمقابلة اللكمة براحة اليد. |
|  | 2- تبدأ الاصبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ الاصبة (ب) بفتح قبضة اليد اليسرى. |  | 1- التعرف وفترة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع. |
| التكرار | | تعليمات وإرشادات | |
| ١٠ مرات | 1- أداء المهارة في عددين أ-تقوم الاصبة (أ) بإداء اللكمة واليانات وتقوم الاصبة (ب) بالصمد. (ج) صودة | 1- عند أداء الدفاع عدم قبضة اليد اليسرى عن الوجه أكثر من سم تقريباً. | |
| ١٠ مرات | 2- أداء المهارة في عدة واحدة بشكل متصل ببطء من اليانات. | 2- إقباض عضلات الذراع الأيسر بما يتناسب مع قوة اللكمة. | |
| ١٠ مرات | 3- أداء المهارة بسرعة من اليانات. | 3- إعادة سرعة الرجوع إلى وضع الاستعداد. | |
| ١٠ مرات | 4- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. | | |
| ١٠ مرات | 5- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | | |

| الموضوع العام: الملاكمة التنشائية | | الاسم : | |
|--|--|--|--|
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسبوع : | |
| المهارة: الدفاع بالدفع للداخل باليد اليسرى ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ: | |
|  | ٤-الوضع النهائي: الذراع مفردة للاصية (أ) وفي نفس التوقيت تقوم للاصية (ب) بتحريك اليد اليسرى للداخل لدفع اللكمة. |  | ٣-تقوم للاصية (أ)بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة وتقوم للاصية (ب)بلف كف اليد اليمنى للخارج قليلا لمقاومة اللكمة براحة اليد. |
|  | ١-أداء المهارة في عددين أ-تقوم للاصية بأداء اللكمة والنبات وتقوم للاصية (ب) بالدفع. (ج) عودة للاصيتين (أ)ب (ب) إلى وضع الاستعداد. |  | ٢- تبدأ للاصية (أ)بأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ للاصية (ب) في فتح قبضة اليد اليسرى |
| التكرار | تدريبات على المهارة | تعليمات وإرشادات | ١- الوقوف وقفة الاستعداد موجه مع الزميل بمسافة طول ذراع. |
| ١٠ مرات | ١- أداء المهارة في عددين أ-تقوم للاصية بأداء اللكمة والنبات وتقوم للاصية (ب) بالدفع. (ج) عودة للاصيتين (أ)ب (ب) إلى وضع الاستعداد. | ١- عند أداء الدفاع عدم بعد قبضة يده اليسرى عن الوجه أكثر من ٣ سم تقريبا. | |
| ١٠ مرات | ٢- أداء المهارة في عدة واحدة يشكّل متصل ببطء من النبات. | ٢- انقباض عضلات الذراع الأيسر بما يتناسب مع قوة اللكمة. | |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة بسرعة من النبات. | | |
| ١٠ مرات | ٤- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها. | | |
| ١٠ مرات | ٥- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| الموضوع العام: الملائمة النسائية | | الاسم : | |  |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسموع: | | |
| المهارة: الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ: | | |
|  |  |  |  | |
| ٤- الوضوح النهائي: الذراع مفردة للاصبة (أ) وفي نفس التوقيت تقوم اللاصبة (ب) بميل الجذع للخلف. | ٣- تقوم اللاصبة (أ) بزيادة رد الذراع لأداء اللكمة وتقوم اللاصبة (ب) بزيادة ميل الجذع للخلف. | ٢- تبدأ اللاصبة (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاصبة (ب) في ميل الجذع للخلف. | ١- الوقوف وفتة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع | |
| التكرار | تدريبات على المهارة | | | تعليمات وإرشادات |
| ١٠ مرات | ١- أداء المهارة في عددين (أ) تقوم اللاصبة بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصبة (ب) بميل الجذع للخلف. | | | ١- عدم المغالاة في ميل الجذع للخلف بل يكون بمقدار البعد صحت تأثير لكمة الزميل فقط. |
| ١٠ مرات | ٢- أداء المهارة بسرعة من اللغات. | | | ٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة. |
| ١٠ مرات | ٣- أداء المهارة من الحركة مباشرة منقطع عليها. | | | |
| ١٠ مرات | ٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة. | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
| الموضوع العام: الملائمة التناسلية | | الاسم : | |  | | | |
| المهارة : الدفاع يعول الجذع جهة اليسار ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | الاسم : الاسم : | | | | | |
|  | 4- الاستمرار في فرد الذراع مع نف القبضة للداخل. |  | 3- القيام بفرد الذراع الأيسر للأجسام على كامل استقامته. |  | 2- نف الجذع جهة اليمين قليلا حيث يشير الكتف الأيسر للأجسام. |  | 1- من وقفة الاستعداد تقوم الملائمة بنقل مركز ثقل الجسم للأقدام اليسرى. |
| التكرار | | تدريبات على المهارة | | تعليمات وإرشادات | | | |
| ١٠ مرات | ١٠ مرات | ١٠ مرات | ١٠ مرات | ١- عدم المعالاة في ميل الجذع للخلف بل يكون بمقدار البعد عن تأثير لكمة الزميل فقط. | | | |
| ١٠ مرات | ١٠ مرات | ١٠ مرات | ١٠ مرات | ٢- سرعة الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى بعد أداء المهارة. | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| الموضوع العام: الملاكمة التنشائية | | الاسم : | |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسوع: | |
| المهارة: الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ: | |
| | |  | |



٤- الوضع النهائي: الذراع مفرودة للأصبة. (أ) أو اللاصبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو للخلف لتفادي اللكمة.

٣- تقوم اللاصبة (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة واللاصبة (ب) تنقل القدم اليسرى للخلف.

٢- تبدأ اللاصبة (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاصبة (ب) في نقل القدم اليمنى للخلف.

١- الوقوف وبقية الاستعداد مواجعه مع الزميل بمسافة طول ذراع.

التكرار

تدريبات على المهارة

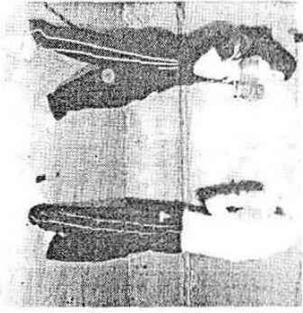
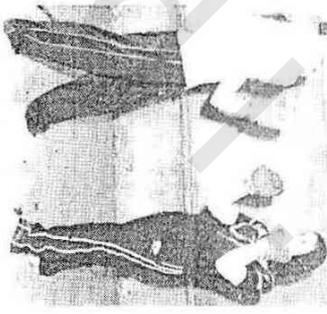
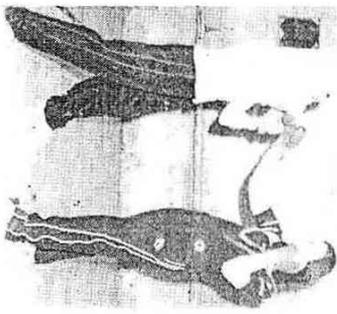
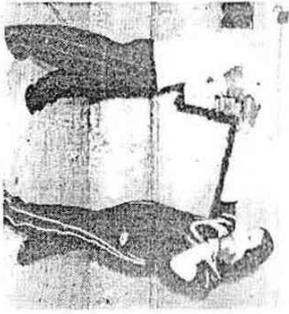
تعليمات وإرشادات

١٠ مرات
١٠ مرات
١٠ مرات

١- تقوم اللاصبة (أ) بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصبة (ب) بأداء الدفاع بالخطو للخلف.
٢- أداء المهارة بسرعة في الثبات.
٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.
٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارات.

١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو للخلف.
٢- الخطوط يكون بزحف خفيف على الأرض وليس وثب.
٣- المحافظة على المسافة بين القدمين.

| | | | |
|--|--|----------|---|
| الموضوع العام: الملاكمة التنسية | | الاسم : |  |
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأسبوع: | |
| المهارة: الدفاع بالخطو جهة اليسار ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ: | |



٤-الوضع النهائي:الذراع مفردة للاصية. (أ)والاصية(ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليسار.

٣-تقوم الاصية (أ) بزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة والاصية (ب) بتقل القدم اليمنى جهة اليسار.

٢-تبدأ الاصية (أ) بأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ الاصية (ب) بتقل القدم اليسرى جهة اليسار.

١-الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.

التكرار

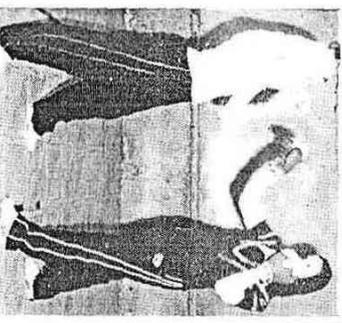
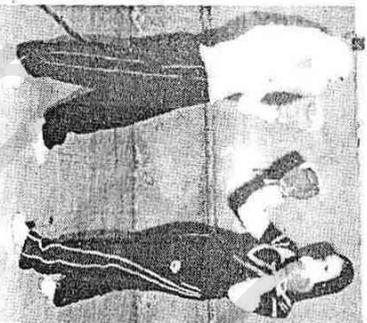
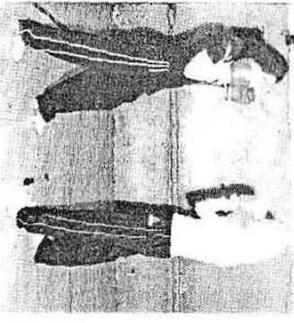
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات
- ١٠ مرات

تدريبات على المهارة

- ١-تقوم الاصية (أ) بأداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاصية (ب) بأداء الدفاع بالخطو جهة اليسار.
- ٢-أداء المهارة بسرعة من الثبات.
- ٣-أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.
- ٤-أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.

تعليمات وإرشادات

- ١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو للخلف.
- ٢-الخطو يكون بزحف خفيف وليس وثب.
- ٣-المحافظة على المسافة بين القدمين.

| الموضوع العام: الملائمة التناسلية | | الاسم : | |
|---|--|--|---|
| أسلوب التعليم: التعلم المبرمج | | الأوسوع: | |
| المهارة : الدفاع بالخطو جهة اليمين ضد المستقيمة اليمنى في الرأس | | التاريخ: | |
|  |  |  |  |
| <p>٤- الوضع النهائي: الذراع مفردة للاعبة. (أ) أو اللاعبة (ب) ثابتة في وضع الاستعداد بعد الخطو جهة اليمين.</p> | <p>٣- تقوم اللاعبة (أ) بالزيادة فرد الذراع لأداء اللكمة واللاعبة (ب) تنقل القدم اليسرى جهة اليمين.</p> | <p>٢- تبدأ اللاعبة (أ) بإداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وتبدأ اللاعبة (ب) في نقل القدم اليمنى جهة اليمين</p> | <p>١- الوقوف وقفة الاستعداد مواجه مع الزميل بمسافة طول ذراع.</p> |
| التكرار | | تدريبات على المهارة | |
| <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> <p>١٠ مرات</p> | <p>١- تقوم اللاعبة (أ) بإداء اللكمة ببطء من الثبات وتقوم اللاعبة (ب) بإداء اللكمة بسرعة من الثبات.</p> <p>٢- أداء المهارة ببطء من الثبات.</p> <p>٣- أداء المهارة من الحركة بإشارة متفق عليها.</p> <p>٤- أداء المهارة من الحركة بدون إشارة.</p> | | <p>١- لا يحدث تغيير في وضع الاستعداد بعد الخطو</p> <p>٢- الخطو يكون بزحف خفيف وليس وثب.</p> <p>٣- المحافظة على المسافة بين القدمين.</p> |

المخلص باللغة العربية

Obeykhanadl.com

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة الملاكمة من أهم الألعاب الفردية التي تهتم بها مصر في الآونة الأخيرة نتيجة لما تم تحقيقه من إنجازات على المستوى العالمي فقد حققت مصر العديد من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية بعد غياب طويل عن الإنجازات على المستوى القاري.

وقد قام الاتحاد المصري للملاكمة بإدخال الملاكمة النسائية بعد أن حثت اللجنة الأولمبية الدولية والاتحاد الدولي للملاكمة للهواة بضرورة إدخالها في نشاط الملاكمة بمصر.

ويشير إسماعيل حامد (١٩٩٩) أن الاتحاد الدولي للملاكمة قد أضاف في مؤتمر عام (١٩٩٨) بعض التعديلات في مواد القانون تنص على أن تكون قواعد البطولات العالمية للملاكمة للناشئين متطابقة لبطولات السيدات للناشئات كلما أمكن ذلك وقرر أيضاً أن تقام بطولة الكبار والشباب للسيدات موازية لبطولات الرجال وفقاً للقواعد الموضوعة للملاكمة النسائية، إذا توافر عدد المشاركات في البطولة.

وانتشرت الملاكمة النسائية في مصر وفي العديد من دول العالم وأدرجتا في كثير من البطولات الدولية آخرها بطولة أحمد توفيق الدولية للملاكمة عام ٢٠٠٣ م باسطنبول (تركيا) والتي اشترك فيها ١٧ دولة وبطولة العالم في النرويج عام ٢٠٠٤ م.

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

وقد قام الباحث بعمل مسح لبعض اللقاءات والبطولات المحلية والدولية للتعرف على إنجازات مصر والتي جعلتها من الدول الرائدة في الملاكمة النسائية، ففي عام ٢٠٠١ م حصلت مصر على المركز الأول في أول بطولة أفريقية للملاكمة النسائية ينظمها الاتحاد المصري للملاكمة وجاء الإنجاز الأفضل عام ٢٠٠٤ م في بطولة العالم بالنرويج بحصول لاعبة مروه بكر حبيش، على المركز الثالث والميدالية البرونزية. وللاستمرار في تحقيق الإنجازات وإدارة البطولات بشكل جيد وضع الاتحاد المصري تعليمات للملاكمة النسائية ركز فيها على كيفية التعامل بين المدرب والملاكمات، وبين الملاكمات وبعضهن البعض وذلك من خلال لجنة الملاكمة النسائية للهواة برئاسة د./ماجدة إسماعيل عضو الاتحاد وعضو اللجنة النسائية بالإتحاد الدولي للملاكمة للهواة AIBA.

ويرى الباحث أن هذه التعليمات قد نقف عائقاً أمام المعلم عند تعليم المهارات، بالرغم من أنها تؤثر بشكل إيجابي على نسبة المشاركات في اللعبة بالإضافة إلى أنه لا يوجد معلمات مما يجعل المهمة صعبة أمام المعلم في ظل احتياجه إلى نقل المعلومة في صورتها كاملة والتطبيق الناجح لها مع اكتساب المتعلمة الثقة أثناء الأداء لذلك تدور فكرة البحث هو اللجوء إلى التطور الحادث في أساليب التعليم للاستفادة منها في اختيار الأسلوب الأمثل الذي يساعد المعلم في تحقيق أهدافه واكتساب المتعلمة الأداء الجيد والإقبال على التعلم.

ومن قراءات الباحث وإطلاعه بالمراجع العلمية وأبحاث طرق التدريس وجد أن هناك بعض أساليب التدريس التي تتيح توظيف مهارات التعلم بفاعلية عالية مما يسهم في تطوير اللاعب سلوكياً ومعرفياً ووجدانياً، وتزويده بسلاح هام يمكنه من استيعاب معطيات العصر القادم، ومن أهمها التعلم التعاوني، والتعليم المبرمج وهما نمطان من أنماط التعلم التي تجعل المعلم أن يتعلم ما يريد هو بنفسه أن يتعلمه.

ومن خبرة الباحث الميدانية وجد أنه ينبغي استخدام الأنماط التدريسية المناسبة للموقف التعليمي شريطة عدم استخدام الاستحسان أو الضغط والسيطرة على التلاميذ كل وقت الحصّة بل يفضل استخدام الأسلوب الوسطى وأن يستخدم المدخل النفسى المحبب لكل تلميذ حتى يضمن تحقيق أهدافه التعليمية.

وليس الخلل في نظام التدريس التقليدى المستخدم فقط، ولكن المشكلة تكمن في تغيير الظروف المحيطة بالتعليم دون أن يتلاءم نظام التدريس مع المستجدات، وإيجاد بدائل لطرق التدريس التي تتناسب مع طبيعة وخصائص هذه الفئة من المتدربين مما دفع الباحث إلى إيجاد نمط تعليمي لا يعيق نمو قدراتهم وإظهار مواهبهم.

وبالمسح المرجعي لبعض أبحاث طرق التدريس وجد الباحث أن هناك بعض أساليب التدريس التي تتناسب مع تعليم هذه الرياضة، وقد اختار الباحث منهما أسلوبى التعلم التعاوني والتعليم المبرج لمناسبتها للمواقف التعليمية المتاحة بهذه الرياضة.

فالتعلم التعاوني كما يراه أبو النجا عز الدين (١٩٩٧) بأنه أحد استراتيجيات التدريس التي ظهرت حديثاً في المجال التربوي والتي أسهمت بنصيب وافر في إعداد الطالب المعلم كما أن هذه الإستراتيجية أثبتت أيضاً فاعليتها كطريقة من طرق التدريس في تعليم العديد من المواد الدراسية والعلمية.

ويشير محمد عزمى (١٩٩٦) أن استخدام طريقة الجماعة الصغيرة امتداد لشكل استخدام الزميل فى التعليم حيث تتكون الجماعة من ثلاثة إلى أربعة تلاميذ يسهمون معاً تبادلياً فى الأداء والملاحظة وتصحيح الأخطاء وتسجيل الأرقام والأزمنة وعدد مرات التكرار عند تأدية مهارة من المهارات.

ويرى محمد يوسف (٢٠٠٢) أن أسلوب التعلم التعاونى قد يساعد فى التغلب على القصور أو الضعف فى الطريقة التقليدية وتعلم المهارات فى الملائمة بصورة أفضل وأيضاً يساعد هذا الأسلوب الملائمين الضعفاء فى الوصول إلى مستوى مهارى أفضل بما قد يضيفه من مشاركة الملائمون بصورة فعالة وكذلك إثارة دافعهم إلى التعاون مع بعضهم البعض أثناء التعلم.

أما التعليم المبرمج فيراه كل من كوثر كوجك (١٩٩٧)، محاسن رضا (١٩٩٧) انه وسيط يمكن الفرد من أن يعلم نفسه بنفسه ذاتياً بواسطة برنامج معد بأسلوب يسمح بتقسيم المعلومات إلى أجزاء صغيرة وترتيبها منطقياً وسلوكياً بحيث يستجيب لها المتعلم تدريجياً ويتأكد فوراً من صحة استجابته حيث يصل فى النهاية إلى السلوك المرغوب والكتاب المبرمج *Programmed Book* هو كتاب منظم بطريقة تختلف عن طرق العرض المألوفة، فهو أحد طرق استعراض المادة التعليمية المبرمجة التى تعتمد على التعلم الفردى.

حيث تؤكد الاتجاهات التربوية المعاصرة أهمية التعلم الفردى الذى ينقل محور اهتمام العملية التعليمية من المادة الدراسية إلى التلميذ نفسه ويسلط عليه الأضواء ليكشف عن ميوله واستعداداته وقدراته ومهاراته الذاتية بهدف التخطيط لتنميتها وتوجيهها وفقاً لوصفة تربوية خاصة بكل تلميذ على حدة لتقابل ميوله الخاصة وتتمشى مع حاجاته الذاتية واستعدادات نموه وتحفز دوافعه ورغباته الشخصية ليتمكن بذلك من الوصول إلى أقصى طاقاته وإمكاناته الخاصة به.

ويشير إسماعيل حامد ومحمد غنيم وضياء الدين العذب وعاطف مغاورى (٢٠٠٠) أن التعليم المبرمج يصلح لتعليم جميع المهارات المختلفة فى الملائمة لو تم إعداده وفق أسس ومبادئ التعليم المبرمج، وأن الكتاب المبرمج أهم طرق التعليم المبرمج حيفاً أشارت أكثر من دراسة عملية على أهمية استخدامه فى تعليم مهارات الملائمة نظراً لتحقيقه نتائج أفضل بكثير من الطرق التقليدية العديدة.

لذا أراد الباحث استخدام هذان الأسلوبان فى تعليم المهارات للتعرف على الأسلوب الأنسب والذى يحقق نتائج تترجم إلى حلول لمشكلة البحث.

- وما سبق يمكن تلخيص أهمية هذه الدراسة فيما يلي:
- القدرة على استخدام أساليب تتغلب على عوائق الأساليب التقليدية.
- التعرف على الأسلوب الأنسب ليتوافق مع قدرات المعلم ويحقق التفاعل بينه وبين الملامكات المبتدئات.
- تشجيع اللعابات على الاشتراك في اللعبة وتوسيع قاعدة المشاركات في هذا النشاط.
- أهمية الدراسة نظرا لحدائتها وحدثها الملائمة النسائية بمصر.

هدف البحث:

- التعرف على تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والمبرمج على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملامكات المبتدئات وذلك من خلال التعرف على:
- تأثير أسلوب التعلم التعاونى على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملامكات المبتدئات.
- تأثير أسلوب التعليم المبرمج على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملامكات المبتدئات.
- الفرق بين تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والمبرمج على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملامكات المبتدئات.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة التعلم التعاونى) على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة التعليم المبرمج) على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق فى نسب التحسن فى أداء بعض المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (مجموعة التعلم التعاونى) والثانية (مجموعة التعليم المبرمج) وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة التعلم التعاونى).

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه.

- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكات المبتدئات بنادى الشبان المسلمين بالمنصورة ، حيث بلغ قوامها (١٨) من بين (٢٧) ملاكمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين متساويتين لتصبح (٩) لاعبات يتم التدريس لهم بأسلوب التعلم التعاوني و (٩) لاعبات يتم التدريس لهم بأسلوب التعليم المبرمج ، واستخدم الباحث عدد (٩) لاعبات لإجراء الدراسات الاستطلاعية وتم استبعادهم من عينة البحث الأساسية.

وقد أجرى الباحث التجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث (السن ، الطول، الوزن، المتغيرات البدنية والمهارية).

- وسائل جمع البيانات:

وقد اشتملت وسائل جمع البيانات على الآتى:

- إعداد استمارات استطلاع آراء الخبراء لتحديد:

- اختبارات الصفات البدنية التى سيتم تطبيقها على الملاكات لأحد الخطوات الأساسية لتحقيق التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبتين قيد البحث.
- تحديد أهم المهارات الأساسية التى سيتم وضعها فى الوحدات التعليمية.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

- | | |
|------------------|-----------------|
| ١- كرات طبية | ٢- أقماع |
| ٣- شريط قياس | ٤- قفازات |
| ٥- مرايا | ٦- مسطرة مدرجة |
| ٧- كرات تنس | ٨- كيس لكم |
| ٩- وسائد حائط | ١٠- الريستاميتز |
| ١١- ميزان طبي | ١٢- ساعة إيقاف |
| ١٣- كاميرا فيديو | |

- الاختبارات المستخدمة قيد البحث :
- بطارية قياس مستوى الأداء المهارى للملاكمة (إسماعيل حامد عثمان وآخرون)
- اختبارات الصفات البدنية قيد البحث.
- الرشاقة: الجري الزجراجى.
- المرونة: ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
- تحمل القوة: الانبطاح المائل ثنى الذراعين المعدل للإناث.
- القدرة: دفع كرة طبية ٣ ك باليدين.
- التوافق: رمى واستقبال الكرة خمس مرات لكل يد.
- الدقة: التصويب باليد على المستطيلات خمس مرات.
- السرعة: العدو ٣٠ م من البدء الطائر.
- القوة: قياس قوة القبضة.
- تحمل السرعة: عدو ٢٠٠ متر.
- سرعة رد الفعل: اختبار نيلسون لقياس رد فعل كل يد.
- التوازن: الوقوف على مكعب بمشط القدم ١٠ × ١٠ × ١٠ سم.

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٨/٢٨ إلى ٢٠٠٤/٨/٣١ على عينة قوامها (٩) لاعبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الأسمى للبحث بهدف إيجاد معامل الصدق والثبات للاختبارات المهارية قيد البحث.

- خطوات البحث:

- تم إجراء القياس القبلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٤/٩/١ باستخدام بطارية اختبار قياس مستوى الأداء المهارى على عينة البحث بعد أداء نموذج للبطارية.
- تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من الأحد ٢٠٠٤/٩/٥ إلى الخميس ٢٠٠٤/١٠/٢١ بواقع (٣) وحدات أسبوعية أى ٢٢ وحدة تعليمية وزمن الوحدة الواحدة (٦٠ ق) لكل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ، وتم استخدام ورقة المعيار للتدريس للمجموعة التجريبية الأولى (التعلم التعاوني) بينما تم استخدام الكتيب المبرمج للتدريس للمجموعة التجريبية الثانية (التعلم المبرمج).
- تم إجراء القياس البعدى على نفس العينة بنفس طريقة الاختبار يوم الأحد والاثنين ٢٤ ، ٢٠٠٤/١١/٢٥ م.

- المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).
- نسب التحسن.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.

- الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف وفروض وعينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات، توصل الباحث إلى أن أسلوب التعلم التعاونى يحقق درجة عالية من الإبتقان للمهارات تزيد من فاعلية التعلم لدى الملامكات فى عينة البحث، وذلك لتوافق عنصر أساسى يحققه التعلم التعاونى وهو (بديل المعلم) أى الطالبة التى تقوم بوظيفة الناقل للخبرة والتى يشرف عليها المعلم بنفسه مما يوفر درجة عالية من الثقة لدى الطالبات أثناء عملية التعلم.

- التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلى:

- إجراء دراسات على الملامكة النسائية فى أفرع التربية الرياضية (التدريب، التعليم، الإدارة).
- إلقاء الضوء على الملامكة النسائية وتوسيع الإعلام عنها كذا مضاعفة منافسات الملامكة النسائية فى المراحل السنوية المختلفة (براعم، ناشئات، درجة أولى).

- بحث المعلمين والمدربين على استخدام أسلوب التعلم التعاونى للاستفادة بأهدافه كوسيلة أساسية فى تحقيق استراتيجيه التعلم برياضة الملاكمة النسائية.
- بما أن الدراسة اقتصرت على عينة صغيرة فى حجمها، فيوصى الباحث بإجراء دراسة مماثلة على عينة أكبر حجماً.
- إجراء دراسات مماثلة فى تعليم المهارات الأخرى والمجموعات اللكمية المركبة.

مستخلص البحث

تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والمبرمج على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملاكات المبتدئات

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والمبرمج على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الملاكات المبتدئات.

وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين وقد تم إجراء التجربة الأساسية على عينة قوامها (١٨) لاعبة ثم تقسيمها إلى مجموعتين وقد أستخدم الباحث بطارية قياس مستوى الأداء المهارى للملاكات لتأكيد النتائج.

وقد تم تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعتين (التعلم التعاونى والمبرمج) من ٢٠٠٤/٩/٥ وحتى ٢٠٤/١٠/٢١ ومن أهم النتائج التى توصل إليها الباحث تفوق مجموعة التعلم التعاونى فى الأداء للمهارات الأساسية على مجموعة التعليم المبرمج.

المخلص باللغة الإنجليزية

www.ikhtarnad.com



Mansoura university
Faculty of sports Education
Curriculum & teaching
Methods in sports
Education Dept

Effect of the co-operative education and programmed Styles
on the efficiency of performing some basic skills
Of Lady beginner boxers

Prepared by
Maged Samir Hussain Hassan

In Demanding the Gain of Master Degree
In Sports Education

Supervised By

P.D. Hamdy Abd Elfatah Elgohary

Assistant professor in curriculum and Teaching methods
department sports Education faculty
Mansoura university

P.D. Mohiy Eldeen El saaid Abed

Assistant professor in curriculum and Teaching methods
department sports Education faculty
Mansoura university

2005

The Research Summary

The Impact of cooperative and programmed Education Methods on the Subjective Performance of Same Basic Skills With The Beginning Boxers

Introduction:

The educational process plays a great role in nations' future who are processpective for progress and s that we find that world civilized nations had paid much attention in that field and directed all her efforts to work on

Abo EL-Naga Ezz EL-Din indicates that education profession has gained a lot of study and attention in which other professions did not have as being the society issue. The competent Egyptian professor is the center of the educational system and its main side while the other side for the system is the modern developed curriculum that aims to form the good citizen, the third side in this system is the positive student.

Both of Nahed Mohmoud and Nilly Ramzy [1998] say that the professo: now became in a new situation and his mission do not lie in presenting informations and facts but his rule became the leader and organizer for educational experiences to ease the educational process that support the student with what may be Useful from experiences fitting with his abilities and saciety requests.

Hashim El- samraai, Ibrahim Ka'od, Mohmmed Okla (1995) and Ali Rashed (1996) see that teaching methods Considers from the important curriculum elements that the professor use to acheive his goals by all different kinds which considers the real working communication methods for the professor message and whether the message content was emotional, knowledge, skillful or meaning ness.

Both Nawal Ibrahim and Mirvat Khafaga [2002] indicate that one special strategic idea may fit all the educational situations is an idea time has passed over and also is refused because it can't fulfill the requests of the various and different goals. The clever mission is the corrective selection for situations and using effecting educational strategy fits every educational situation, so that the professor who his mission was building humans has to own a supply from educational strategies and designed methods to fit with the changes of the educational situation.

Both Abo EL-Naga Ezz EL-Din [1997] and Ahmed EL-Mowafi [1999] say that cooperative educational strategy considers one of the newly educational strategies in educative field which contributed much in preparing the student beside that this strategy has assured its subjectivity as a method of teaching methods in educating a lot of scientific and teaching materials.

Mohamed Azmi [1996] indicates that using small group method is an extension for colleague using shape in education where the group composed of 3 : 4 students contributing together in performance, observation, correction, recording for numbers and times and how many time you repeat a skill.

Afaf Abd EL-Karim [1990] , Mahross Kandeel, Mohamed Shehata and Ahmed EL – Shazli [1998]. They all agree that there is no one method from teaching methods could contribute in complete development for student. So the competent professor is the one who could always present new and knows a lot of every method entrance to make the student have a positive situation not as a receiver for what he takes, the professor to be able to push his students to education he must use various and different methods which requires from the professor to know how the student learn and how the used methods affect in speedily goal achieving from educational process which is performance deftness and affirmation and also the provision of various methods with consideration for individual differences.

Mahasen Reda (1997) Says that programmed Education is the way which by one can teach himself by a program set by away permits with dividing information into small pieces and forming it logically in which the student respond step by step till he be sure from his corrective response reaching in the end to the desired behaviour. The programmed book is book organsed in a way differs from the familiar show methods as at show methods for the programmed Educational material.

Boxing Sport considers from the important individual Sports which Egypt pays much concern lately as a result for what have been achieved from universal achievements. Egypt has gained alot of golden, silver, vermeil medals after long absence from the inter national achievements.

The Egyptian boxing union had enserted female boxing after the internatlanal Olympian Committee and the international boxing Union for amateurs had insisted on inserting it in boxing activity in Egypt.

Ismaeel Hamed (1999) indicates that the international boxing Union had added in his conference (1998) some modifications in law items which state that international boxing championships rules for infants is identical to female infants championships as possible and decided to held championships for men, youth, females paralled to men championships according to the rules set for female boxing, if the number of participants in the championship was available.

The Female boxing spread in Egypt and many countries the world and has been inserted in many international championships and the latest was Ahmed Tawfik international boxing championship 2003 in Turkey which participated in it 17 country and the world championship in Nerwig 2004.

The Research Problem and its significancy:

The Female boxing appeared in Egypt in 1997 by small beginnings in Zagazig city [[The east region] for boxing after offering the idea by Dr, Ismail Hamed vice president of the international union and the president of Egyptian and Arabian boxing union then the idea was spread in the union regions governorates. Since then championships were held on the regions and clubs level each year.

The researcher has made a check up for some local championships and international meetings to recognize Egypt achievements which made her one of the pioneer countries in female boxing in 2001 Egypt gained the first position in the first African female boxing championship organized by the Egyptian boxing union while the best achievement came in 2004 in international Nerwig championship by gaining the player Marwa Bakr Habish the third position and vermeil medal.

For continuous achievements and perfect management for championships, the Egyptian union set regulations for female boxing concentrating on how the handler and boxers communicate, The boxers and each other and this comes from the female boxing committee for amateurs under the leadership of Dr, Magda Ismaieel the union member and the member of female committee in international boxing union for amateurs.

The researcher sees that these instructions may stand as an obstacle in front of the professor in teaching skills and its negative affection an the participants rate in the game beside there are no female professor for the game which makes the mission more hard in front of the professor under his need to base expansion for participants number and game spread and also his need to transfer information in a complete picture and successful

application for it, with the professor for trust during performance, so that the idea of the research is resarting to education methods development and make use of it in choosing the perfect method which helps the professor in achieving his goals and interaction between him and the boxers during teaching skills.

Mohamed Yousef [2002] sees that cooperative education method may help in breaking in the weakness in the traditional method and skills teaching in boxing with a better picture and also this method helps the weak boxers to reach a better level in skills with what it may add from boxers participation in subjective way and pushing them to cooperate with each other during learning.

Each of Isdmaeel Hamed, Mohamed Ghonim, Deyaa EL-DinEL-Azb and Atef Maghawari [2000] indicate that programmed education fits for educating many Various skills in boxing if it was set according to the programmed education basics, the programmed book is the most important programmed teaching methods in which more than practical study indicated to the importance of its using in teaching boxing skills because it achieves results much better than many traditional methods [6 : 264] so that researcher wanted to use these two methods in teaching skills to identify the most proper method which achieves results could be soluations.

*** From what said we can summarize the importance of this study:**

1. The ability an using methods could beat the traditional methods obstacles.
2. Identifying the proper method to fit in with professor abilities and achieve the inter action between him and the beginning boxers.
3. Supporting the players to participate in the game and the base expansion of participants in this activity.
4. The study importance in its regency of females boxing in Egypt.

The Research Goal:

Identifying the affect of programmed and cooperative Educational methods an the subjectivity of basic skills performance of the beginning boxers through:

- a) The affect of the Cooperative educational method on the subjectivity of some basic skills performance at the beginning bakers.

- b) *The affect of the programmed educational method an the subjectivity of some basic skills performance at the beginning boxers.*
- c) *The difference between the affect of cooperative and programmed education al methods an the subjectivity of some basic skills performànce at beginning boxers.*

The Research Supposals

- a) *There are differences between previous and subsequent measures for the first experimental group (Cooperative educational group)on the performance subjectivity of some basic skills for the benfit of the subsequent measure.*
- b) *There are differences between pervious and subsequent measures for the second experimental group (programmed educational group)on the performance subjectivity of some basic skills for the benefit of the subsequent measure.*
- c) *There are differences in improvement rates in some basic skills performance between the two experimental groups, the firs(cooperative educational group)and the second (programmed educational group), this for the benfit of the first experimental group (Cooperative educational group).*

The Research perparations

1) The research method:

The researcher used the experimental method by using experimental designing with the two experimental group.

2) 2)The research pattern:

The researcher has picked the research pattern by the shriivel way from the beginning players in 'Shoban Moslimins' club" in Mansoura, they were [18] players divided into two equal experimental groups to be [9]players taught by the cooperative education method and [9] players taught by the programmed education method. The researcher used sympathy and valancy between the two groups members under these [age – length – weight – physical changes].

3. Data Collecting methods

The researcher has prepared the reconnaissance forms for exports opinion:

- A. The physical characteristic tests which will be opplicated on the players as one of the basic steps to achieve the sympathy and voloncy between the two groups.*
- B. The allocation of the important basic skills which would be used in educational units.*

4. The used tests in the research

- 1. Measure battery for skill performance level for boxing [Ismaeel Hamed Othman and others].*
- 2. The physical characteristics tests under research work.*
 - The lightness: Zigzag running .*
 - The pliability: Flexing shaft forward down from standing.*
 - The power endurance: Slant wise flat par flexion arms for females.*
 - The capacity: Pushing medical ball three kilos by hands.*
 - The adjustment: The owing and receiving the ball five times for each hand.*
 - The accuracy: Sheating by hand on the rectangulars five times.*
 - The Speed: Running for thirty meter since flying beginning.*
 - The Power: Measuring hand fits power.*
 - Speed I nduring: Running for 200 meters.*
 - The Kick back speed: Nelson test for measuring the kick back for each hand.*
 - The balance: Standing on a cubic by instep 10X10X10 sm.*

5. The reconnaissance study

The research has made this study in [28/8/2004] on some players aiming to find endurance and handset factors in skills tests under research.

6. The research steps

- 1. the previous measure was done in Wednesday [1/9/2004] by using the method of measuring skill performance level another research pattern.*

2. *The basic experience for the research has been carried out during the period from Sunday 5/9/2004 to Thursday 21/10/2004, three weekly units, 22 educational unit and the time of every one unit is 60 minutes for both the two experimental groups the first and the second. The first experimental group [cooperative education] used measuring educational papers and mean while the second experimental group used the programmed book [programmed education].*
3. *The subsequent measuring was made on the same pattern by the same was in testing in Sunday and Monday 24. 25/11/2004.*

6. The Statistic Treatments

The researcher used the statistic treatment in:

1. *The arithmetic par.*
2. *The second hand.*
3. *The declination standard.*
4. *T test.*
5. *The advancing rates.*
6. *Correlation modulus.*
7. *The contrition modulus.*

The conclusions recommendations

1. The Conclusions:

After recognizing the goals, research pattern tasks and through the statistic treatment for data, the researcher has reached these conclusions:

1. *There are difference in the skill performance level test between the first experimental group [cooperative education] and the second experimental group [programmed education] in the consequent measuring for the benefit of the first experimental group which used the cooperative education.*
2. *The cooperative education method achieves a high degree of skills definess to increase from education subjectivity.*

2. The Recommendations:

After recognizing the results and conclusions. The researcher recommend:

1. *Making studies gathers between more than one method from educational methods where is no method is better than the other and the methods of the professor.*

2. *using similar study in teaching the groups the composite boxing.*
3. *Motivating professors and handlers on using cooperative educational method to achieve his goals as the professor strategy.*
4. *As the study was about a small pattern, the researcher recommendize by making a similar study on bigger pattern.*

Abstract

The Impact of cooperative and programmed Education Methods on the Subjective Performance of Same Basic Skills With The Beginning Boxers

This study aims identifying the impact of cooperative and programmed educational methods on the subjective performance of same basic skills with the beginning boxers.

The researcher has used the experimented curriculum by experimental designing with the two experimental groups. The basic experience was made on a pattern contains [18] players then divided it into two groups and the researcher used a battery to measure the boxers skill performance level to result affirmation.

This basic experience has been applied on the two groups [cooperative and programmed education] from 5/9/2004 to 21/10/2004, the most important results that the researcher had researched is the prerogative of the cooperative educational group at basic skills performance level on the programmed learning group.