

## ٥ / الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات

١ / ٥

التوصيات

٢ / ٥

## ١ / ٥ الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها أمكن للباحث استنتاج ما

يلي:-

- ١- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم المهارات الأساسية ( وضع الاستعداد التحركات تغيير مستويات الجسم الغطس والاختراق ) .
- ٢- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم الحركات الفنية للمصارعة النسائية من وضع الصراع وقوفاً ( السقوط علي رجل واحدة السقوط علي الرجلين رفعة رجل المطافي ) .
- ٣- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم الحركات الفنية للمصارعة النسائية من وضع الصراع أرضاً ( الطوق القريب جذب الذراع البعيد مع رفع الكاحل القريب رفعة الرجل العكسية ) .
- ٤- أن أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً على تعلم مهارات المصارعة النسائية ومستوى التحصيل المعرفي من الأسلوب التقليدي المتبع.

## ٥ / ٢ التوصيات:-

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بالآتي :-

- ١- استخدام منظومة الوسائط المتعددة في تعليم المصارعة النسائية للمبتدئات التي طبقها الباحث علي العينات المماثلة وفقاً للنظام التالي :
  - مشاهدة المهارات المتعلمة في الوحدة .
  - إحماء .
  - إعداد بدني .
  - تطبيق وتكرار وتصحيح أخطاء .
  - تهدئة وإداريات .
- ٢- الاهتمام باستخدام تكنولوجيا التعليم الحديثة في تدريب المصارعة ، وادارج أسلوب الوسائط المتعددة ضمن محتوى الدراسات التدريبية لمدربي المصارعة وتوعيتهم بأهمية استخدام أسلوب الوسائط المتعددة في التعليم.
- ٣- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث لاستخدام أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم الحركات الفنية المختلفة للمصارعة .
- ٤- الاستفادة من خبراء التكنولوجيا في تصميم البحوث المختلفة في مجال التعلم الحركي .

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية

- ١- ابتهاج احمد عبد العال : تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارتي التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، مجلة علوم و فنون الرياضة ، مجلد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، مايو ، ١٩٩٠ .
- ٢- إبراهيم وجيه محمود : التعلم ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٨٤ .
- ٣- أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٤- أحمد السنتريسي : نظريات علم المصارعة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ١٩٩٤ .
- ٥- أحمد حامد منصور : تكنولوجيا التعليم ومنظومة الوسائط المتعددة ، سلسلة تكنولوجيا التعليم ، الكويت ١٩٨٦ .
- ٦- \_\_\_\_\_ : استخدام نظام الوسائط المتعددة في تحقيق بعض أهداف تدريس الرياضيات للمرحلة المتوسطة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٨٣ .
- ٧- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٨- احمد علي العريان : المدخل إلي الهندسة ، مكتبة الثقافة ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٩- أحمد محمد خاطر : دراسات في التعلم الحركي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ١٠- أحمد محمد عبد الله : "تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية في كرة السلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ١١- إسماعيل محمد السيد . : استخدام أسلوب الوسائط المتعددة في تدريس موضوع الإحساس في الإنسان لطلاب الصف الثالث من المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،

- كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ١٩٩٢.
- ١٢- المنظمة العربية للتربية : قائمة مصطلحات تكنولوجيا التعليم والتربية إدارة والثقافة والعلوم والتقنيات التربوية ، ترجمة حمدي الطوجي ، ١٩٩٤ .
- ١٣- جابر عبد الحميد : التدريس و التعليم / الأسس والنظرية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ١٤- \_\_\_\_\_ : سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ١٥- حسين حمدي الطوجي : وسائل الاتصال و التكنولوجيا في التعليم ، طه ، دار التعليم ، الكويت ، ١٩٨٦ .
- ١٦- \_\_\_\_\_ : التخطيط لأعداد مراكز مصادر التعليم ، ندوة قادة التقنيات التربوية في البلاد العربية ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، الكويت ، ١٩٨١ .
- ١٧- حلمي لطفي الجمل : فاعلية التعليم المبرمج في تعليم بعض خطفات عبد النبي إسماعيل الجمال مديحة محمد الامام المصارعة للناشئين ، المؤتمر الدولي لتاريخ و علوم الرياضة ، المجلد الثاني ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .
- ١٨- ريم محمد حسن : تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية علي مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الحديثة ، رسالة ماجستر غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ .
- ١٩- زاهر أحمد : تكنولوجيا التعليم تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية ، الجزء الثاني ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ١٩٦٧ .
- ٢٠- عاطف السيد : تكنولوجيا التعليم والمعلومات و استخدام الكمبيوتر والفيديو في التعليم والتعلم ، مطبعة رمضان ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ .
- ٢١- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٢٢- عبد الفتاح لطفي : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

- ٢٣- عبد الطيف الجزائر : مقدمة في تكنولوجيا التعليم ، النظرية والعملية ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٢٤- عبير عبد المنعم محمد : " دراسة فاعلية استخدام نظام الوسائط المتكاملة على تعلم بعض المهارات الأساسية في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢ .
- ٢٥- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٢٦- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية و الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٢٧- علي عبد المجيد : اثر استخدام وسائل التكنولوجيا علي تدريس وحدة تعليمية في درس التربية الرياضية ، مجلد علوم و فنون الرياضة ، مجلد (٨) كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٩٦ .
- ٢٨- عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٨ .
- ٢٩- فاطمة محمد فليفل : " اثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط المتعددة علي تعلم بعض مهارات كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ .
- ٣٠- فتح الباب عبد الحميد سيد : تدريب المعلمين في مجال التقنيات التربوية في تكنولوجيا التعليم ، المجلد الرابع ، الكتاب الرابع ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٣١- فريد عبد الفتاح خشبة : تأثير وسائل سمعية بصرية علي تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ .
- ٣٢- فيصل هاشم شمس الدين : استخدام مدخل الوسائط المتعددة في بناء نظام تعليمي في الفيزياء في المدارس الثانوية المصرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،

- جامعة عين شمس ، ١٩٨١ .
- ٣٢ ماجي الحلواني حسين : تكنولوجيا الإعلام في المجال التعليمي و التربوي ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٣٤- محب عبد الغفار خفاجي : أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية علي تعلم بعض  
المهارات في رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
أسيوط ، ١٩٩٤ .
- ٣٥- محسن علي رمضان : فاعلية التدريس المصغر في تعلم بعض المهارات  
الحركية الأساسية للمنازلات الفردية ، رسالة دكتوراه  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
حلوان ، ١٩٩٤ .
- ٣٦- محمد حسن علاوي : البحث العلمي في التربوي الرياضية، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٣٧- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٣٨- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي ، طه ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٣٩- \_\_\_\_\_ : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، طه ، دار  
المعارف، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٤٠- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي ، طه ، دار المعارف ، القاهرة ،  
١٩٨٣ .
- ٤١- محمد سعد زغلول : تكنولوجيا التعليم و أساليبها في التربية الرياضية ،  
مكارم أبو هرجة  
هاني عبد المبعم  
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٤٢- محمد سعد زغلول : " اثر استخدام الوسائط المتعددة علي تعليم بعض  
يوسف محمد كامل  
مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم  
الأساسي ، المجلد السابع ، لعدد الأول ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ، ١٩٩٥ .
- ٤٣- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم ، الكويت،

- ١٩٩٥ .
- ٤٤- محمد محمد الهادي : استخدم تكنولوجيا المعلومات لتعزيز عملية التدريب والتعليم ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، ١٩٩٧ .
- ٤٥- محمد يوسف الشيخ : التعلم الحركي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٤٦- مدحت علي عمر : " دراسة مقارنة بين ثلاث أساليب لتعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للمبتدئين باستخدام أشرطة التسجيل المرئي علي أدائهم نحو التعليم الذاتي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ .
- ٤٧- مسعد علي محمود : المبادي الأساسية للمصارعة الرمانية والحره للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ .
- ٤٨- مصطفى عبد السميع : الاتصال والوسائل التعليمية قراءات أساسية للطالب محمد محمد لطفى جاد صابر عبد المنعم محمد محمد
- ٤٩- مصطفى عبد السميع : تكنولوجيا التعليم "دراسات عربية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٥٠- مصطفى عبد القادر : " تصميم منظومة للوسائط المتعددة ، وأثرها علي تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠ .
- ٥١- مفتي إبراهيم حامد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٥٢- نادية حجازي : الوسائط المتعددة ، دار أخبار اليوم ، قطاع الثقافة ، ١٩٩٨ .
- ٥٣- نبيلة محمد حسن : دراسة لفاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والتقليدية في تدريس مهارات البالية

رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية  
،جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ .

٥٤- نجوي سليمان بيومي : " أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية علي مستوي

الأداء المهاري في التمرينات الفنية " ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات  
،جامعة حلوان،القاهرة،١٩٨٥ .

٥٥- نجوي محمود الدالي : "أثر استخدام مداخل متعددة لمراعاة الفروق الفردية

تدريس مسابقة دفع الجلة" ، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية الأعلام ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٢ .

٥٦- هدي الناشف : استراتيجيات التعليم والتعلم للطفولة المبكرة ، دار

الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

#### ٦ / ٢ المراجع الأجنبية

- 57- Bernardij .poole : Education for An information Age teaching  
in the computerized., classroom university  
of pittsfurgh At Johnston, Brown,  
Benchmark. 1995.
- 58- Bloom, B.S. : : Handon forma tiveanonl sammative  
Evaluation of student learning , New York,  
Megrow Hill Book Co./1971.
- 59- Butcher, A: : Toundaions of physical education and  
sport, the tuition the .C.V.Mos .by  
company ,st.lous,1983.
- 60- Coolis ,B: : computers ,Curriculum, and whole class  
Instruction., Belmont, CA: Wa dswarth  
publishing, 1995.
- 61- Diane .M. Gayesk : Multimedia for learning Development  
Application ,Evaluation. Educationalte  
technology, publication, Angelwood,cliffs,  
New Gersy. Printed in U.S.A.1993
- 62- Denhan,Harry : Comparison student Achievement in A  
Newton traditional Approach to Reading instruction  
in Kindergarten versus a Multimedia  
approach Louisiana state university, 1982 .

- 63- Fjtts P.M., and : ,human performance Belmont ,calif,  
posmer M.I Brooks ,Cole publishing co., 1987.
- 64- Gentry. C.: : Educational Technology A Question of  
meaning M.G.J Anglin(ed) instructional  
technology past, present and future angle  
wood co.,inc .1991.
- 65- Hodage, B.J., : Organizational theory, Massachusetts:  
Antony , W.P. Allyn and Ba(on)In., 1988.
- 66- John, F. Kegel : Multimedia systems printed in U.S.A  
Buford .Addison Wesley publishing company, c.  
1994.
- 67- Judithe Rink: : teaching physical education for leassing  
time esmirro, moss by colleges publishing,  
st ,louis, 1985.
- 68- Meinel, K : Dewey ungslehre.vol Ku.wissen verlaj  
Berlin 1982
- 69- Raicho Petrof : Greco-Roman and Free style  
wrestlinag1980
- 70- Richard : Motor learning and performance ,human.,  
A.schmid T. Kinetics Books Champaign Illinois ,1991
- 71- Simon ,I.G: : Multimedia program printed in Greet  
publishing company, 1994.
- 72- Tom Jorman & : Wrestling for Beginners, Contemporary  
Reid Honly Books, Inc. Chicago, 1983.

المعرفة كالمات

مرفق ( ١ )

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات اللياقة البدنية

في

المصارعة النسائية للمبتدئات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي الخبراء

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد

يقوم الباحث محمد نبوي الأشرم بدراسة بعنوان " بناء منظومة للوسائط المتعددة وتأثير استخدامها علي تعليم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية والرياضة .

ويهدف الباحث إلي :-

- ١- تصميم برنامج باستخدام منظومة الوسائط المتعددة لتعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات من وضعي الصراع .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج علي تعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات من وضعي الصراع .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج على الجانب المعرفي لمبتدئات المصارعة النسائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ووافر التقدير

الباحث

محمد نبوي الأشرم

م.م قسم المنازلات والرياضيات المائية

كلية التربية الرياضية بالسادات

جامعة المنوفية

## استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات اللياقة الخاصة في المصارعة

م	الفدرات	اختبارات القدرات البدنية		رأي الخبراء
		موافق	غير موافق	
	قوة القبضة (يمين/شمال)	- اختبار قوة القبضة بالديناموميتر اليد Hand Dynamometer Manometer	- اختبار قوة القبضة بجهاز المانوميتر	
	قوة الرجلين	- اختبار الرجلين بالديناموميتر Dynamometer	- اختبار قوة الرجلين بجهاز التنتسيوميتر ذو السلسلة المعدنية Cable Tensiometer	
	الرشاقة	- اختبار الجري متعدد الجهات - اختبار جري زجاج بين الحواجز (بالارقام) - اختبار الجري المتعرج - اختبار بارو		
	السرعة	- اختبار العدو لعشر ثوان - اختبار الجري في المكان خمس عشرة ثانية - اختبار الجري ٦٠ متر - اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة		
	التحمل	- اختبار الجري ٦٠٠ متر (600) - اختبار الجري ٤٠٠ متر (400 metre- run) - اختبار الجري المكوكي ٥٥×٥٥ 5×55		

م	القدرات	اختبارات القدرات البدنية		رأي الخبراء
		موافق	غير موافق	
	المرونة			<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار ثني الجذع للأمام في الوقوف</li> <li>Forward Flexion of Trank</li> <li>- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل</li> <li>Wells and dillonsiresch test</li> <li>- اختبار الكوبري</li> <li>Bridge up</li> </ul>
	قوة الظهر			<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار قوة الظهر باستخدام ديناموميتر</li> <li>Dynamometer</li> <li>- اختبار قوة الظهر باستخدام التنسيوميتر</li> <li>Tensiometer</li> </ul>
	القدرة			<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار الوثب العمودي من الثبات</li> <li>Vertical jump</li> <li>- اختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة .</li> <li>Soft ball throw for Distance</li> <li>- اختبار دفع كرة طبية ( ٣ كجم ) باليدين</li> <li>Two hand medicine Ball but test</li> </ul>

مرفق ( ٢ )

استمارة استطلاع رأي الخبراء للمهارات المناسبة المستخدمة

قيد البحث في

المصارعة النسائية للمبتدئات

## استطلاع رأي الخبراء حول المهارات المناسبة المستخدمة قيد البحث

ملاحظات	رأي الخبراء		المهارات المستخدمة قيد البحث	م
	غير موافق	موافق		
			وقفة الاستعداد	١
			التحركات على البساط	٢
			تغيير المستويات	٣
			الاختراق	٤
			السقوط علي رجل واحدة	٥
			السقوط علي رجلين	٦
			رمية الذراع من فوق الكتف	٧
			مسك الذراع و الرمي بكوبري للخلف	٨
			رفعة رجل المطافي	٩
			وضع استعداد من اسفل الهجومي والدفاعي	١٠
			جذب الذراع البعيد مع رفع الكاحل القريب	١١
			الطوق البعيد	١٢
			رفعة الرجل العكسية	١٣
			الغطس أسفل المرفق	١٤
			مسكة الرقبة العكسية وشد الذراع	١٥
			الرمي من فوق المقعدة مع حبس الذراع والرقبة	١٦

مرفق ( ٣ )

الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

## اختبار قوة القبضة

## Hand Grip Strengths Test

غرض الاختبار :

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

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر اليد Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن

التدرج يختلف باختلاف السن .

وصف الأداء :

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده .

- يقوم بالضغط بقبضة اليد علي الديناموميتر لمحاولة أخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الاختبار :

- يجب علي المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شيء خارجي .

- يؤدي الاختبار مرة باليد اليميني ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات :

يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما .

## اختبار قوة عضلات الظهر

### Back Lift Strength Test

غرض الاختبار :

قياس قوة العضلات المادّة ( الباسطة ) للجذع ( عضلات الظهر ).

الأدوات اللازمة:

جهاز دينامومتر Dynamometer مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم.

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض علي البار الحديدي باليدين.
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلي من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلي بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، و يكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، والقدمين علي قاعدة الديناموميتر.
- القبض علي البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر أحدي اليدين للخارج.
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع علي استقامة واحدة.

إدارة الاختبار :

- محكم : يقوم بملاحظة الأداء وأعطاء إشارة البدء.
- مسجل : يقوم بالنداء علي المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها.

### حساب الاختبار :

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

## اختبار قوة عضلات الرجلين

### Leg Lift Strength Test

غرض الاختبار :

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

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلي ٥٥ سم.

وصف الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، و يثبت به من أعلي السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي.
- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي القاعدة ، ثم يقبض علي البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.
- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي و المختبر في هذا الوضع.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

- يجب علي المختبر أن يحافظ علي وضع الظهر و الذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد علي الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.
- يتم الشد علي جهاز الديناموميتر ببطء و بدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

**إدارة الاختبار :**

- محكم : يقوم بملاحظة الأداء وأعطاء إشارة البدء.
- مسجل : يقوم بالنداء علي المختبرين وقراءة الدرجات و تسجيلها.

**حساب الاختبار :**

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

## اختبار دفع الكرة الطبية باليدين

**Two Hand Medicine Ball Put Test**

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين و الكتفين.

مستوي السن والجنس :

من ١٢ سنة حتى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوي .

- حبل صغير .

- كرات طبية زنة الواحدة من ( ٢,٧٠ - ٣,٠٠ كجم ) .

- كرسي .

- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام .

- شريط قياس .

وصف الأداء :

- يجلس المختبر علي الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوي الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي .

- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .

- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط .

تعليمات الاختبار :

- يعطي المختبر ثلاث محاولات متتالية .

- يعطي المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب علي الأداء .

- عندما يهتز المختبر أو يتحرك علي الكرسي أثناء أداء احدي المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطي محاولة أخرى بدلا منها.

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء علي المختبرين وتسجيل النتائج.

- محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس.

- مراقب : ويقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس.

حساب الدرجات :

- درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة علي الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥ سم .

- درجة المختبر هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.

## اختبار الجري ٦٠٠ متر

## Metre-Run - Test-٦٠٠

غرض الاختبار :

قياس التحمل الدوري التنفسي

مستوي السن والجنس :

من سن ٦ سنوات إلي مرحلة الدراسة الجامعية ويصلح للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة :

- ساعات إيقاف.

- منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار لألعاب القوة.

الإجراءات :

- مضمار لألعاب القوي تخطط به أربع حارات طول كل حارة ٦٠٠ متر، و تحدد عليه علامة البدء والانتهاء .

- في حالة تعذر وجود مضمار لألعاب القوة يمكن استخدام أي أرض فضاء مستوية.

وصف الأداء :

- يتخذ كل أربعة مختبرات وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي.

- عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا المضمار ٦٠٠ متر دورة واحدة كل في الحارة المخصصة له .

تعليمات الاختبار :

- يؤدي كل أربعة مختبرات أو كل اثنين الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة.

- يجب أن تجري كل مختبرة في الحارة المخصصة لها.

- يجب أن تتخذ المختبرة وضع الاستعداد من البدء العالي.

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي أذن المختبرات الأمر التالي : ( أستعد - أبدأ ) .

- للمختبرة الحق في المشي Walk حينما تشعر بأنها في حاجة ضرورية إلي ذلك وفي هذه الحالة تحت علي مواصلة الجري .

- يخصص ميقاتي لكل مختبرة لزيادة الدقة في القياس .

- يجب علي الميقاتين اتخاذ أماكنهم عند خط النهاية وأن ينصتوا جيدا لإشارة البدء .

- علي الميقاتي أن يصحب المختبرة بعد انتهاء الاختبار إلي المسجل وإعلان الزمن الذي سجلته في أداء الاختبار ، وعليه أن يتأكد أن المسجل قام بتسجيل الرقم .

إدارة الاختبار :

- ميقاتي لكل مختبرة : و يقوم بحساب الزمن الذي تستغرقه كل مختبرة .

- إذن البدء : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وترتيب دخول المختبرات إلي خط البداية .

- مسجل : و يقوم بالنداء علي المختبرات وتسجيل الزمن .

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقه كل مختبرة منذ إعطائها إشارة البدء حتى قطعها لخط النهاية

بالتواني لأقرب  $\frac{1}{10}$  ثانية .

## اختبار العدو ٦٠ متر

### ٦٠ - Meter Run - Test

غرض الاختبار :

قياس السرعة في الجري.

مستوي السن والجنس :

من ١٠ سنوات إلي ١٨ سنة للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن ٧٠ متر و بعرض لا يقل عن ٥م ويفضل زيادة هذه المسافات لتحقيق عوامل الأمن .

- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للشواني .

الإجراءات :

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية ، المسافة بينهما ٦٠ متر .

- يمكن استخدام مضمار لألعاب القوى مقسم إلي عدد من الحارات .

وصف الأداء :

- تتخذ المختبرة وضع الاستعداد العالي خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء تجري المختبرة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية.

تعليمات الاختبار :

- تجري كل اثنتين من المختبرات معا لضمان توافر عامل المنافسة .

- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي .

- ترتدي المختبرة حذاء كاوتش للقدمين .

- تعطي المختبرة محاولة واحدة فقط .

- ينادي الأذن بالبدء بالنداء التالي : ( خذ مكانك - أستعد - أجري )

إدارة الاختبار :

- أذن بالبدء : و يعطي إشارة البدء ويكون مكانة عند خط البداية .

- عدد ٢ ميقاتي : بواقع ميقاتي لكل مختبرة ويكون مكانهما عند خط النهاية .

- مسجل : ويقوم بالنداء علي المختبرات وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

يحسب الزمن منذ إعطاءها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب  $\frac{1}{10}$  ثانيه

## اختبار الكوبري ( Bridge Up )

غرض الاختبار :

قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة علي مد وأطاله الظهر.

مستوي السن والجنس :

من سن ٦ سنوات فأكثر للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة :

مسطرة مدرجة.

وصف الأداء :

تتخذ المختبر وضع الكوبري وتقوم بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل  
افة ممكنة.

إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء علي المختبرين وتسجيل النتائج.

مساعد : يقوم بقياس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين.

حساب الدرجات :

تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث

محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة.

## اختبار بارو

**Barrow Test**

الغرض من الاختبار :

هو اختبار صالح لقياس الرشاقة. ( أطلق بارو علي هذا الاختبار اسم جري الزجاج Zigzag Rum ).

الأدوات :

خمسة قوائم وثب عالي أو خمس كرات طائرة Volleyball أو بادمنتون Badminton ، كما يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم ، ساعة إيقاف ، مستطيل طوله ( ١٠ × ١٦ ) قدما ، تثبت أربعة قوائم عموديا علي الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

مواصفات الأداء:

من مكان البداية ( بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل ) يجري المختبر جري الزجاج علي شكل رقم ( ٨ ) بالغة الإنجليزية ، يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات .

توجيهات :

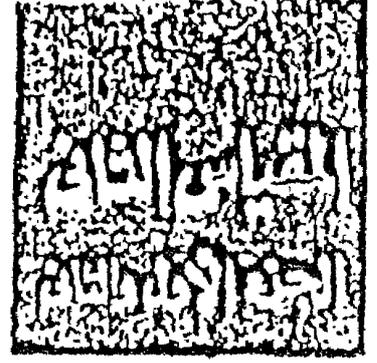
١. يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري.
٢. يجب اتباع خط السير المحدد بدقة ، و إذا حدث أن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل علي الراحة الكاملة .

التسجيل :

يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في ثلاث دورات .

مرفق (۴)

اختبار كاتل للذكاء



# أختيار كافي للذكاء كراسة الأسئلة

إعداد  
دكتور أحمد عبدالعزيز سلامة      دكتور عبد السلام عبدالغفار

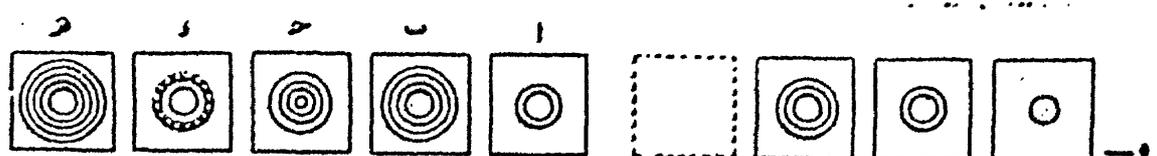
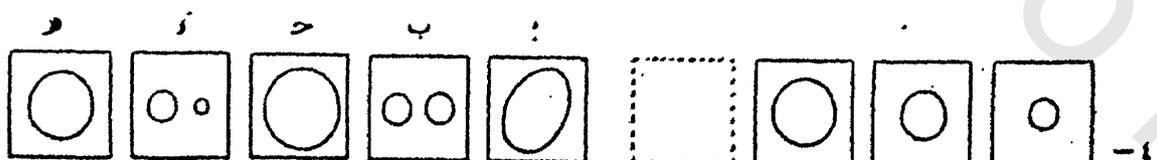
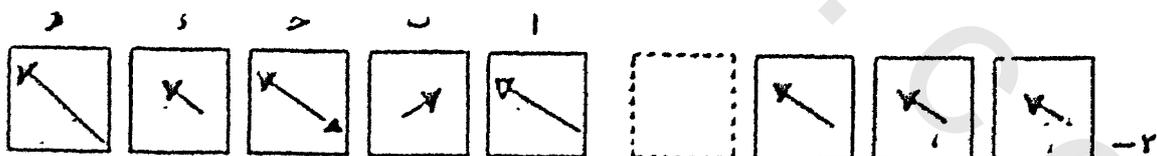
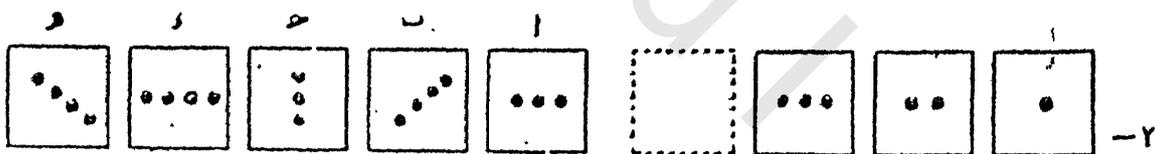
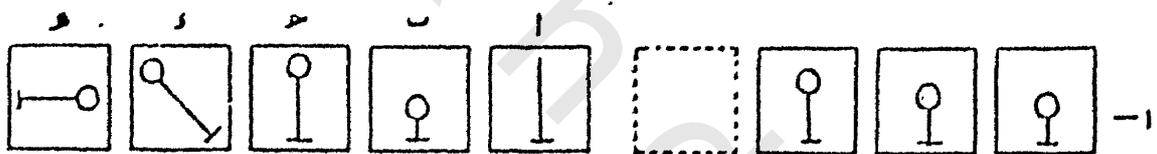
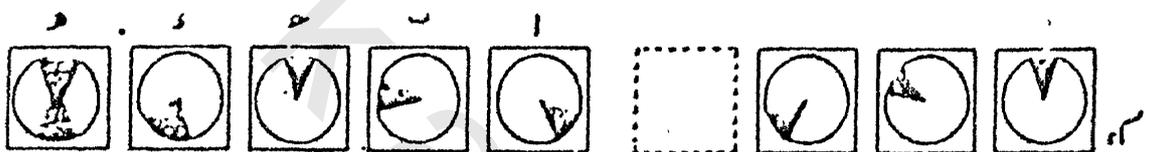
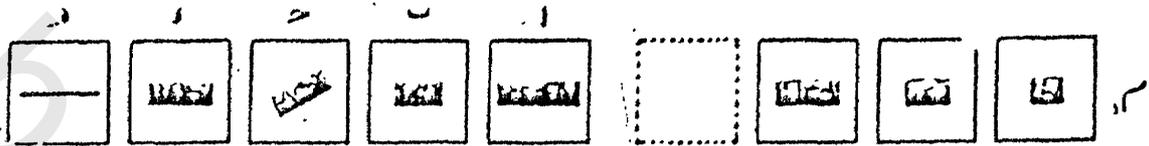
الطبعة

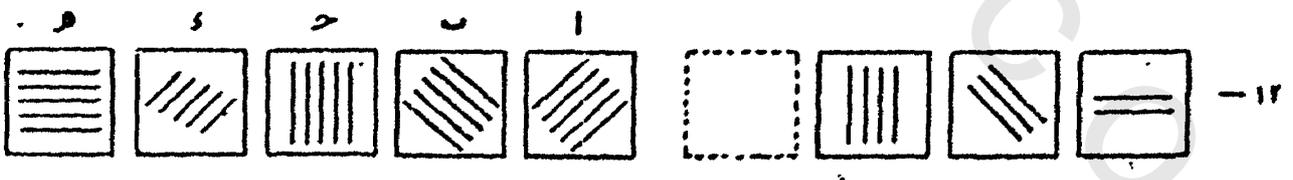
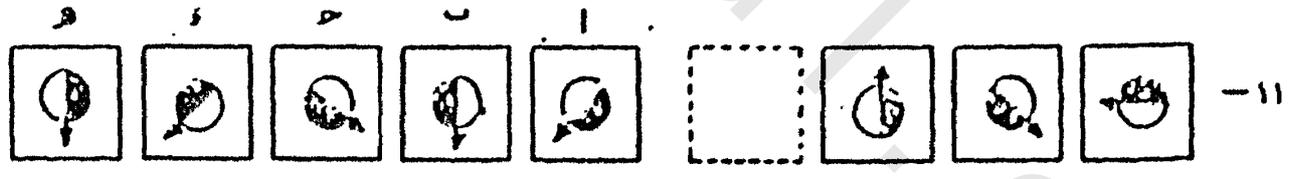
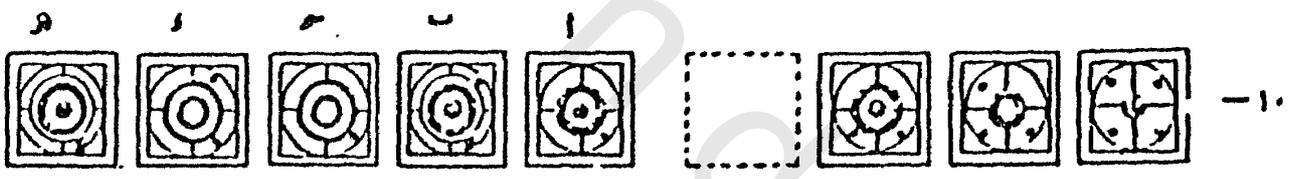
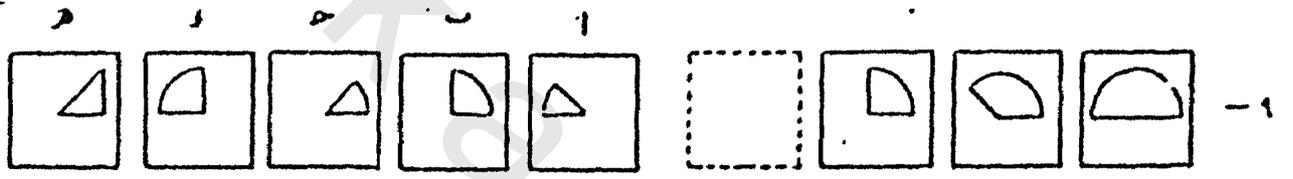
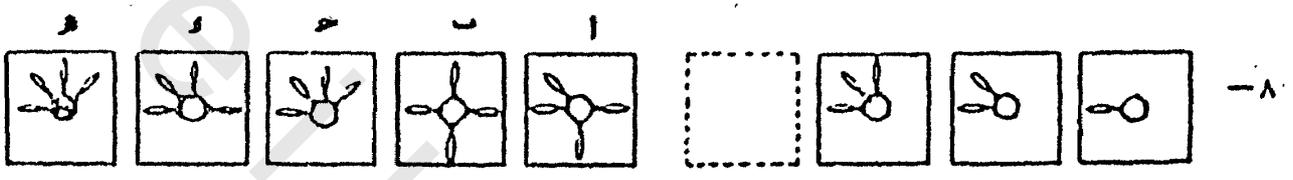
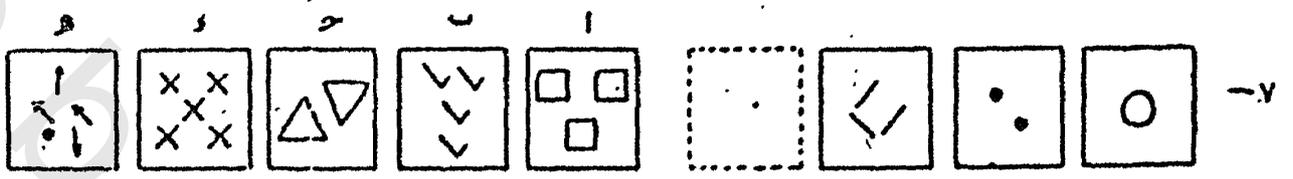
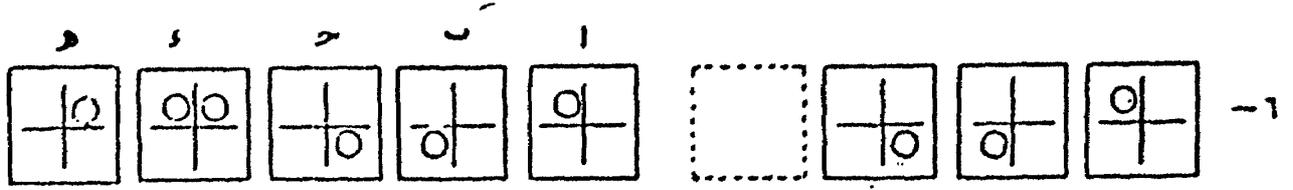
١٩٧٠

لا تطلب هذه الصفحة حتى يتردد لك

# الجزء الأول الاختبار الأول

إشارة:



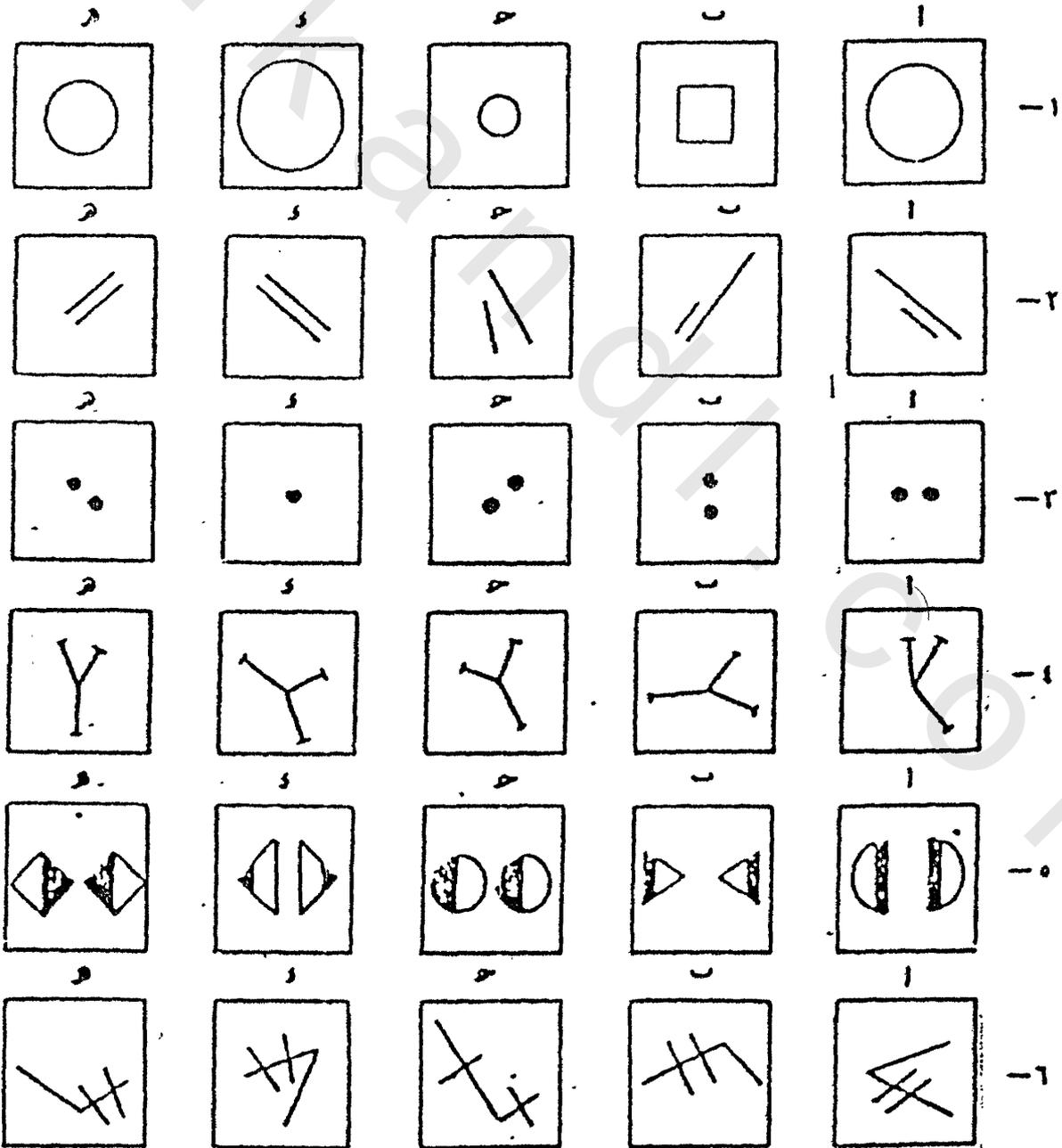
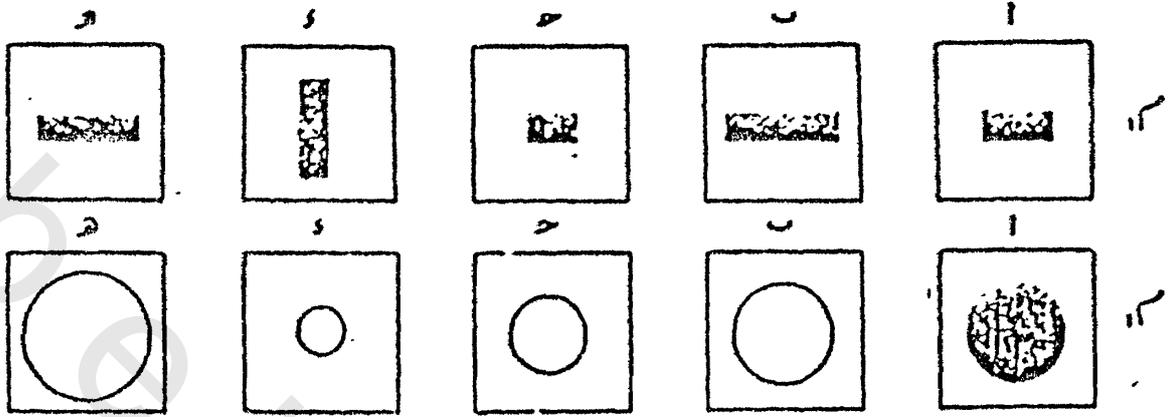


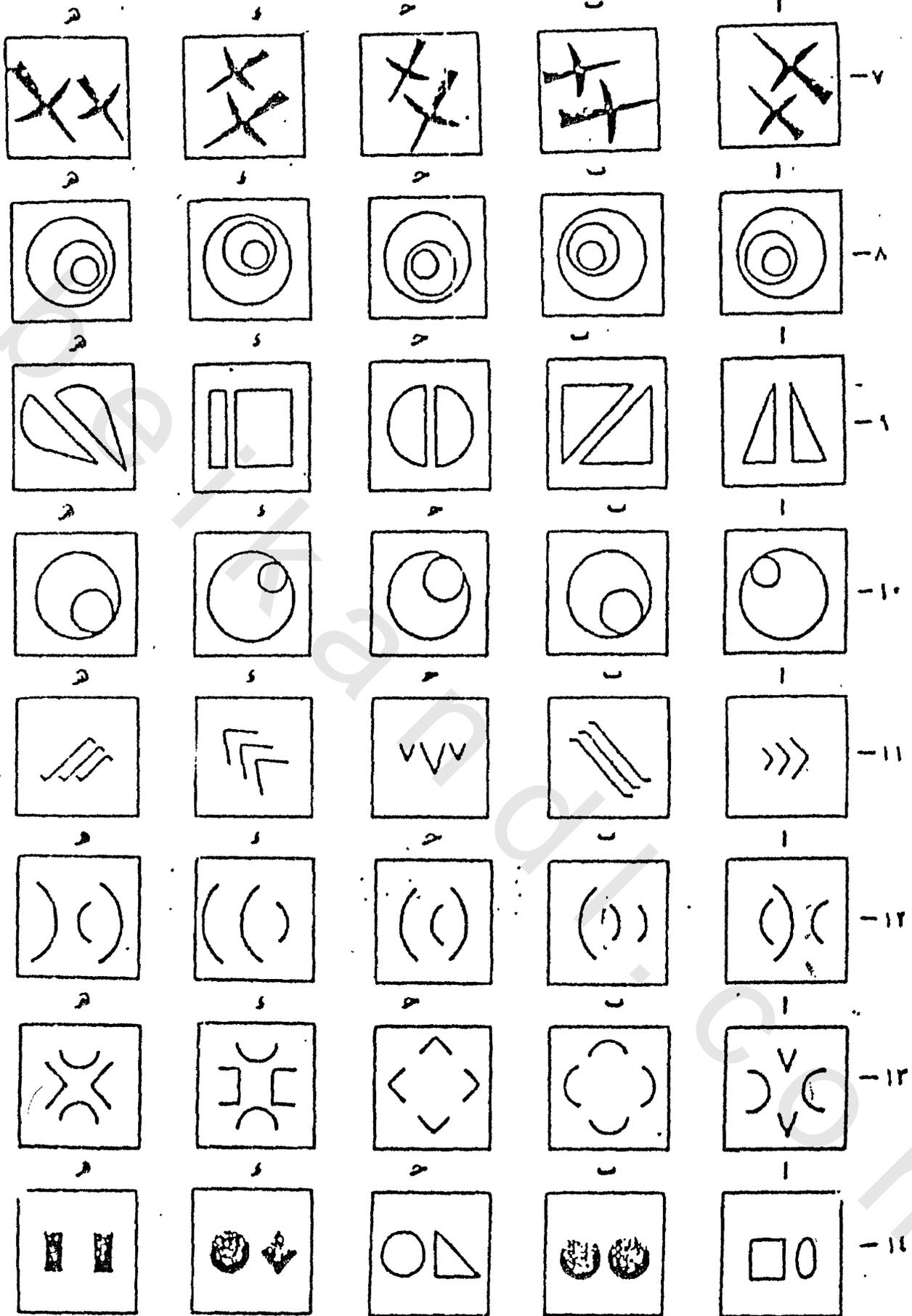
تذکرہ ہے - انہی الاختبار الأول -

لا تطلب هذه الصفحة حتى يتردد لك

# الاختبار الثاني

امثلة:



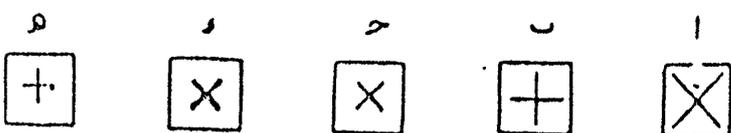
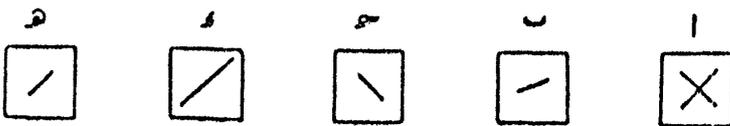
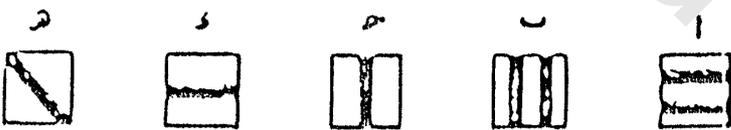
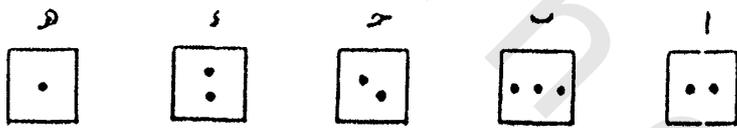
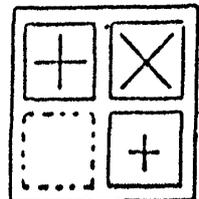
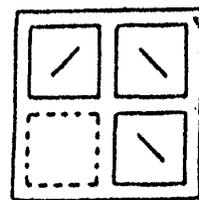
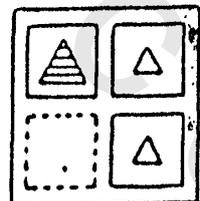
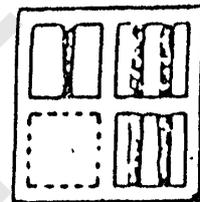
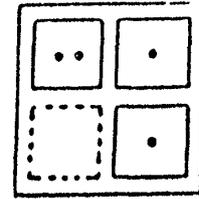
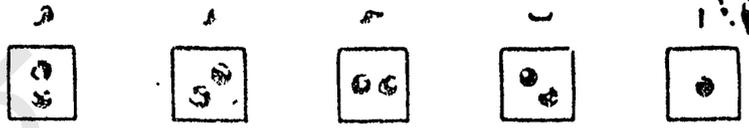
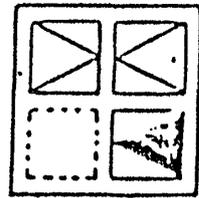
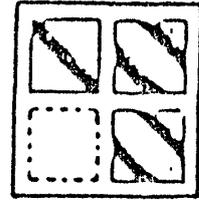
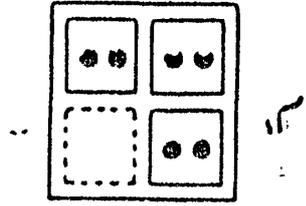


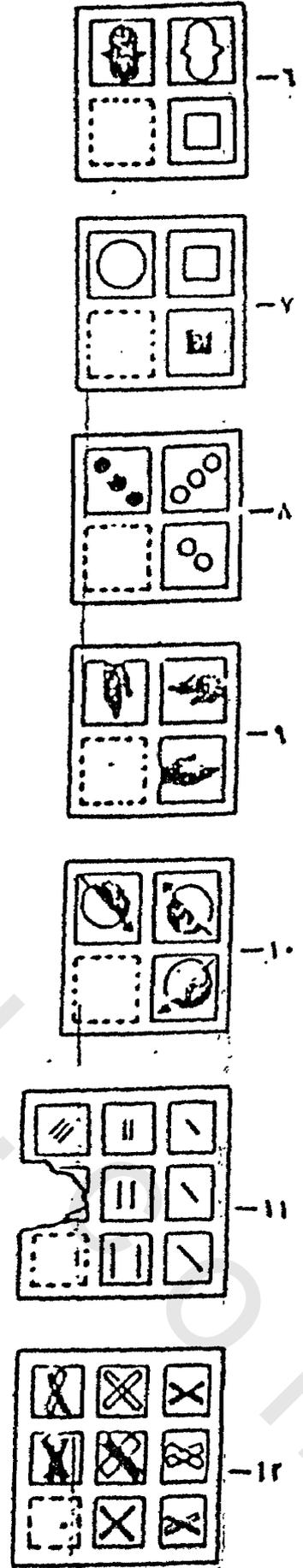
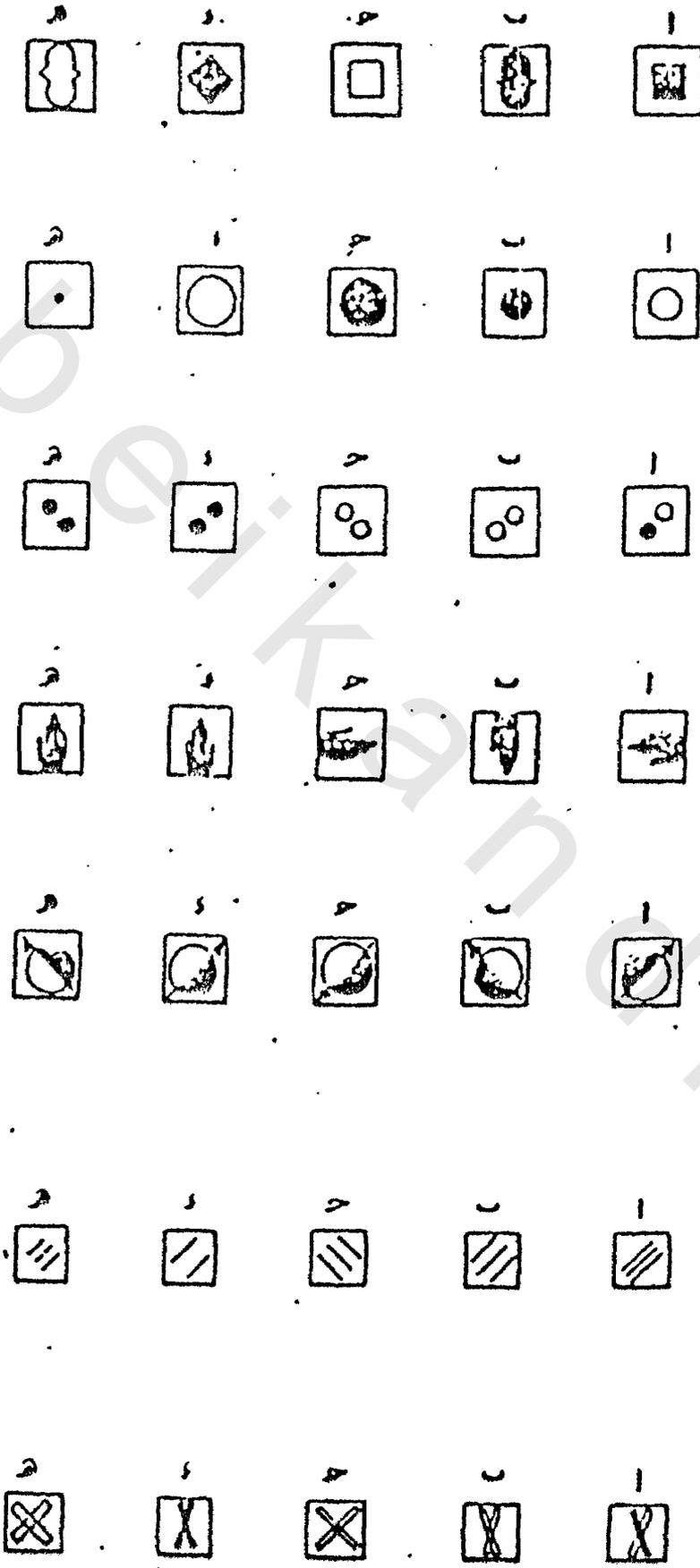
- انتهى الاختبار الثاني -

لا تقلب هذه الصفحة حتى يزدن لك

# الاختبار الثالث

أمثلة:



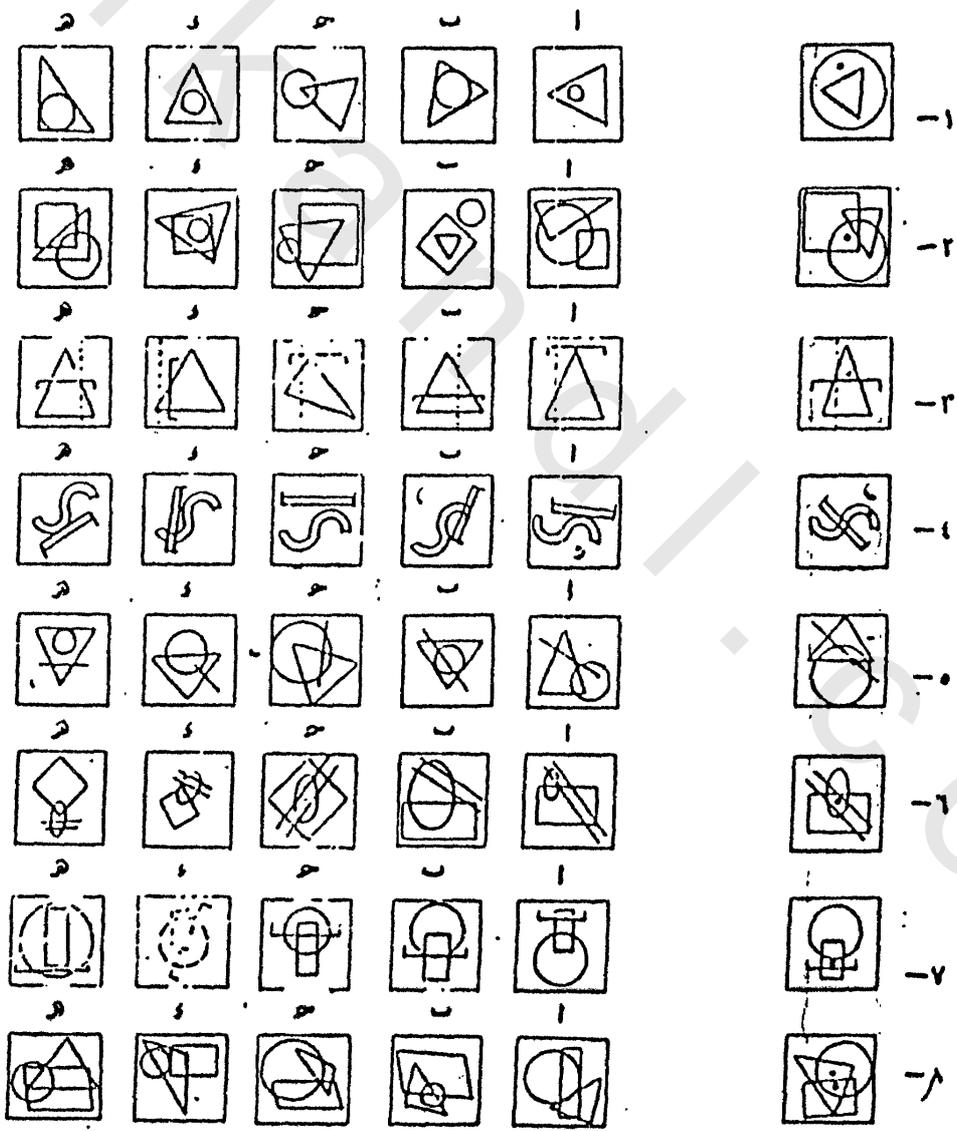
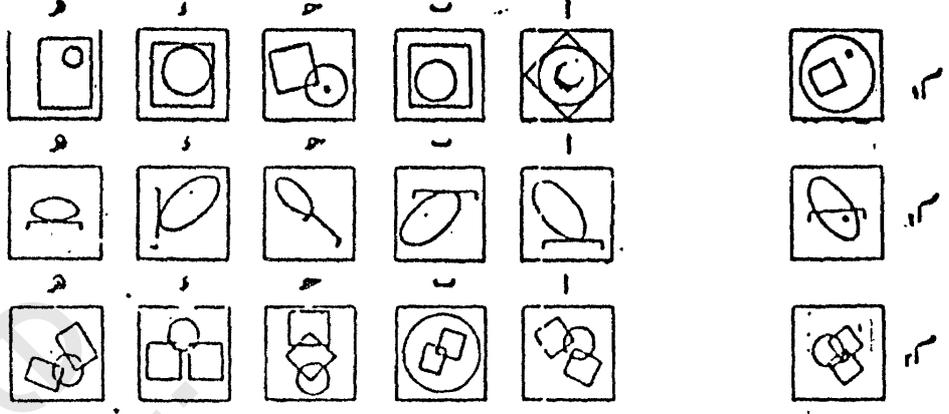


— انهن الاختيار التاك —

لا تكتب الصفحة حتى يوردن لك

الاختبار الرابع

أمثلة:



- انهي الاختبار الرابع -

لا تفلت الصفحة حتى يوزن لك

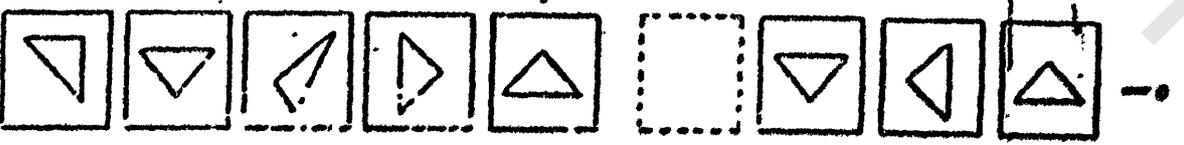
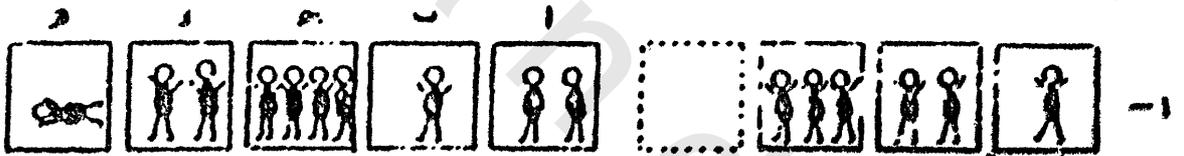
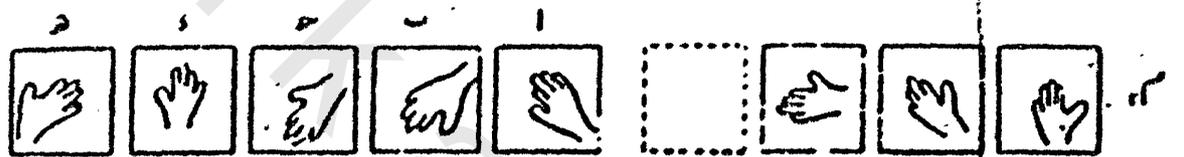
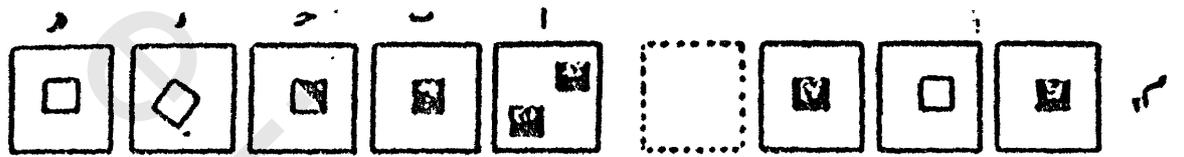
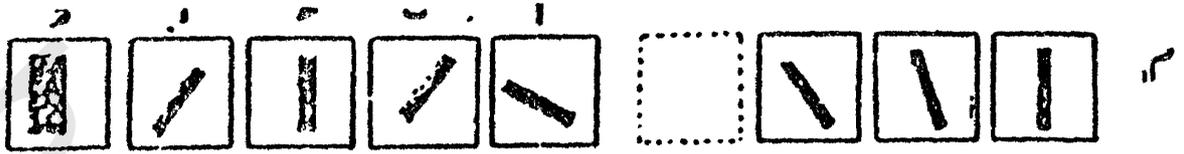
## الجزء الثاني

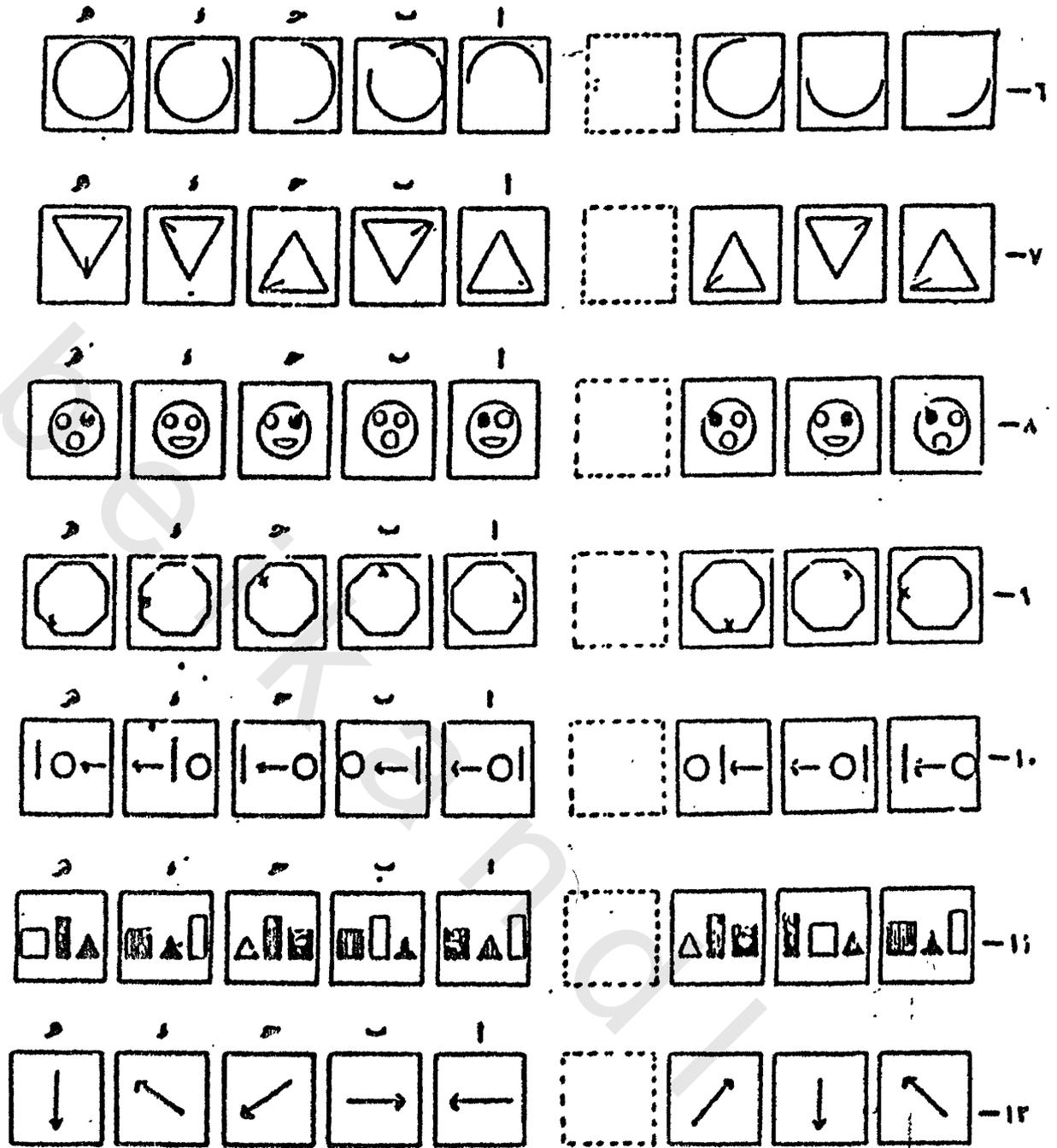
لا تبدأ الاجابة عن الجزء الثاني حتى يعطاك ذلك

obeyikahadi.com

# الجزء الثاني الاختبار الأول

امثلة:



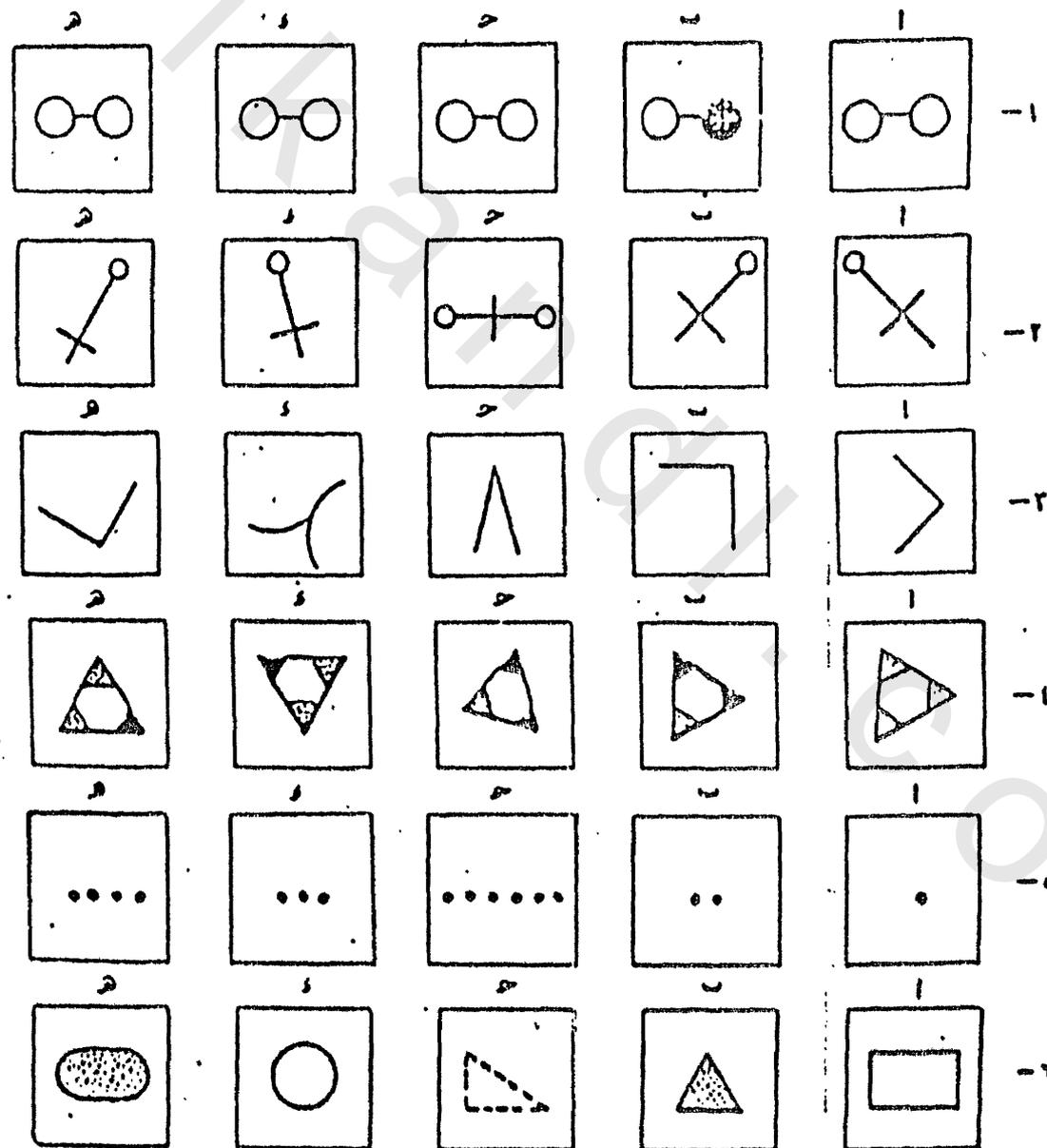
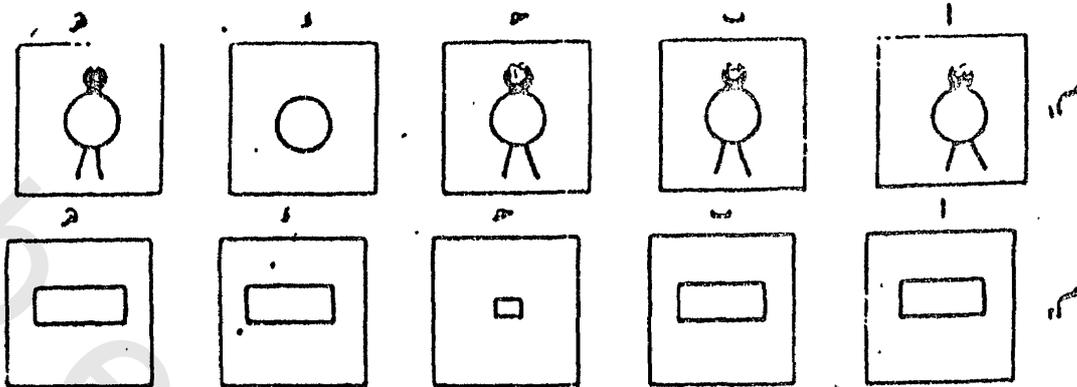


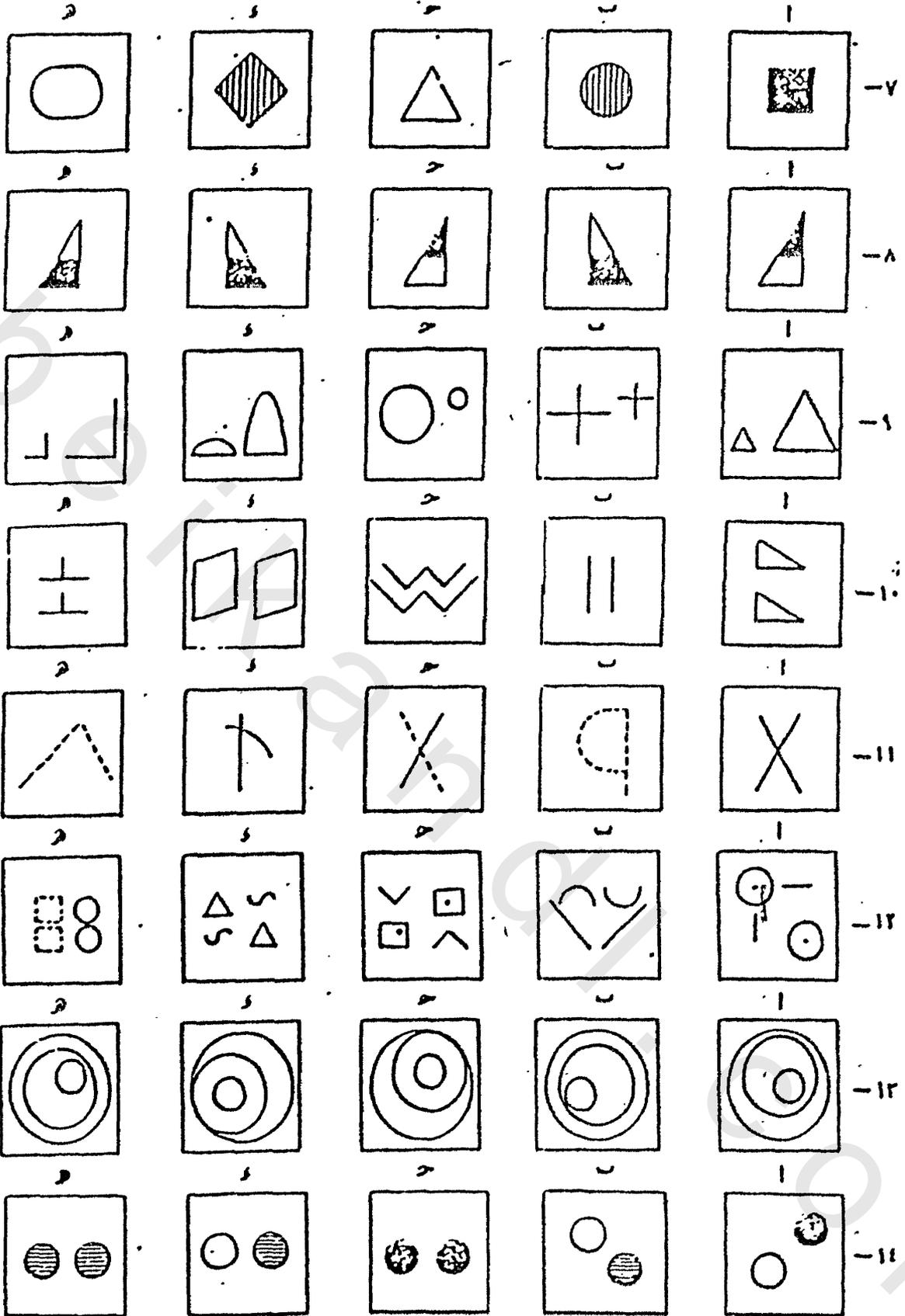
— انتهى الاختبار الأول —

لائحة الصفة - من يزدنك

# الاختبار الثاني

أمثلة:





- انتهى الاختبار الثاني -

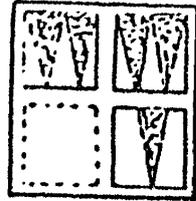
لا تطلب الصفحة حتى يوزن لك

# الاختبار الثالث

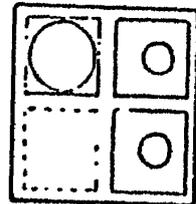
أمثلة:



١



٢

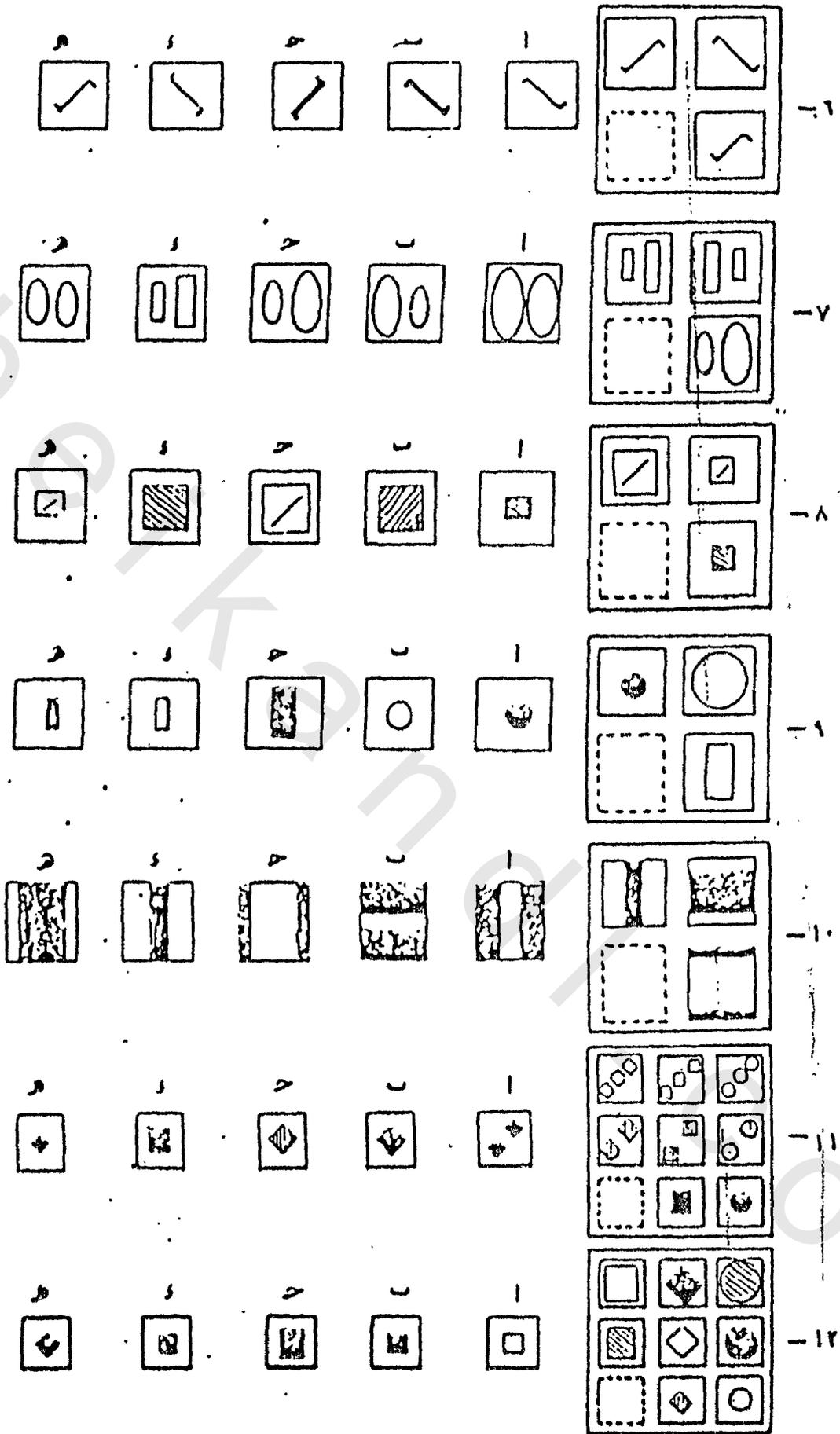


٣




---

		<p>١</p>
		<p>٢</p>
		<p>٣</p>
		<p>٤</p>
		<p>٥</p>

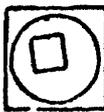
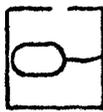


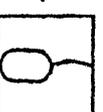
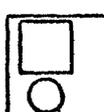
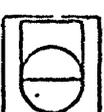
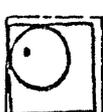
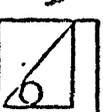
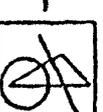
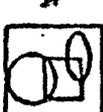
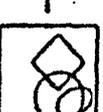
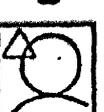
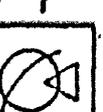
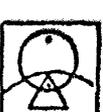
- انتهى الاختبار الناك -

لا تذهب الصفحة من يوزن لك

الاختبار الرابع

امثلة

						١
						٢
						٣

						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨

- انهي الاختبار الرابع -

(ورقة الإجابة)

الشعبة: .....

الإسم: .....

تاريخ تأدية الإختبار: / /

تاريخ الميلاد: .....

الجزء الثاني				الجزء الأول			
الإختبار الرابع	الإختبار الثالث	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	الإختبار الرابع	الإختبار الثالث	الإختبار الثاني	الإختبار الأول
الصفحة ١٦	الصفحة ١٤	الصفحة ١٢	الصفحة ١٠	الصفحة ٨	الصفحة ٦	الصفحة ٤	الصفحة ٢
<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م
<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م
<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> ٣م
<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -١
<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٢
<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٣
<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٤
<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٥
	الصفحة ١٥	الصفحة ١٣	الصفحة ١١		الصفحة ٧	الصفحة ٥	الصفحة ٣
<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٦
<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٧
<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٨
	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -٩		<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -٩
	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٠		<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٠
	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١١		<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١١
	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٢		<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٢
		<input type="checkbox"/> -١٤				<input type="checkbox"/> -١٤	

معامل الذكاء	الجزء الثاني		الجزء الأول	
	الدرجة	الإختبار	الدرجة	الإختبار
	—	١	—	١
	—	٢	—	٢
	—	٣	—	٣
	—	٤	—	٤
الدرجة النهائية	مجموع الدرجات ( )		مجموع الدرجات ( )	

مرفق رقم (٥)

اختبار التحصيل المعرفي للمصارعة النسائية

## الاختبار المعرفي للمصارعة النسائية

### اختبار التحصيل المعرفي :

- ١) المحور الأول (تاريخي) : ١ - ٨
- ١- أول بطولة للمصارعة النسائية في مصر عام :  
 ( أ ) ٩٥ ( ب ) ٩٧ ( ج ) ٩٩
- ٢- حصلت مصر على أول ميدالية فضية أفريقياً عام :  
 ( أ ) ٩٦ ( ب ) ٩٧ ( ج ) ٩٨
- ٣- أول ميدالية أولمبية في المصارعة لمصر عام :  
 ( أ ) ١٩٢٠ ( ب ) ١٩٢٨ ( ج ) ١٩٣٦
- ٤- تم اكتشاف أول أثر تاريخي للمصارعة :  
 ( أ ) اليونان ( ب ) الصين ( ج ) الفراعنة
- ٥- أول دولة عربية مارست المصارعة النسائية :  
 ( أ ) تونس ( ب ) مصر ( ج ) سوريا
- ٦- أول بطولة عالم للمصارعة النسائية عام :  
 ( أ ) ٨٩ ( ب ) ٩١ ( ج ) ٩٣
- ٧- أكدت الوثائق التاريخية القديمة أن المصارعة الحرة نشأت عند :  
 ( أ ) الهند ( ب ) بابل ( ج ) مصر
- ٨- أدرجت المصارعة النسائية في دورة البحر الأبيض المتوسط عام  
 ( أ ) باريس ٩٧ ( ب ) باري ٩٩ ( ج ) تونس ٢٠٠١

## قانون اللعبة :- ٩ - ٢٠

- ٩- القواعد الدولية للمصارعة النسائية تشبه قواعد المصارعة الحرة الأولمبية :
- أ ( تماماً      ب ) الى حد ما      ج ) لا
- ١٠- عند إجلاس اللاعبة والسيطرة عليها تحصل المهاجمة على :
- أ ( نقطة      ب ) نقطتين      ج ) ثلاث نقط
- ١١- تعتبر اللاعبة تحت السيطرة في الصراع من أسفل عندما تكون مرتكزة على :
- أ ( اليدين والقدمين      ب ) القدمين ويد واحدة ج ) الركبتين ويد واحدة
- ١٢- عندما تمسك اللاعبة بمعصم المنافسة لفترة طويلة يعتبر ذلك لعب :
- أ ( سلبي      ب ) مخالف للقانون      ج ) ممتع عن اللعب
- ١٣- إذا اختلف الحكم والقاضي في القرار يفصل بينهما:
- أ ( الميقاتي      ب ) رئيس البساط      ج ) مندوب الاتحاد
- ١٤- عدد أوزان المصارعة النسائية للناشئات:
- أ ( ٦ أوزان      ب ) ٧ أوزان      ج ) ٨ أوزان
- ١٥- إذا أصيبت اللاعبة أثناء المباراة فإن من حقها فترة علاج :
- أ ( دقيقتين      ب ) ثلاث دقائق      ج ) حتى يتم علاجها
- ١٦- يتم الصراع في دائرة قطرها :
- أ ( ٩ م      ب ) ١٠ م      ج ) ١٢ م
- ١٧- من حق اللاعبة أن تستريح بين المباراة والتالية لها :
- أ ( ١٥ ق      ب ) ٣٠ ق      ج ) ٦٠ ق
- ١٨- عند التساوي في نقاط الترتيب بين ثلاث لاعبات فإنه يصدر للدور التالي اللاعبة :
- أ ( كثر فوزاً بالكثف      ب ) الأقل إنذارات      ج ) الأكثر نقاط فنية

١٩ - إذا دهنت اللاعبة جسمها بمادة دهنية :

أ) تحصل على إنذار ومنافستا نقطة (ب) يأمرها الحكم بمسح جسمها

ج) يطردها من المباراة

٢٠ - توجد دائرة في منتصف البساط قطرها:

أ) ٨٠سم (ب) ١٠٠سم (ج) ٢٠سم

المحور المهاري :- ٢١ - ٤٠

٢١ - في وضع الصراع العلوي من أعلى تكون الذراعين :

أ) في مستوى الكتفين (ب) أمام الصدر (ج) أمام الركبتين

٢٢ - في وضع الكوبري تركز اللاعبة على :

أ) الجبهة والمشطين (ب) الرأس والقدمين (ج) الجبهة والقدمين

٢٣ - في خطفة الحمل بطريقة رجل المطافي تكون الرأس:

أ) فوق العضد (ب) بين الفخذين (ج) تحت الإبط

٢٤ - من شروط وقفة الاستعداد :

أ) ضم القدمين على خط واحد (ب) مد الركبتين

ج) القدمين باتساع الحوض

٢٥ - عند أداء التحركات على البساط يكون الخطو :

أ) برفع الرجل لأعلى (ب) التحرك بحذر يميل إلى الزحف

ج) نقل الرجل بحيث تتقاطع مع الأخرى

٢٦ - في حركة رفعة رجل المطافي من جهة يساعد المدافعة تكون القدم اليسرى

للمهاجمة

أ) على القدم خارج القدم اليسرى (ب) على الركبة بين القدمين

ج) على القدم بين القدمين

٢٧ - تقوم المصارعة بتغيير مستويات جسمها عندما:

أ) تقوم المهاجمة بأداء خطفة ( ب ) عندما تقوم بالدفع ضد الهجمات

ج ) حسب الوضع المناسب الذي يتيح بدء الهجوم والتصرف في الدفاع

٢٨ - يعتمد الاختراق على :

أ) القرعة ( ب ) المراوغة والتحركات الجيدة ( ج ) القرار التحكيمي

٢٩ - عند أداء مهارة السقوط على رجل واحدة تقوم اللاعب

أ) بمسك الوسط والرفع ( ب ) سحب الرجل للخلف

ج ) الدفع أماماً أسفل للإجلاس

٣٠ - في خطفه الرفع بطريقة رجل المطافي تكون الذراع الحرة :

أ) حول وسط اللاعب ( ب ) بين الفخذين ( ج ) ممسكة بالرجل البعيدة

٣١ - في رفعة الرجل العكسية تكون يد المهاجمة ممسكة

أ) بالكاحل ( ب ) بالركبة ( ج ) بالفخذ

٣٢ - في رفعة الرجل العكسية يتم رمي المنافسة:

أ) للأمام ( ب ) في اتجاه الرجل الممسوكة

ج ) عكس الرجل الممسوكة

٣٣ - حركة جذب الذراع البعيدة مع رفع القريبة تمسك اليد الرجل من:

أ) أعلى الفخذ ( ب ) تحت الركبة ( ج ) من الكاحل

٣٤ - في حركة الطوق البعيد يكون وضع جسم المهاجمة

أ) على الظهر ( ب ) على الصدر ( ج ) على الجانب

٣٥ - في حركة الطوق البعيد يتم تطويق رجل المنافسة من :

أ) الكاحل ( ب ) خلف الركبة ( ج ) أعلى الفخذ

٣٦ - في خطفة الرفع بطريقة رجل المطافي تمسك المهاجمة الذراع من :

أ ( المعصم      ب ( المرفق      ج ( خلف العضد

٣٧ - في حالة السقوط على الرجلين ورأس المهاجمة ناحية اليسار يتم رمي المنافسة ناحية

أ ( اليسار      ب ( اليمين      ج ( الخلف

٣٨ - في رفعة الرجل العكسية تكون رجل المهاجمة المتقدمة:

أ ( فوق المدافعة      ب ( أمام المدافعة      ج ( تحت المدافعة

٣٩ - في وضع الاستعداد من أسفل الدفاعي تركز اللاعب على:

أ ( القدمين واليدين      ب ( الركبتين واليدين

ج ( الركبتين واليدين والمشطين

٤٠ - في وضع الصراع من أسفل الهجومي القانوني تكون يد المهاجمة :

أ ( حول الوسط      ب ( أعلى الظهر      ج ( فوق المقعدة

مرفق رقم ( ٦ )

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

## مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

السؤال	الإجابة
٢١	ج
٢٢	ج
٢٣	ج
٢٤	ج
٢٥	ب.
٢٦	ب.
٢٧	ب.
٢٨	ب.
٢٩	ج
٣٠	ب.
٣١	ج
٣٢	ج
٣٣	ج
٣٤	ج
٣٥	ب.
٣٦	ج
٣٧	ب.
٣٨	ج
٣٩	ج
٤٠	ب.

السؤال	الإجابة
١	ب
٢	ب
٣	ب
٤	ج
٥	أ
٦	أ
٧	ج
٨	ج
٩	أ
١٠	أ
١١	ج
١٢	أ
١٣	ب.
١٤	ب.
١٥	ج
١٦	أ
١٧	ب.
١٨	ج
١٩	ج
٢٠	ب.

مرفق رقم ( ٧ )

قائمة بأسماء السادة الخبراء في مجال المصارعة والمناهج وطرق التدريس

## الخبراء في مجال المصارعة

م	الاسم	الكلية ، الجامعة
١	أ. د / مسعد على محمود	كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة
٢	أ. د / محمد رضا الروبي	كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية
٣	أ. م. د / على السعيد ربحان	كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة
٤	أ. م. د / علاء قناوي	كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
٥	أ. م. د / حسين فهمي	كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية
٦	د / أحمد معارك	كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
٧	د / محمد الباقيري	كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية
٨	د / محسن أبو النور	كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
٩	د / حسن محفوظ	كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة الإسكندرية
١٠	د / نبيل الشوربجي	كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

## الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس

م	الاسم	الكلية
١	أ. د / زينب سيد حسن	كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٢	أ. د / محمد وجيه سكر	كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية
٣	أ. د / أبو النجا أحمد عز الدين	كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
٤	أ. د / ماجدة عقل محمد	كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٥	أ. د / وفاء الماحى	كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

مرفق رقم ( ٨ )

نموذج للوحدات التعليمية المستخدمة قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

## نموذج وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية

اليوم : التاريخ :

الأدوات	المكونات	الزمن ق	أجزاء الدرس
تليفزيون - فيديو - شريط فيديو - صورة فوتوغرافية للحركة - شفافيات - صور سلسلة - جهاز عرض رأسي	مهارة السقوط علي رجل واحدة	٢٠	مشاهدة الوسائط الخاصة بالمهارة
	عام و خاص	١٠	إحماء
حبال - كرات طبية - شواخص	كما هو متبع	٢٠	إعداد بدني
بساط	تكرار أداء المهارة مع تصحيح الأخطاء	٣٠	تطبيقاًثناء إعادة عرض المهارة
	تهدئة	٥	ختام و تهدئة
	اخذ الغياب - التحية	٥	أعمال إدارية

## نموذج وحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

اليوم : التاريخ : المهارة :

الأدوات	المكونات	الزمن دقيقة	أجزاء الدرس
	عام ، خاص	١٠	إحماء
حبال - كرات طبية - شواخص	كما هو متبع	٢٠	إعداد بدني
بساط	شرح مهارة السقوط علي رجل واحدة	٢٠	شرح المهارة
بساط	تكرار وتصحيح أخطاء	٣٠	تطبيق
	تهدئة	٥	ختام
	اخذ الغياب - التحية	٥	أعمال إدارية

### نموذج لمنظومة الوسائط المستخدمة في البحث

- يتم عرض المهارة علي المتعلمات بالصور الثابتة حيث أن الصور قادرة علي إبراز التفاصيل بوضوح خاصة في حالة تصحيح الخطاء عندما تعرض صورة سليمة وأخري يبرز فيها الخطأ .

- وتحتوي هذه الصورة علي مراحل متتالية للحركة مرتبة ومسلولة بوسيلة يسهل علي المتعلمة طريقة الأداء وفهم مراحلها مما يساعد علي سرعة التعلم

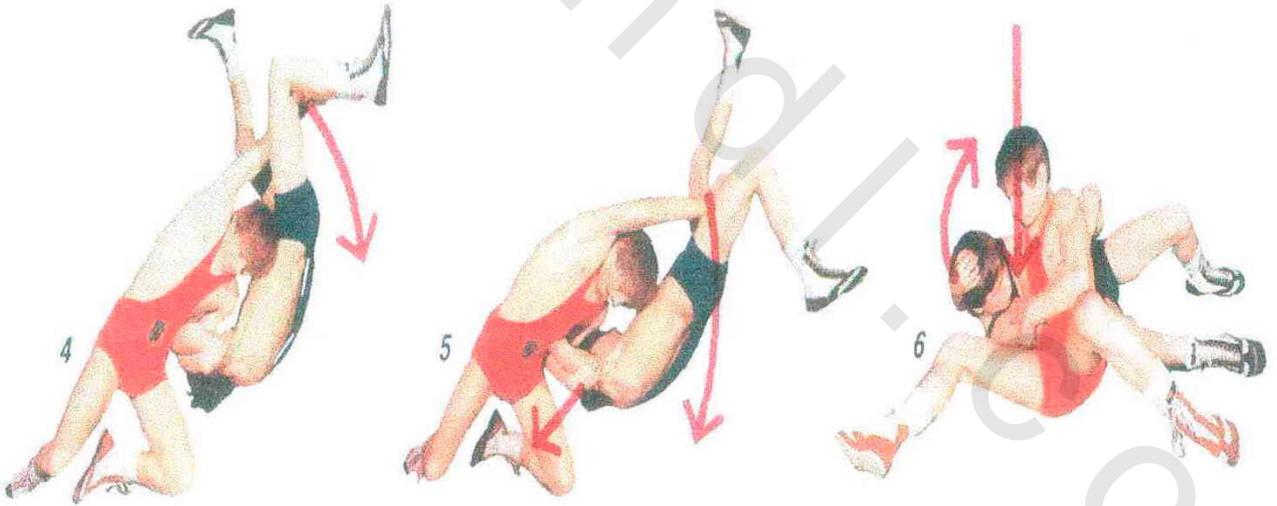
- ثم يلي ذلك عرض المهارة بجهاز العرض الراسمي ( الشفافيات )

حيث :

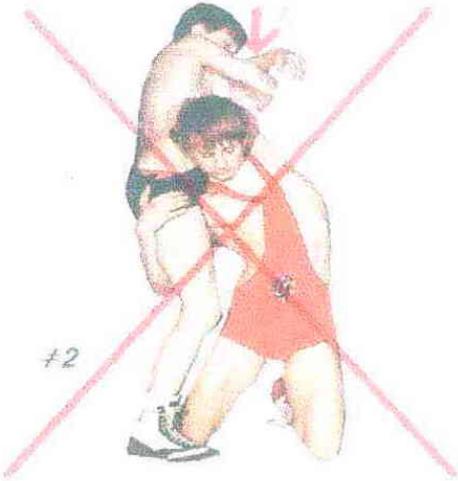
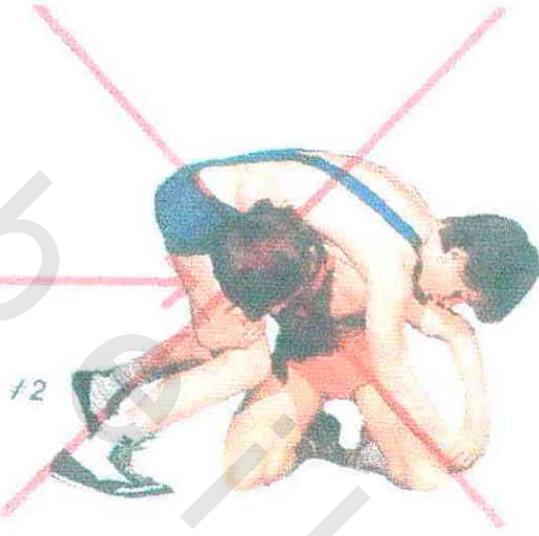
يستخدم في شرح الحركات التي سوف يتم تعليمها خلال الوحدة التدريبية ، ولتوضيح المفاهيم الرياضية والخطوط وطرق الأداء في الملعب .

- ثم يلي ذلك العرض بالفيديو عن طريق التليفزيون :

حيث تعرض المهارة بالصوت والصورة معا .



نموذج مصور لخطفة رفعة رجل المطافي



نموذج مصور لأخطاء خطفة رفعة رجل المطافي

## ملخص البحث

أولا : ملخص البحث باللغة العربية

ثانيا : ملخص البحث باللغة الانجليزية

## ملخص البحث باللغة العربية

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن استخدام التكنولوجيا في مختلف العلوم أصبح السمة الأساسية للعصر الذي نعيشه وبالتالي فقد تنوعت وتعددت الأساليب المرتبطة بتقديم الخبرة والمعلومة للمتعلمات .

وحيث أن نجاح الأداء الرياضي نتاج لكل من القوى والطاقات البدنية والعضلية فإن التفوق الرياضي يكمن في مدى استيعاب المتعلمات للوسائل التكنولوجية الحديثة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجال الخبرة للدراسات حتى يتم إعداد المتعلمة بدرجة عالية من الكفاءة التي تؤهلها لمواجهة تحديات العصر .

ويعتبر أسلوب الوسائط المتعددة واحد من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة حيث يمثل منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة .

وتتضح أهمية استخدام أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم المهارات الحركية المختلفة حيث أنه يتيح للمتعلمة فرصة كبيرة لاستيعاب المراحل المتتابعة لأداء المهارة من خلال الرؤية الواضحة والوقت الكافي أثناء عرض النماذج المختلفة التي تتضمنها الوسائط المتعددة ، وتعتبر رياضة المصارعة من أقدم الرياضات حيث ارتبطت بالإنسان منذ وطأت قدمه الأرض ، ويعتبر قدماء المصريين من أقدم الشعوب التي مارست رياضة المصارعة منذ أكثر من خمسة آلاف سنة ، كما تعتبر المصارعة من أقدم الرياضات التي انضمت لأول مرة لبرنامج المسابقات في الألعاب الأولمبية القديمة سنة ٧٠٤ ق.م في الدورة الثامنة عشرة ، ورياضات المصارعة النسائية من الرياضات الحديثة في مصر فقد دخلت مصر عام ١٩٩٧ م .

وقد واجه الاتحاد المصري للمصارعة بمختلف مناطقه مشكلة نظراً لتعارض رياضة المصارعة النسائية مع تقاليد وعادات المجتمع المصري والعربي وهي قطعاً رؤية خاطئة كما ثبت فيما بعد حيث استطاعت الفتاة المصرية أن تمارس المصارعة وتحصل على بطولات إقليمية وأفريقية ودولية وأصبح الشغل الشاغل للباحث هو كيفية تكوين أول فريق للمصارعة النسائية في منطقة المنوفية وبدأ فعلاً في تكوين أول فريق أخذ في الاعتبار الاعتراضات والرفض الاجتماعي حتى من بعض العاملين في مجال المصارعة وكان لزاماً على الباحث أن يجد المدخل والطريق لتجميع الفريق وتدريبه.....

ومن هنا بدأ الباحث ملاحظة المشكلات التي تواجهه أثناء التدريب فقد لاحظ أن تعلم المهارات في لعبة المصارعة يعتمد على الطريقة التقليدية المتبعة لذا فكر الباحث في إجراء هذا البحث للتعرف على الدور الذي يلعبه أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات من منطلق استخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة .

#### أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام منظومة الوسائط المتعددة ومعرفة تأثير استخدامها على تعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات وعلى الجانب المعرفي للمبتدئات.

#### فروض البحث:-

- ١- توجد فروض دالة إحصائية في مستوى أداء المهارات قيد البحث في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروض دالة إحصائية في مستوى التحصيل المعرفي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

#### منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث:-

يمثل مجتمع هذا البحث مبتدئات المصارعة بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات بمحافظة المنوفية وتم إجراء هذا البحث على عينة عمدية قوامها عشرون فتاة في المرحلة السنية من ١٧ - ١٨ سنة .

#### وسائل جمع البيانات :-

- ١- تحليل الإصدارات والمراجع .
- ٢- اختبار لقياس مستوى الذكاء.
- ٣- اختبارات مكونات اللياقة البدنية .
- ٤- استمارة تقييم الأداء المهاري.
- ٥- التحصيل المعرفي.

### أولاً : الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها يمكن للباحث استنتاج ما يلي :-
- ١- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم المهارات الأساسية ( وضع الاستعداد التركات تغيير مستويات الجسم الغطس والاختراق ) .
  - ٢- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم الحركات الفنية للمصارعة النسائية من وضع الصراع وقوفاً ( السقوط علي رجل واحدة السقوط علي رجلين رفعة رجل المطافي ) .
  - ٣- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم الحركات الفنية للمصارعة النسائية من وضع الصراع أرضاً ( الطوق القريب جذب الذراع البعيد مع رفع الكاحل القريب رفعة الرجل العكسية ) .
  - ٤- إن أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً علي تعلم مهارات المصارعة النسائية ومستوي التحصيل المعرفي من الاسلوب التقليدي المتبع من قبل .

## ثانياً: التوصيات :-

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بالآتي :-

- ١- استخدم منظومة الوسائط المتعددة في تعليم المصارعة النسائية للمبتدئات التي طبقها الباحث علي العينات المماثلة وفقاً للنظام التالي :
  - مشاهدة المهارات المتعلمة في الوحدة .
  - إحماء .
  - إعداد بدني .
  - تطبيق وتكرار وتصحيح أخطاء .
  - تهدئة وإداريات .
- ٢- الاهتمام باستخدام تكنولوجيا التعليم الحديثة في تدريب المصارعة وإدراج أسلوب الوسائط المتعددة ضمن محتوى الدراسات التدريبية لمدربي المصارعة وتوعيتهم بأهمية استخدام أسلوب الوسائط المتعددة في التعليم .
- ٣- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث لاستخدام أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم الحركات الفنية المختلفة للمصارعة .
- ٤- الاستفادة من خبراء التكنولوجيا في تصميم البحوث المختلفة في مجال التعلم الحركي .

## مستخلص

رسالة الدكتوراة المقدمة من الباحث / محمد نبوي الأشرم

عنوان الرسالة :

بناء منظومة للوسائط المتعددة وتأثير استخدامها على تعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات

موضوع الرسالة : يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام منظومة الوسائط المتعددة ومعرفة تأثير استخدامها على تعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات وعلى الجانب المعرفي للمبتدئات.

المجتمع والعينة : يمثل مجتمع هذا البحث مبتدئات المصارعة بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات بمحافظة المنوفية وتم إجراء هذا البحث على عينة عمدية قوامها عشرون فتاة في المرحلة السنية من ١٧ - ١٨ سنة .

الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها أمكن للباحث استنتاج ما

يلي :-

- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم المهارات الأساسية ( وضع الاستعداد التركات تغيير مستويات الجسم الغطس والاختراق ) .
- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم الحركات الفنية للمصارعة النسائية من وضع الصراع ووقفاً ( السقوط علي رجل واحدة السقوط علي رجلين رفعة رجل المطافي ) .
- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة معنوية ذات دلالة إحصائية في تعلم الحركات الفنية للمصارعة النسائية من وضع الصراع أرساً ( الطوق القريب جذب الذارع البعيد مع رفع الكاحل القريب رفعة الرجل العكسية ) .
- إن أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً علي تعلم مهارات المصارعة النسائية ومستوي التحصيل المعرفي من الاسلوب التقليدي المتبع من قبل .

**Tanta University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Curriculum and Teaching Methods Section**

**System construction of the multi media and the influence its use on learning some female wrestling skills for the beginners.**

**Research prepared by**

**Mohamed Nabawy Al Ashram**  
Assistant teacher  
Faculty of physical education  
Monufya University

Within the acquisition requirements on the philosophy doctorate grade  
in the physical education

**Supervised by**

**Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmud**  
The training teacher  
The Dean in faculty of education  
Of physical education  
Mansora University

**Prof. Dr. Zainab Sayed Hassan Ali**  
prof. Of curriculum and teaching  
Methods section in faculty of  
physical education  
Tanta University

**Prof. Dr. Magda Akal Mohammed**  
Assist. Of curriculum and teaching  
Methods section in faculty of physical education  
Tanta University

1423 - 2002

### **The research summary**

- **The introductory and the research problem and the need to it:**

Using technology in different science become the main feature in the age that we live in. By next, the styles which are connected to the experience offering and information presentation to the learners have been varied and become numerous.

As the success of the sportive performance is a result of the strengths the physical endurance and the muscular range than the sportive excellence lurks in the understanding of the learner of the modern technological means that can be utilized from it in preparing the experience domain for the studies in order to prepare the learner with high grade of the efficiency that qualifies it to face the age challenges.

The style of multi media is considered one of the modern education technology forms that represents an educational system which may react a functional interaction through out an educational program to achieve definite targets.

It has become clear that the importance of using the multi media style in learning different kinetic skills which gives the learners a great chance to understand the continuous stages of the skill performance by means of a clear opinion and enough time during the display of the different models that is included in the multi media.

The wrestling sport is considered one of the oldest sports, which is related to the human since his foot pavel on the Earth.

The ancient Egyptians are considered that oldest people who have practised the wrestling sport since more than five thousands of years . Besides, the wrestling is considered one of the oldest sports that joined for the first time to the programme of the competitions in the old Olympic games in year 704 Q in the eighteenth tournament.

The female wrestling sport is one of the sports in Egypt that has been entered Egypt in year 1997 M.

The Egyptian federation of wrestling has faced a problem that refers to the refuse of the female wrestling sport because of the Egyptian and the Arab traditions and the society habits. But of course it is a false view because as it has been proved later the Egyptian girl managed and succeeded in practising the wrestling sport and she got regional, African and international championships

It has become the preoccupation to the research to form a first configuration team in the Monufya area and it has already begun to form the first team and with taking into consideration the objections and the social refusal. Also some of these who work in the wrestling domain may refuse it. It was necessary to the researcher to find two entries and to find the way to form the team and to learn it.

Consequently, the researcher began to observe the problem that faces him during the training. He has noticed that the skill in the wrestling game depends on the followed traditional way. So the researcher thought in making research to recognize on the function that the style of multi media plays in learning some female wrestling skills to the beginners with the regard of using the modern technological styles.

- **The research targets:**

The research aims to design a program by using the system of multi media in order to know the influence of its use on learning some of the female wrestling skills to the beginners at the cognitive side of the beginners.

- **The research propositions:**

- 1- There are statistical differences of the performance level in the research subject. By comparing between the two groups the empiricism and the advantage of the experimental group.

2- There are statistical differences at the level of the cognitive collection by the comparison between the two groups, the empiricism and the controlling group the advantage is in the side of the experimental group.

- **The research study: [ research methods ]**

The researcher used the experimental method because it was suitable to the research nature.

- **A society and the research sample:**

The society of this research represents the beginners of the wrestling of the faculty of physical education in El-Sadat City in Monufya Governorate and an intentional sample of twenty girls at the age from 17 – 18 years old.

- **The data collection means:**

- 1- The publications analysis and the references.
- 2- A test to measure the intelligence level.
- 3- Examinations of the physical fitness ingredients.
- 4- A form to evaluate the skill performance.
- 5- A test of the cognitive collection.

- **The deductions and the incitements:**

**A- Firstly: the deductions:**

According to the research results that have attained to them. They enabled the researcher to deduct as follow:

- 1- The style of the multi media contributed in a spiritual way in learning the main skills with a statistical indication and in learning [the steady position the movements the change of the body level penetration].
- 2- The style of multi media contributed in a spiritual way with statistical indication in learning the technical skills of the female wrestling from the standing position of the conflict. [one leg drop double legs drop fireman carry]

- 3- The style of the multi media contributed in a spiritual way with statistical indication in learning the technical skills of the female wrestling from the conflict position on land. [Far cradle Far arm and Reverse leg lift].
- 4- The style of multi media was more influancable in learning the skills of the female wrestling and the level of cognitive collection form.

### **B- Secondly: some advices:**

According to research results and its deduction the researcher is giving some advices as follow:

- 1- He used the system of multi media in learning the female wrestling to the beginners that have been practised on the next system implemented:
  - The observation of learning skills in the unit.
  - Body heating.
  - Preparing the body.
  - Applying, reapeation and mistakes correction.
  - The relaxation and executives.
- 2- Interesting in using the modern educational technology and to put the style of multi media within the content of the training studies to the wrestling coaches and their advising to know the importance of using the multi media style in education.
- 3- Making a lot of studies and researches in using the style of multi media in the different technical movements learning in the wrestling.
- 4- The utilization from the technicians in designing the different researches in the field of the kinetic learning.

## Abstract

Philosophy Doctorate

Author: Mohamed Nabawy Al Ashram

Title: System construction of the multi media and the influence its use on learning some female wrestling skills for the beginners.

Sub.: The research aims to design a program by using the system of multi media in order to know the influence of its use on learning some of the female wrestling skills to the beginners at the cognitive side of the beginners, The society of this research represents the beginners of the wrestling of the faculty of physical education in El-Sadat City in Monufya Governorate and an intentional sample of twenty girls at the age from 17 18 years old.

- The style of the multi media contributed in a spiritual way in learning the main skills with a statistical indication and in learning [the steady position the movements the change of the body level penetration].
- The style of multi media contributed in a spiritual way with statistical indication in learning the technical skills of the female wrestling from the standing position of the conflict. [one leg drop double legs drop fireman carry]
- The style of the multi media contributed in a spiritual way with statistical indication in learning the technical skills of the female wrestling from the conflict position on land. [Far cradle Far arm and Reverse leg lift].
- The style of multi media was more influencable in learning the skills of the female wrestling and the level of cognitive collection form.