

مراجع البحث

أولا - المراجع العربية

ثانيا - المراجع الاجنبية

أولاً - المراجع العربية :

- ١- أحمد خيرى كاظم ، : تدريس العلوم ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٣ .
سعد يس
- ٢- أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٢ .
- ٣- أحمد عبد الهادى يوسف البدرى : أثر استخدام أسلوب التعليم المبرمج فى التدريب على تحسين الادراك للاعبى الجماز الناشئين ، مستخلصات البحوث ، المؤتمر العلمى الاول جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٧ م
- ٤- أحمد فؤاد حسن : تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المبارات الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، رسالة الدكتوراة غير منشورة - جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٥- اسامة صبرى - نعيم جبارة : تاريخ الرياضة الحديثة فى دولة الكويت ، الكويت مطابع الابناء ، ١٩٨٢ م .
- ٦- أشرف محمد على جابر : دراسة لمدى فاعلية التعليم المبرمج فى تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم مستخلصات البحوث ، المؤتمر العلمى الاول جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة ، ١٩٨٧ .

٧- آمال صادق - فؤاد أبو حطب : علم النفس التربوى ، ط ٣ ، الانجلو المصرية
القاهرة ١٩٨٣ .

٨- أميرة عبد الفتاح ، صفية منصور : فاعلية أسلوبيين من أساليب التدريس على
المستويين المهارى و المعرفى فى كرة اليد .
انتاج علمى غير منشور كلية التربية الرياضية
للبنك - الاسكندرية ، ١٩٨٥ .

٩- أمينه سيد عثمان : دراسة تجريبية عن فاعلية التعليم المبرمج
فى تدريس الجغرافيا ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية -
جامعة عين شمس ، ١٩٧٨ .

١٠- ب . ف . سكينر ترجمة عبد القادر : تكنولوجيا السلوك الانسانى ، الكويت
يوسف .
مابح الانباء ، ١٩٨٠ .

١١- حامد عبد السلام زهران : علم النفس ، ط ٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ،
١٩٧٢ .

١٢- رمزيه الغريب : التعلم دراسة نفسية ، تفسيرية - توجيهية ،
القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

١٣- سفاسيلام تيا جاراجان ، ترجمة : التعليم المبرمج للعاملين فى محو الامية ،
فخر الدين القلا .
المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ،
١٩٧٦ .

١٤- سليمان على ابراهيم : الاتحاد المصرى للمصارعة ، اللجنة الفنية ،
القاهرة ١٩٧٩ .

١٥- سمير عبد العال محمد : " أثر استخدام التعليم المبرمج فى تدريس
مادة الميكانيكا " . رسالة ماجستير غير
منشورة ، القاهرة كلية التربية ، جامعة
عين شمس ، ١٩٧٤ .

- ١٦- سيد خير الله : علم النفس التعليمى أسس النظرية التجريبية
ط ٢ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٣ .
- ١٧- شعبان عيد حسنين : " دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية
فى تعلم مهارة المتابعة فى كرة السلة " رسالة
دكتوراة غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة حلوان ١٩٧٨ .
- ١٨- طلعت منصور : التعلم الذاتى وارتقاء الشخصية ، القاهرة ،
الاتحاد المصرية ، ١٩٧٧ .
- ١٩- عاطف زكى أبو الاسعاد : تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض
مهارات الميدان والمضمار - أحد المتطلبات
الدراسية لدرجة الدكتوراة فى فلسفة التربية
الرياضية - جامعة المنيا ، ١٩٨٥ .
- ٢٠- عبدالفتاح لطفى : طرق تدريس التربية الرياضية والتعليم
الحركى ، الاسكندرية ، دار الكتب الجامعية ،
١٩٧٢ .
- ٢١- عبده محمد أحمد : أثر استخدام التعليم المبرمج على الادراك
والاحساس الحركى ومستوى الاداء فى التعبير
الحركى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،
القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢٢- عثمان حسين رفعت : " أثر استخدام نظام البرمجة فى تنمية اللياقة
البدنية " رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
١٩٨٢ .

- ٢٣- عثمان لبيب فـراج : اتجاهات حديثة فى التربية والتعليم (التعليم المبرمج) مجلة التربية الحديثة العدد الثالث - تصدر عن الجامعة الامريكية ، القاهرة ١٩٦٧ .
- ٢٤- _____ : اتجاهات حديثة فى التربية والتعليم (خواطر حول التعليم المبرمج) مجلة التربية الحديثة ، العدد الرابع - تصدر عن الجامعة الامريكية بالقاهرة ، ١٩٦٧ .
- ٢٥- _____ : التعليم المبرمج وتكنولوجيا التعلم ، مجلة التربية الحديثة ، الجامعة الامريكية ، العدد الثالث، السنة (٤٤) فبراير ١٩٧١ .
- ٢٦- عزت أحمد عبد الخالق : "بناء برنامج التعليم الذاتى لانماء مهارة جميع الدوائر اللاسلكية - لطلبة التدريب المهني" رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٨ .
- ٢٧- عصام الدين عبد الخالق : " استخدام التعليم المبرمج فى تدريس علم التدريب الرياضى لكليات التربية الرياضية بحث علمى غير منشور ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثامن ، العدد السادس - نوفمبر ١٩٨٥ .
- ٢٨- على عبد المنعم البنا : اثر استخدام التعليم المبرمج فى تعليم مهارة القفزة الداخلية المتكررة على حصان القفز " انتاج علمى غير منشور ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٨٣ .

- ٢٩- على عبد المنعم البنا : اثر استخدام الطريقة البرمجة فى تنمية الجلسد العضلى وأثرها فى مستوى التحصيل الحركى فى "الجمباز" انتاج علمى غير منشورة ، القاهرة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ١٩٨٤ .
- ٣٠- على محمود عبيد : "تأثير بعض الوسائل البصرية المبرمجة فى تعليم الوثب العالى للتلاميذ الصم والبكم" . مستخلصات البحوث . المؤتمر العلمى الثانى تصور علوم الرياضة - المنيا - كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ .
- ٣١- عنيات أحمد عبد الفتاح : "أثر التعليم المبرمج فى كليات التربية الرياضية (بحث تجريبى عن مسابقة دفع الجلة) رسالة دكتوراة غير منشورة - الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٣٢- فخر الدين القلا : دراسة مقارنة بين الطريقة البرنامجية والتقليدية فى تدريس النمو للصف الخامس الابتدائى " رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية - جامعة عين شمس ، ١٩٧٣ .
- ٣٣- _____ : دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية التعليم المبرمج والنظام التدريس فى مجال اعداد المدرسين وتدريبهم على استخدام اجهزة الاسقاط " رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة كلية التربية - جامعة عين شمس ، ١٩٧٦ .

- ٣٤ - _____ : فاعلية التعليم المبرمج - السبورة الضوئية
الحقائب المتناوبة في السلوك الحسى الحركى
المعرفة والانفعالى " .
انتاج علمى غير منشور - القاهرة - كلية التربية
جامعة عين شمس ، ١٩٧٦ .
- ٣٥ - فيصل هاشم شمس الدين : دراسة مقارنة بين الطريقة المبرمجة والطريقة
المعتادة فى تنمية بعض المهارات العلمية فى
مجال الفيزياء " رسالة ماجستير غير منشورة ،
القاهرة ، كلية التربية - جامعة عين شمس ،
١٩٧٦ .
- ٣٦ - كمال يوسف اسكندر : قياس فاعلية التعليم عن طريق التعليم المبرمج
للصف الاول الاعدادى " .
رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية
التربية - جامعة عين شمس ، ١٩٧١ .
- ٣٧ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر :
اختبارات الاداء الحركى ، الطبعة الاولى ،
القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ٣٨ - محمد رضا بغدادى : " دراسة تجريبية لمدى فاعلية التعليم المبرمج
فى تدريس العلوم للصف الثانى بالمرحلة
الاعدادية " .
رسالة ماجستير - غير منشورة - القاهرة ، كلية
التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٤ .
- ٣٩ - محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية الجزء الاول
والثانى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ .

- ٤٠- محمد عبدالله سالم : أثر التعليم المبرمج على تحصيل التلاميذ فنى المرحلة الاعدادية فى مادة الجغرافيا " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية جامعة عين شمس ، ١٩٧٥ .
- ٤١- مصباح محمد نجاح عيسى : استخدام البرمجة على مستوى تحصيل التلاميذ رسالة دكتوراة غير منشورة ، الكويت ، ١٩٧٩ .
- ٤٢- ولبر شرام ترجمة عثمان : التعليم المبرمج اليوم وغدا ، القاهرة ، مكتبة لبيب فراج . نهضة مصر ، ١٩٦٦ .

ثانيا - المراجع الاجنبية :

43. Carroll Hollis, A.; Awritten Program of Self Instru-
ction for learning the cortwheel
Gymnastics, M.S. in Physical
Education, 1969, in Completed
Res. 1970. Vol. 12.
44. Demarice, Carol, R.; Awritten Program of Self Instru-
ction for tennis Serve, 1972 in
Completed Res 1973, Vol, 15.
45. Julian. I.Taber, ; Learning and Programmed Instruction,
Robert Glaser, Addison-Wesley Publishing Company,
Halmuth H. Inc, Reading Massachusetts, 1965.
46. Lithirland, Barbara, A.; The Development of written
and Audia Self. Instructional
Program for aselected falk Dance,
1969. in Completed Res, 1970, Vol.
12.
47. Sivasailam Thiagarayan; The Programm Process, A Prac-
tical Guide, Indiana University,
Charles A. Jones Publishing Company
Worthing ton, ohio, 1968.

48. Sterling, G. Callahan; Succeseful teaching in Secandray Schools, Scott foresmen & Company, London, 1966.
49. Susan Meyer Markle; Good Frames and Bad, A Grammer of Frame Written, 2 nd Edition, New york, Iohm Wiley & Sons Company, Inc, 1969.
50. Van Tassel, Anna. M; Written Self Instructional Program for learning the ley-up shatin Basket ball, 1969, in Completed Res, 1970. Vol 12.

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
قسم المنازلات والرياضات المائية

” استماره استطلاع رأى ”
حول تحديد بعض المهارات الغير معروفة لدى ناشئىء
المصارعة الرومانية فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة

السيد الاستاذ /

نظرا لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة بأراء ذوى الدراسة والخبرة
فى مجال اختصاصهم لبل استفادة بما لديهم من علم وتجربة .
لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة يحدوه عظيم الأمل فى ابـداء
رأيكم حول أهم المهارات الغير معروفة من وضع المصراع من اعلى واسفل والتي تـسـرون
انها اذا تعلمها الناشئ ثقت من النواحي المهارية لدى ناشئىء المصارعة الرومانية
فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة .
شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم .

الباحث

عصام احمد حسن السيد
معيد بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
قسم المنازلات والرياضات المائية
شعبة المصارعة

تابع مرفق ١ / ٢

توجيهات خاصة باستيفاء الاستمارة

- ١ - يوضع امام كل من المهارة التي لا يجيدها او لا يعرفها ناشيء المصارعة الرومانية في المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة بكلمة (لا) .
- ٢ - يوضع امام كل من المهارات التي يجيدها او يعرفها ناشيء المصارعة الرومانية في المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة بكلمة (نعم) .
- ٣ - يمكن اضافة مهارة اخرى لا يجيدها او لا يعرفها ناشيء المصارعة الرومانية في المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة .

اولا : استمارة تحديد المهارات الغير معروفة لدى ناشئ
المصارعة الزومانية في المرحلة السنوية من ١٢ - ١٤ سنة
من وضع الصراع وقوفها

م	المهارات	نعم	لا
١	مهارة الرمي من فوق الظهر - بمسك الذراع - بمسك الذراع والوسط - بمسك الذراع والرقبة - بمسك الذراعين		
٢	الرمي من فوق الصدر - بمسك الوسط الامامية - بمسك الوسط الخلفية - بمسك الذراعين - بمسك الذراع والوسط - بمسك الذراع والرقبة		
٣	الرمي من الجانب - بمسك الذراع - بمسك الذراعين - بمسك الذراع والوسط		
٤	الدفع - للأمام - للجانب		

- - -

تابع مرفق ٣ / ١

٢	المهارات	نعم	لا
٥	الالقاء من الانحناء - بالسحب - من التفوس - من الجانب		
٦	الدورات والسيطرة - من تحت الايسر - من الذراع - من الرأس		

تابع مرفق ١ / ٤

ثانيا : استمارة تحديد المهارات الغير معروفة
لدى ناشئء المصارعة الرومانية فى المرحلة
السنية من ١٢ - ١٤ سنة من وضع
المصراع ارضيا

٢	المهارات	نعم	لا
١	مهارة الأقلاب - من الرأس - من الذراع - من الوسط - من الذراع والرأس - من الذراع والرقبة - من الذراع والوسط		
٢	الاعتلاء - عن طريق الدوران - عن طريق التخلص من المكان		
٣	الرفيع - عن طريق الوسط - عن طريق الوسط العكسية - عن طريق الصدر		

تابع مرفق ١ / ٥

ثالثا : استمارة المهارات المقترحة اضافتها
لناشى * المصارعة الرومانية
فى المرحلة السنوية مــــــــــــــــــــن
١٢ - ١٤ سنــــــــــــــــــــة

اولا : مهارات من وضع الصراح وفوقها

- ١

- ٢

- ٣

ثانيا : مهارات من وضع الصراح ارضا

- ١

- ٢

- ٣

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
قسم المنازلات والرياضات المائية

" استمارة استطلاع الرأى "

حون تحديد مواصفات اداء مهارات المصارعة
الرومانية والدرجة وعدد المحاولات التى تعطى
وتمنح لكن لاعب فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة

موضوع البحث

تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات
المصارعة الرومانية

الدرجة العلمية

للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

أشرف

الاستاذ الدكتور / سليمان على ابراهيم

الاستاذ المساعد الدكتور / على عبد العزيز حسن

الباحث
عصام أحمد حسن

تابع مرفق ٢ / ٢

السيد الاستاذ /

تحية طيبة .. وبعد :

نظرا لما يتطلبه العمل من الاستعداد بآراء ذوي الدراسة والخبرة فسي
مجان اختصاصهم للاستفادة بما لديهم من علم وتجربة .
نذا يتقدم الباحث لسيادكم بالاستمارة المرفقة يحدوه عظيم الأمل
في ابداء رأيكم حول :

- ١ - تحديد مواصفات اداء مهارات المصارعة الرومانية .
- ٢ - الدرجة التي تعطى لكل لاعب .
- ٣ - عدد المحاولات التي تمنح لكل لاعب عند اداء كل مهارة حتى يكون هذا العمل
مدعما بالخبرة العميقة التي يمكن ان تساهموا بها .

والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق
في سبيل تحقيق اهداف هذه الدراسة .

* بيانات عامة

الاسم :

الوظيفة الحالية :

المؤهل العلمي وتاريخه :

مدة العمل في مجال التدريس - التدريب - التحكيم :

الخبرات الرياضية الاخرى :

تابع مرفق ٢ / ٣

اولا : تتطلب تقييم كل مهارة في المصارعة الرومانية الى معرفة مواصفات الاداء -
التي تقيم عليه هذه المهارات

لذا يرجو الباحث من سيادتكم ابداء رأيكم في المواصفات التي يجب
ان تتوافر في هذه المهارات .

- ضع علامة () امام اهم مواصفات الاداء للمهارات
نعم لا

- ١ - تقييم المهارة ككل () ()
٢ - تقييم المهارة على اجزاء () ()

اذكر هذه الاجزاء :

٣ - مقترحات اخرى مواصفات اداء مهارات المصارعة

- ١٠ -

تاريخ مرفوس ٤ / ٢

ثانيا : ما هي الدرجة التي تعطى لكن لا لعب لاداء اي مهارة من مهارات المصارعة الرومانية .
عدد حروف ()
اذكر الدرجة () فقط

ثالثا : عدد المحاولات التي تمنح لكن لا لعب عند اداء اي مهارة من مهارات المصارعة الرومانية .
ضع علامة () امام العبارة الصحيحة .

- ١ - محاولة واحدة ()
٢ - محاولتان ()
٣ - ثلاث محاولات ()

استمارة تسجيل نتائج اختبارات
بدنية ومهارية

بيانات عامة :

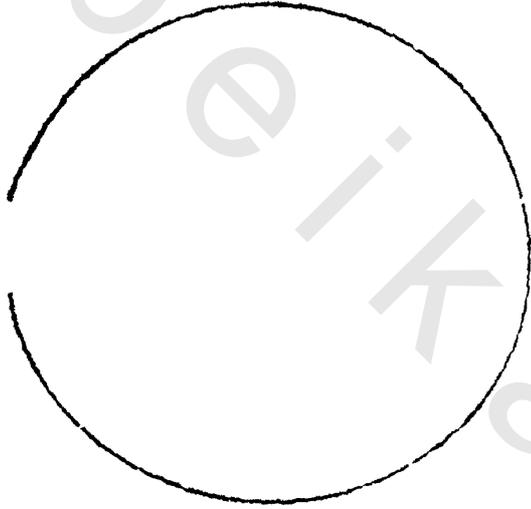
الاسم : المحافظة : النادي :
الوزن : الطول : تاريخ الميلاد :

م	الاختبارات	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	متوسط المحاولات	الوحدة
	اولا : الاختبارات المبدئية					
١	اختبار الكوبرى الجسر					السيتمتر
٢	اختبار الانهطاح المائل العالى					الععدد
٣	اختبار عضلات الظهر					الزمن
٤	اختبار عضلات البطن					الععدد
٥	اختبار الععدد ٣٠ م من الهدء العالى					الزمن
٦	اختبار الجرى المكوكى ٥٥ x ٥٥ متر					الزمن
٧	اختبار الوثب العرسم					التمر
	ثانيا : الاختبارات المهارية					
٨	مهارة مسك الذراع بالهدين والرمى عن طريق الظهر .					الدرجة من (١٠)
٩	مهارة مسك الرسامين بالهدين والرمى عن طريق الظهر					الدرجة من (١٠)
١٠	مهارة الاقلاب عن طريق تجميع الذراع بالهدين					الدرجة من (١٠)
١١	مهارة الاقلاب عن طريق السراس (اسفن الذفن) والذراع .					الدرجة من (١٠)

تابع مرفس ٢/٤

سن ١٣ سنة

[٦ اختبارات ، بمعدل ٢ شهر لكل اختبار ؛ أو ٤ اختبارات بمعدل ٣ شهر لكل اختبار]



١ - خطة البحث

٢ - تذكر الكلمات (١ زائد)

(١) بقرة ، رجل ، حجاب ، كرسي ، حرس

(ب) جمال ، حنيفة ، قيمة ، ملام ، شك

(٢ زائد)

[نفس الاختبار في ١٠٦]

٣ * - قطع الورق (١)

(٢ زائد)

٤ * - الاستنتاج

(١)

(ب)

(ج)

(١ دقيقة لكل جملة)

(٢ زائد)

٥ * - الجل المقطعة

(١)

(ب)

(ج)

(٢ دقيقة)

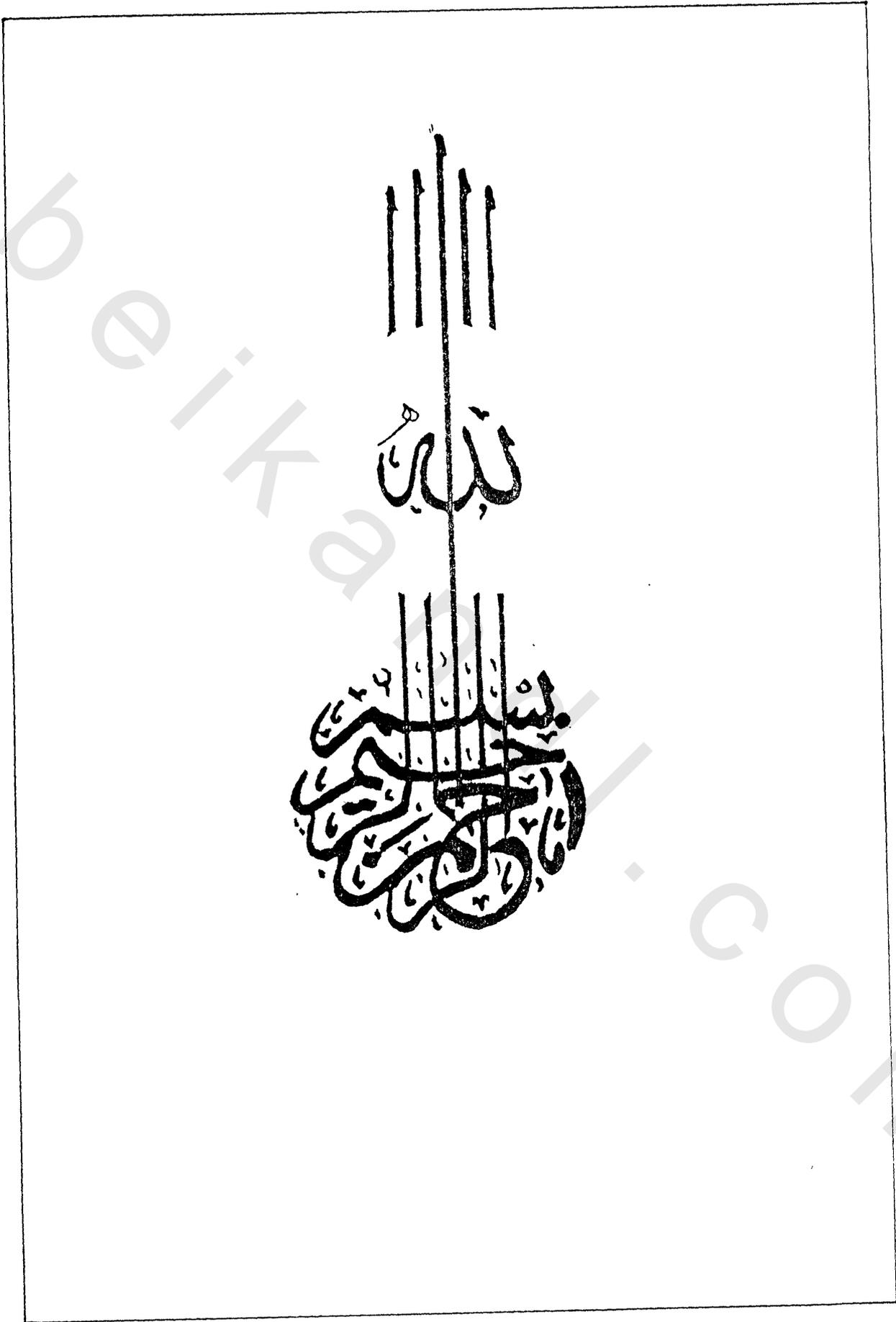
٦ * - عمل عقد من الذاكرة «٢»

التقدير بالشهور

المصارعة

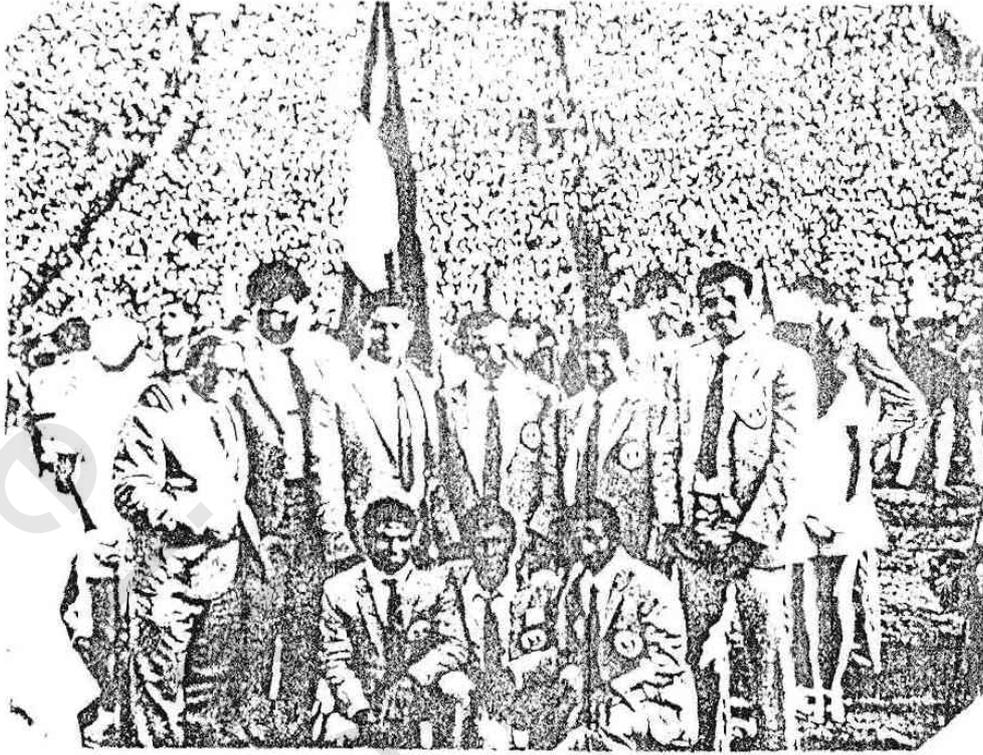
الرومانية



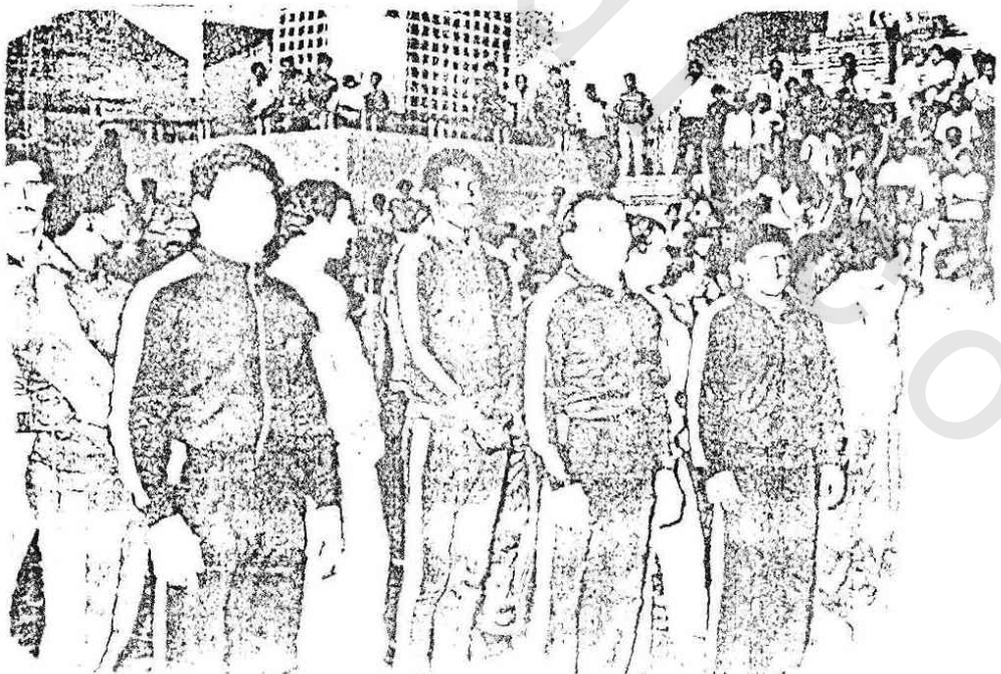
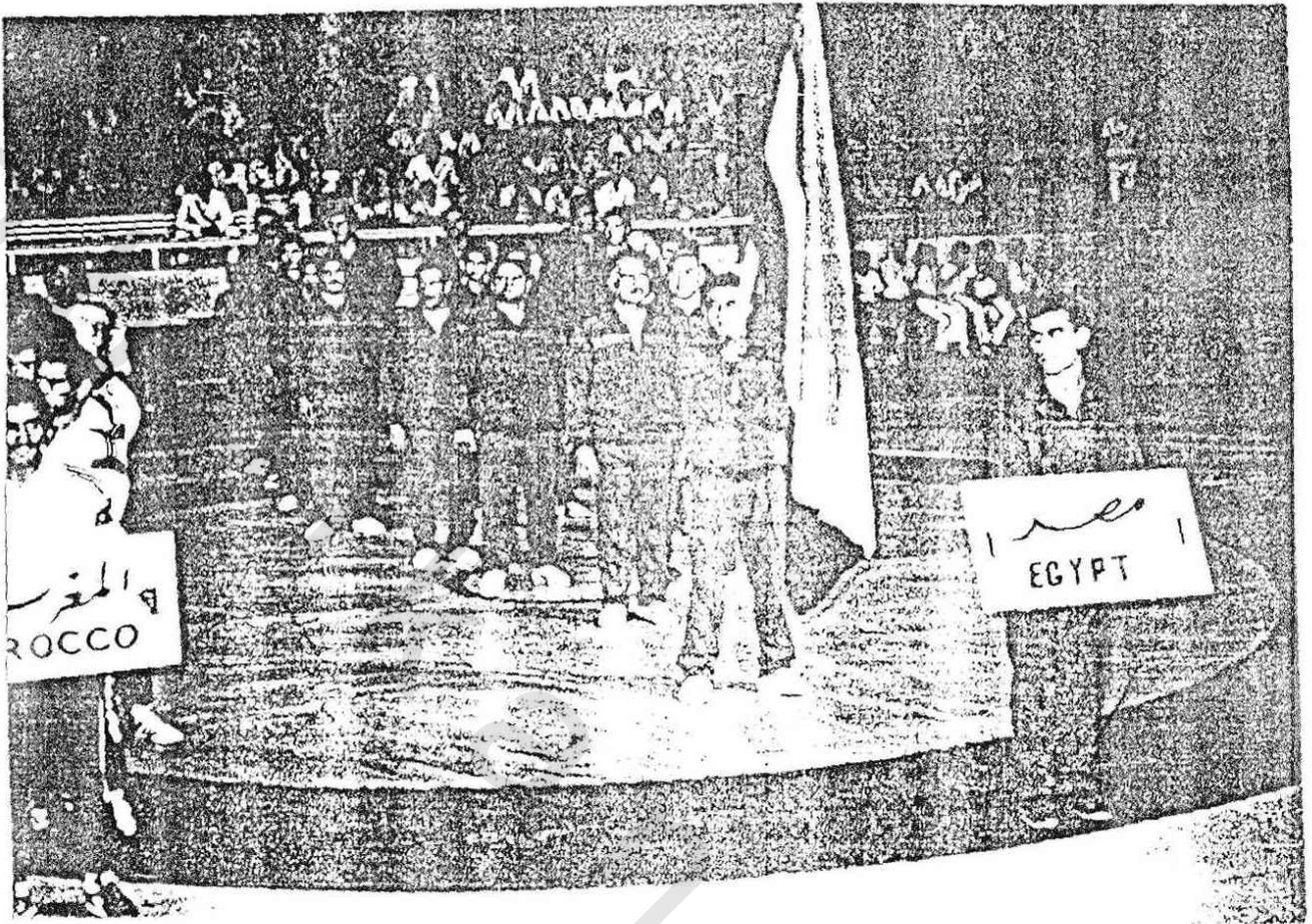




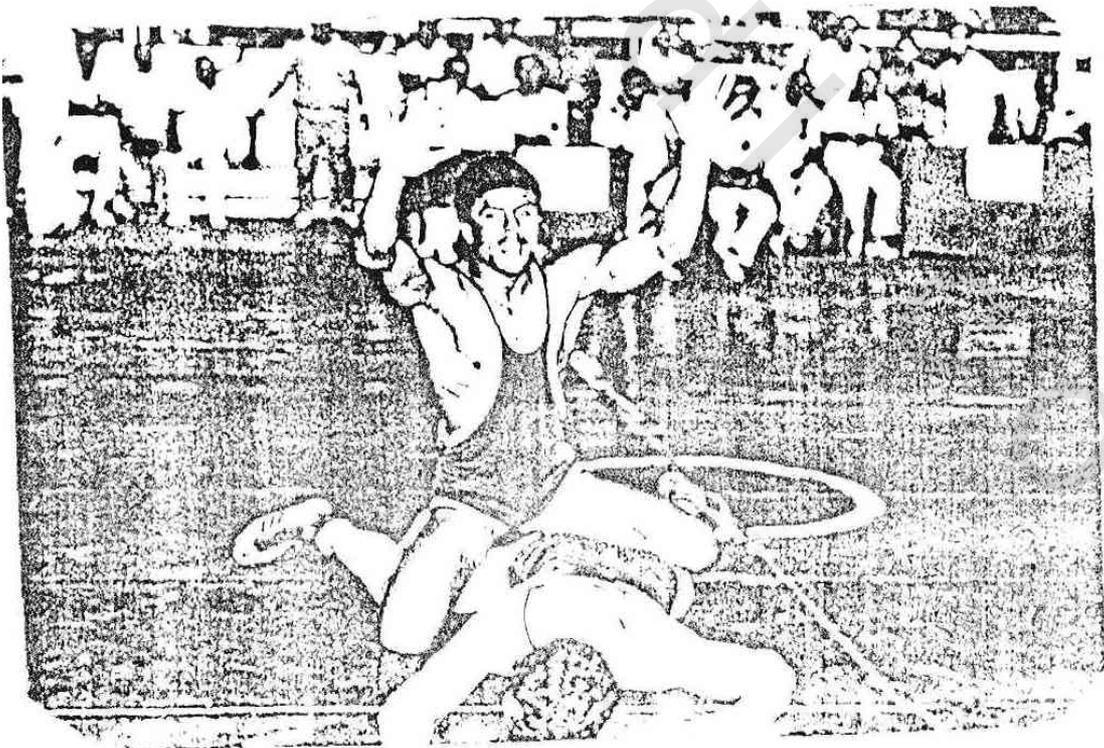
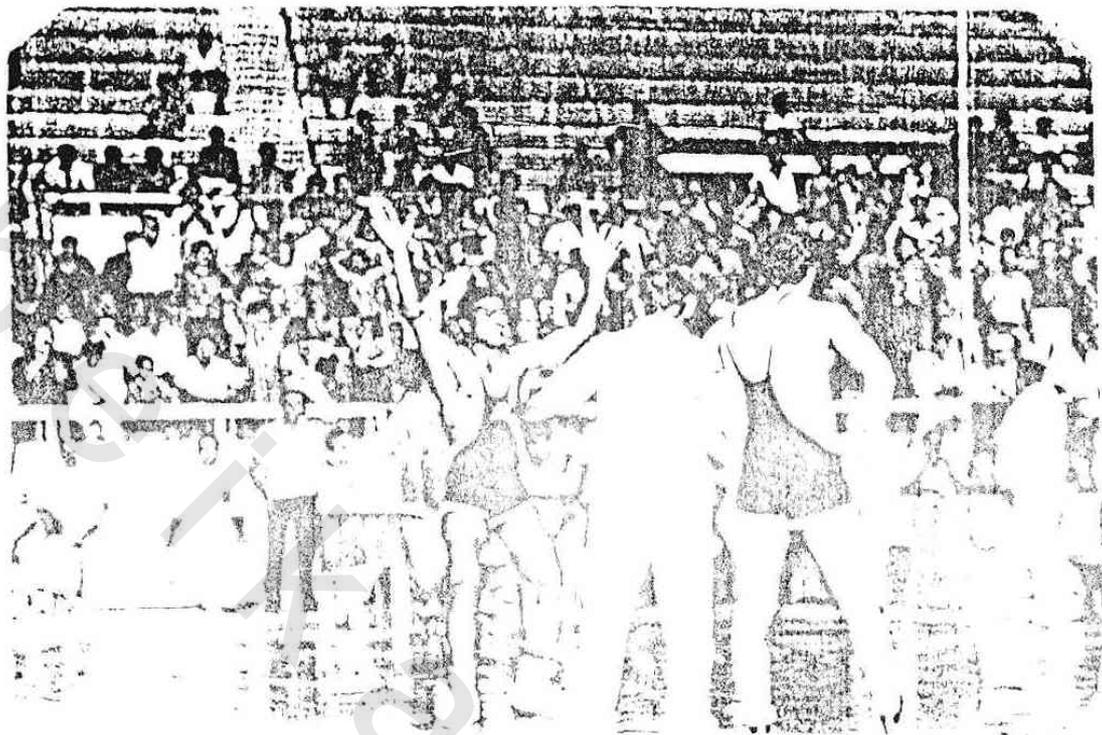
قسمة الاداء اسرج الطيرى للفرقة



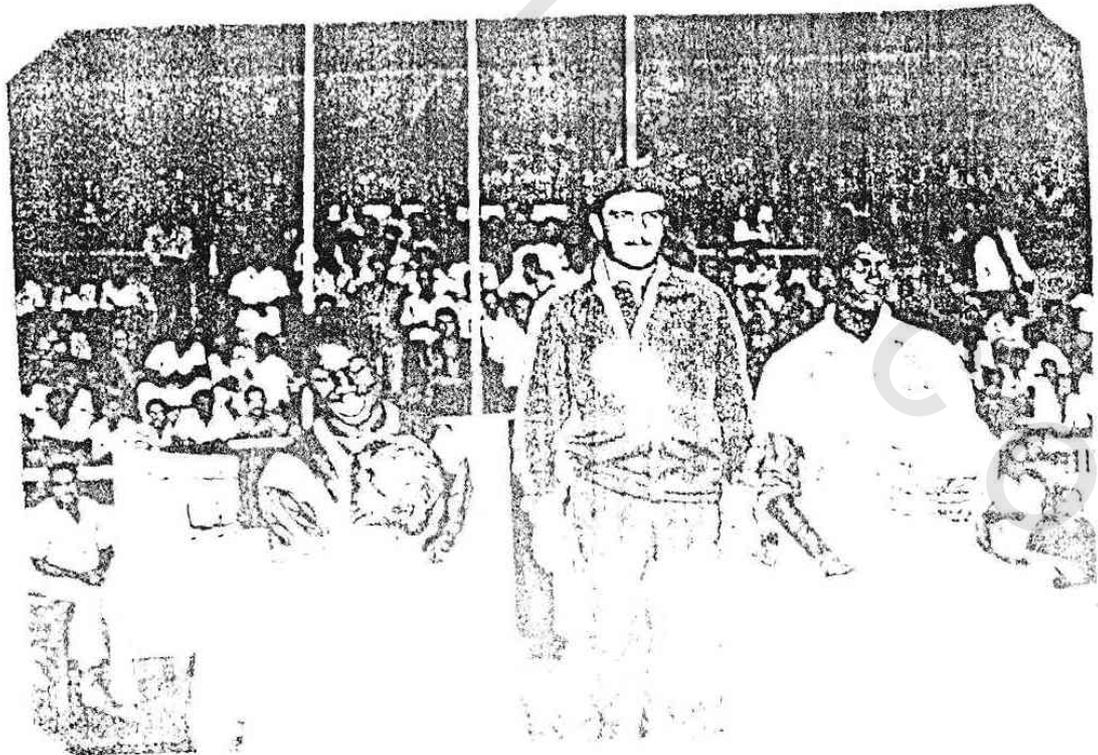
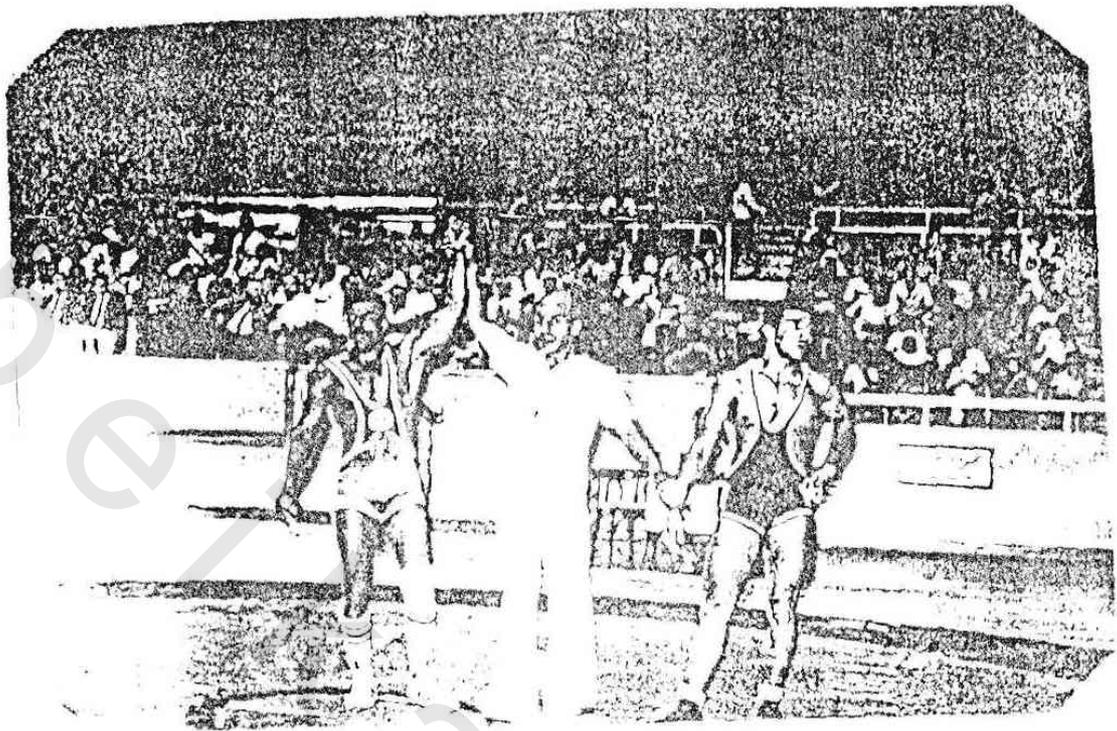
هل تريد ايها اللاعن، الناس ان تكون مشمس
هؤلاء الابطال الذين مثلوا مصر في اولمبياد لوس انجلوس؟؟



أول مرة منذ ١٩٥٤ التي آل الدين علينا منسجور نسي إل ورد الأورثينسية ٤٤



فرجة الفوز



الابطال دائماً مكرمون

* لعلك تتسائل

ايها اللاعب الناشئ عن كيفية

استخدام هذا الكتاب ؟؟

ايها الناشئ، يا لاعب المستقبل . يامن تريد ان تكون
مثل هؤلاء الابطال الذين شلوا مصر ورفعوا راياتها خفاقة
بين جميع دول العالم .

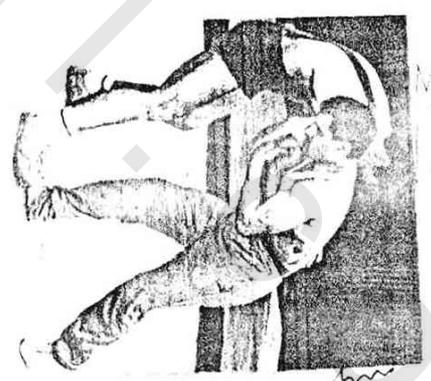
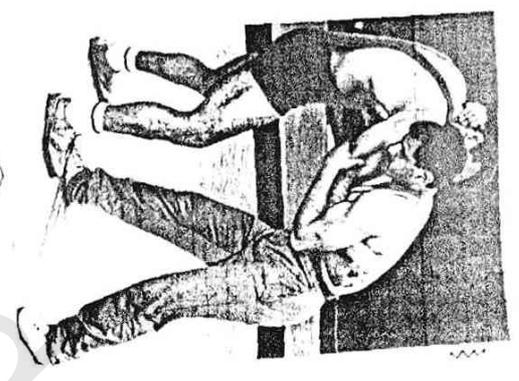
عليك باتباع التعليمات والارشادات الاتية لكي تحقق
النجاح لذاتك من خلال هذا الكتاب البهرمج بطريقة الصبور
السلسلة في لعبتك المفضلة . والمحبيسه الى نفسك .

فهيما بنما تعرف ونسير في الاتجاه الصحيح باتباع
التعليمات الآتية : -

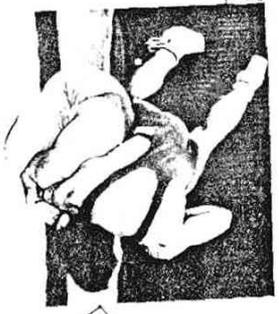
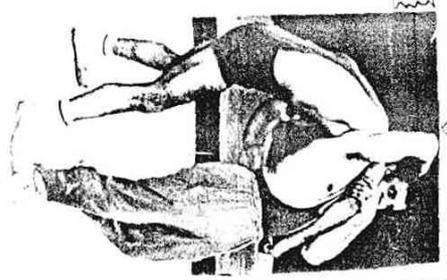
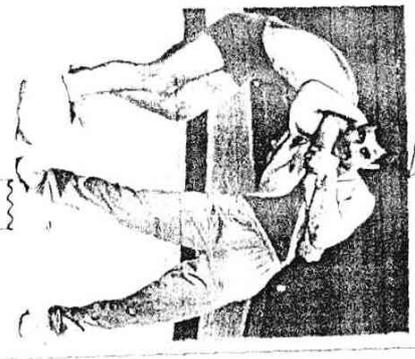
طريقة استخدام الكتاب

- * انظر الى المهارة جيدا
- * ثم عد وانظر اليها مرة اخرى •
- * ثم حاول تنفيذ المهارة كما هي موضحة بالصور المسلسلة •
- * نفذ المهارة كما هي حسب تسلسل ارقامها
- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ الخ
- * واذ اخطأت في تنفيذ احدى اجزاء المهارة ارجع الى صورة المهارة وخاصة الجزء الذى اخطأت فيه •
- * ثم انظر الى المهارة جيدا لينطبع صورة المهارة بذهنك تماما •
- * ثم عد فنفذ المهارة بدقة •
- * واذ كانت المهارة منفذة كما هو موضح بالصورة المسلسلة لكل مهارة فعليك ان تكون صادقا مع نفسك فى الاجابة على الاسئلة التى خلف كل مهارة •
- ولاتنسى انك تريد ان تكون مثل هؤلاء الابطال • • فهذا هو هدفك
- والآن هيا بنا الى المهارة الأولى •

السيارة



١
مهارة مسك الذراع باليد اليمنى والارمسي
عن طريق الظهر



المهارة الأولى

شرح المهارة :

- ١- وضع الصراع وقوفا ملتحما مع الخصم .
- ٢- مسك ذراع الخصم باليدين .
- ٣- تحرك الرجل الخلفية قليلا للجانب ثم دوران مشط الرجل الامامية للجانب لكي يصبح جانبك مواجه لصدر الخصم .
- ٤- تحرك الرجل الخلفية للجانب لتصبح بجوار الرجل الامامية ويصبح ظهره مواجه لصدر الخصم .
- ٥- ثني الجذع اماما مع جذب ذراع الخصم لكي تحمله على ظهره .
- ٦- النزول بالركبتين قليلا .
- ٧- ثم النزول على الركبتين لكي تلامس الارض .
- ٨- جذب ذراع الخصم بقوة مع دفع القعدة لاعلى .
- ٩- بعد وصول الخصم لوضع الخطر لا تترك الذراع المسوك .
- ١٠- اجذب ذراع الخصم على صدرك واضغط بظهره على صدره .

ملاحظة :

لا تنسى ايها البطل الصغير مع تعلقك لهذه المهارة ان تجيب على الاسئلة التي

خلف المهارة لكي تنقل الى المهارة الاخرى .

الأسئلة :

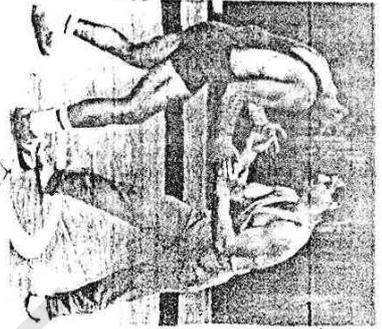
- كم عدد الصور الخاصة بهذه المهارة ؟
- رتب صور هذه المهارة وضع كل صورة في مكانها الأصلي .
- ما اسم هذه المهارة ؟
- ضع علامة () امام اسم الوضع الصحيح لهذه المهارة
- أ - وضع الصراع وقوفاً ()
- ب - وضع الصراع أرضاً ()

ملاحظة :

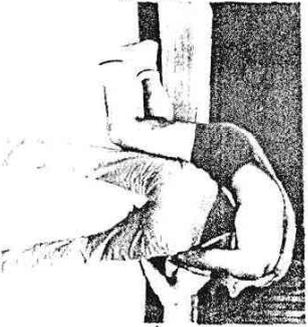
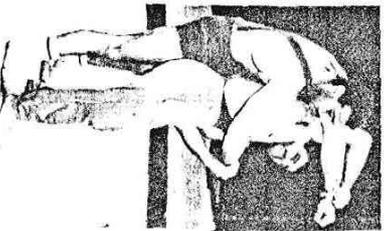
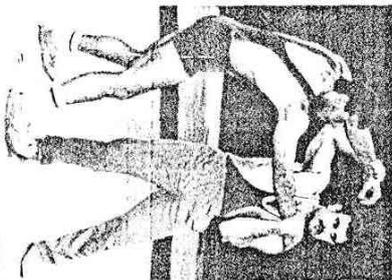
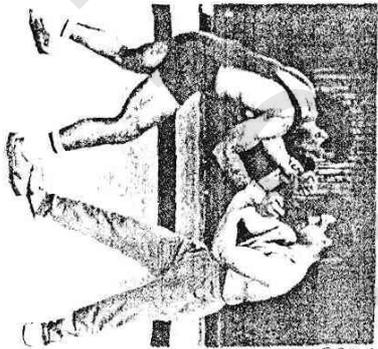
لاتنتقل ايها اللاعب الناشئ الى المهارة التالية الا بعد اجابتك

على هذه الاسئلة اجابة صحيحة

البرص أو الفطار



مهارة سمك الرسغين باليد اليمنى واليسرى
عن طريق التمارين



المهارة الثالثة

شرح المهارة :

- ١ - وضع الصراع وقوفاً وغير ملتحم مع الخصم .
- ٢ - معك رضى الخصم باليدين .
- ٣ - جذب الرسغين لافلى مع مواجهة جانبك لصدر الخصم .
- ٤ - دوران الرجل الخلفية لتصل الى جوار الرجل الامامية وخروج المقعدة قليلا .
- ٥ - ثنى الجذع اماما مع جذب الرسغين لاسفل لكى تحمل الخصم على ظهرك
- ٦ - ثنى الركبة الامامية قليلا .
- ٧ - ثم النزول عليها لملاسة الارض مع جذب الرسغين .
- ٨ - اجذب الرسغين اكثر .
- ٩ - زد فى جذب الرسغين مع الدفع بالمقعدة .
- ١٠ - وصل الخصم للوضع الخطر يتعرض كتفيه للبساط مع جذب رسغيه الى صدرك .

ملاحظة :

لاتنسى ايها البطل الصغير مع تملك لهذه المهارة ان تجيب على الاسئلة التى

خلف المهارة لكى تنتقل الى المهارة الاخرى .

الأسئلة :

-
- كم عدد الصور الخاصة بهذه المهارة ؟
 - رتب صور هذه المهارة وضع كل صورة في مكانها الأصلي .
 - ما اسم هذه المهارة ؟
 - ضع علامة () امام اسم الوضع الصحيح لهذه المهارة
 - أ - وضع الصراع وقوفاً ()
 - ب - وضع الصراع أرضاً ()

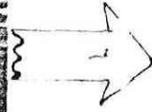
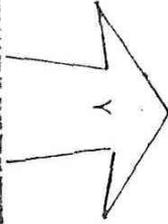
ملاحظة :

لاتنتقل ايها اللاعب الناشئ الى المهارة التالية الا بعد اجابتك

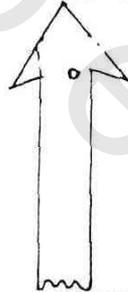
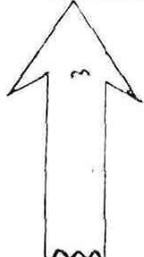
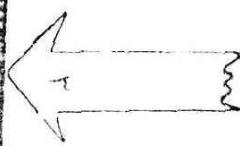
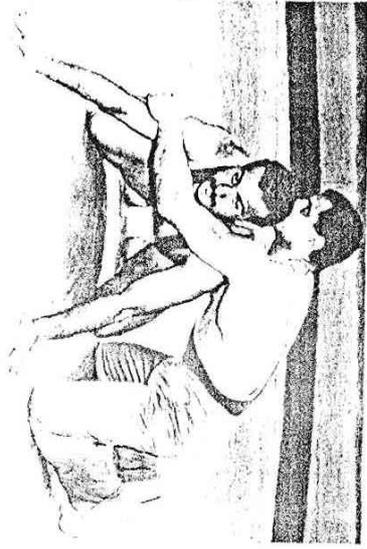
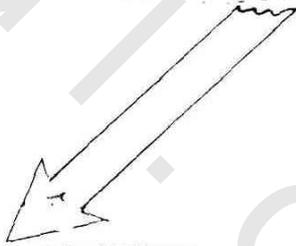
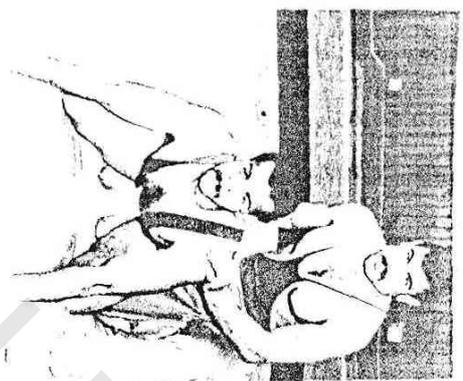
على هذه الاسئلة اجابة صحيحة

البرق والرياح

مرفق ٣/٥



مبارزة الانقلاب عن طريق تجميع الذراع
باليدين



المهارة الثالثة

شرح المهارة :

- ١ - وضع الاستعداد ارضا •
- ٢ - تقوم بتطويق عضد الذراع البعيد للخصم بيدك البعيدة مسن الخاج •
- ٣ - ثم تطويق نفس الذراع بيدك القريبة من الداخل •
- ٤ - ثم اجذب الذراع المطوق بقوة •
- ٥ - زد في عملية الجذب مع الدفع بمدرك في جانب الخصم •
- ٦ - اضغط اكثر ليصل للموضع الخطر •
- ٧ - سيطر على الخصم في الوضع الخطر بتطويقك ذراعه القريب لوسطه •

ملاحظة :

لاتنسى ايها اللاعب الناشئ • مع تعلقك لهذه المهارة ان تجيب على الاسئلة

التي خلف المهارة لكي تنقل الى المهارة الاخرى •

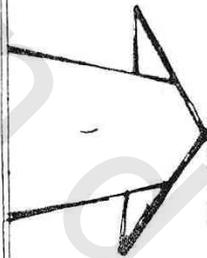
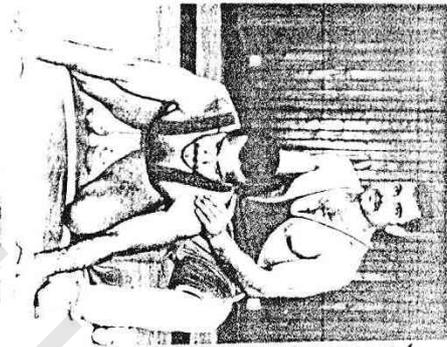
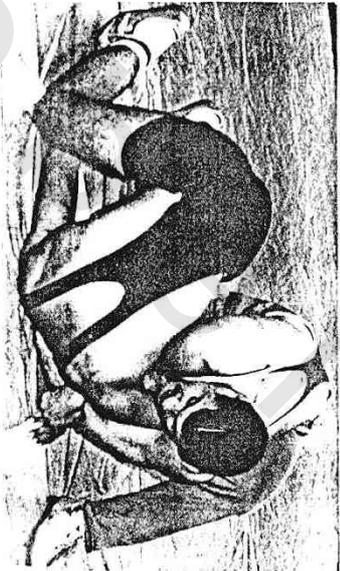
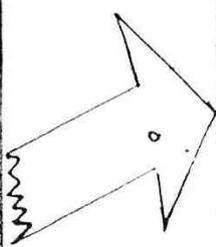
الاسئلة :

- كم عدد الصور الخاصة بهذه المهارة ؟
- رتب صور هذه المهارة وضع كل صورة في مكانها الأصلي .
- ما اسم هذه المهارة ؟
- ضع علامة () امام اسم الوضع الصحيح لهذه المهارة
 - أ - وضع الصراع وقرفنا ()
 - ب - وضع الصراع أرضا ()

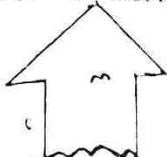
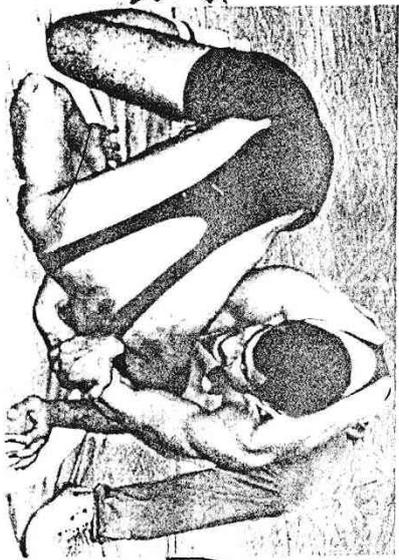
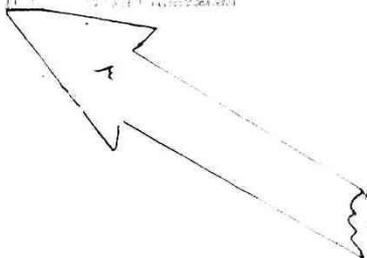
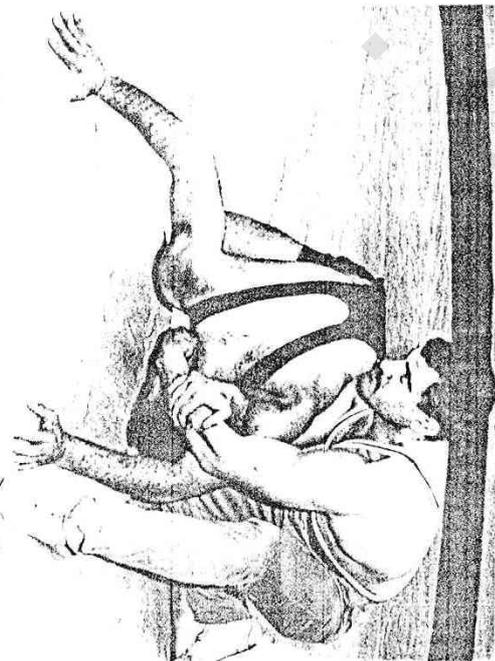
ملاحظة :

لانتقل ايها اللاعب الناشئ الى المهارة التالية الا بعد اجابتك
على هذه الاسئلة اجابة صحيحة

السرعة الكافية



مبادرة اللاعب عن طريق الرأس
(استغل الذقن) والذراع



المهارة الرابعة

شرح المهارة :

- ١ - وضع الاستعداد أرضاً •
- ٢ - امسك أسفل ذقن الخصم بيدك البعيدة ثم مرر يدك القريبة من أسفل
ابطال الخصم لتمسك بساعد يدك بقوة •
- ٣ - اضغط ذراعك الممسكة برأس الخصم لاسفل وارفع ذراع الاخرى لاعلى •
- ٤ - زد في عملية الضغط على الرأس والرفع من الجهة الأخرى •
- ٥ - وصل للوضع الخطر مع عدم ترك يدك الممسكة بأسفل الذقن وساعد يدك •

ملاحظة :

لاتنسى ايها اللاعب الناشئ مع تعلقك لهذه المهارة ان تجيب على الأسئلة

التي خلف المهارة

الأسئلة :

- كم عدد الصور الخاصة بهذه المهارة ؟
- رتب صور هذه المهارة وضع كل صورة في مكانها الأصلي .
- ما اسم هذه المهارة ؟
- ضع علامة () امام اسم الوضع الصحيح لهذه المهارة
- أ - وضع الصراع وقوفاً ()
- ب - وضع الصراع أرضاً ()

ملاحظة :

لانتقل ايها اللاعب الناشئ الى المهارة التالية الا بعد اجابتك

على هذه الاسئلة اجابة صحيحة

ملخص البحث

مقدمة :

ان الوصول بلاعب المصارعة الى المستويات العالية ونجاحه فـسـنـيـا
القياس بالمهارات الهجومية او الدفاعية او الهجوم المضاد يتوقف على الطرق
والوسائل التعليمية التي تصل به الى مستوى مهاري يحقق له النجاح اثناء
الصراع . لذا كانت هذه الوسائل والطرق التعليمية هي حجر الاساس لأتقان
هذه المهارات . وبالتقدم العلمي والتكنولوجي ظهرت الكثير من هذه
الطرق والوسائل والتي ترفع من كفاءة الوحدة التعليمية داخل الوحدة التدريبية
من أهم هذه الطرق والوسائل التعليم المبرمج الذي اذا حسن استخدامه حصل
الكثير من مشاكل التعليم التي منها :

- * قلة عدد المعلمين .
 - * الزيادة الكبيرة في عدد المتعلمين .
 - * الاقتصاد في الزمن والجهد . كما انه يلاءم جميع المراحل
السنية . . . الخ .
- والتعليم المبرمج اذا اعد جيدا رفع من الكفاءة التعليمية داخل الوحدة
التعليمية مثل باقي الطرق والوسائل الحديثة وليس كما يظن البعض
انه الحـل الوحيـد لمشاكل التعليم وطرق التدريس في هذا العصر .

* اهداف البحث :

- ١ - اعداد وحدات مبرمجه لتعليم بعض مهارات المصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة بمركز تدريب الناشئين بمحافظة القاهرة .
- ٢ - التعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة بمركز تدريب الناشئين بمحافظة القاهرة .

* فروض البحث :

=====

- ١ - يؤثر التعليم المبرمج تأثيرا ايجابيا في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للناشئين بالمرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة .
- ٢ - توجد فروق بين استخدام التعليم المبرمج والتعليم بالطريقة التقليدية في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للناشئين في المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة ولصالح التعليم المبرمج .

* عينه البحث :

=====

اشتملت عينة البحث على (٢٢) لاعبا ناشئا من لاعبي المصارعة للمرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة ، وقد قسمت بالتساوي على مجموعتين متكافئتين المجموعه الاولى الضابطة وعدد ها (١١) لاعبا ناشئا وتتعلم بالطريقة التقليدية والمجموعه الثانية التجريبية وعدد ها (١١) لاعبا ناشئا وتتعلم بالتعليم المبرمج عن طريق الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة .

* ادوات البحث :

استخدم الباحث الادوات الاتية :

- ١- اختبار الكوبري (الجمر)
- ٢- اختبار الانطاح الطائل العالي *
- ٣- اختبار عضلات الظهر *
- ٤- اختبار عضلات البطن *
- ٥- اختبار المدور ٣٠ متر من البدء العالي *
- ٦- اختبار الجري المكوكي ٥٥x٥٥ متر *
- ٧- اختبار الوثب العريض من الثبات *
- ٨- الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة ويحتوي على (٤) مهارات من مهارات المصارعة الرومانية ، مهارتان من وض الصراع وقوفا ، ومهارتان من وضع الصراع ارضا والمهارات متشعبة في المهارة مسك الذراع باليد اليمن والرى عن طريق الظهر ، ومهارة مسك الرسغين باليد اليمن والرى عن طريق الظهر ، ومهارة الاقلاب عن طريق جميع الذراع باليد اليمن ، ومهارة الاقلاب عن طريق الرأس (اسفل الذقن) والذراع *

* نتائج البحث :

- ١- يؤثر التعليم المبرمج تأثيرا ايجابيا في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للناشئين في المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة *
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين استخدام التعليم المبرمج والتعليم بالطريقة التقليدية في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للناشئين في المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة ولصالح التعليم المبرمج *

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR MEN - CAIRO

EFFECT OF USING PROGRAMED
INSTRUCTION IN LEARNING SOME
GRAC ROMAN WRESTLING SKILLS

PRESENTED BY
ESSAM AHMED HASSAN EL SAID
TO OBTAIN THE M.Sc. IN PHYSICAL
EDUCATION

SUPERVISED BY
PROF. DR. SOLIMAN ALI IBRAHIM
PROF. & VICE-DEAN
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR MEN

ASSISTANT PROF. DR. ALI ABD EL AZIZ HASSAN
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT FOR MEN

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR MEN

1 9 8 8

SUMMARY

INTRODUCTION:

The success of a wrestler to achieve the offensive and defensive skills or counter attack. Also his reach to high levels depend on educational ways and means which help him to reach a skillful standard enable him to gain success through competitions. So, these educational ways and means are considered the main principle to perfect these skills. Recently, many educational ways and means the training unit have which increase the ability of educational unit through appeared as a result of scientific and technological progress. One of these ways is programmed instruction. By which many of educational problems will be solved if it is well used. The some of these problems are deficiency of teachers, multiplicity of students, save time and exertion as well as programmed instruction is suitable for all ages

If programmed instruction well prepared it will increase the educational ability through the educational Unit like all other modern ways and means, and not as some people think that it is the only solve for all education problems and means of teach in this artery.

AIMS OF THE RESEARCH:

- 1) Preparing programmed units includes some skills of Greco Roman wrestling to be taught to young men between 12 - 14 years in junior training center in Cairo Governorate.
- 2) Define of the effect using programmed instructional in teaching some skills of Greco Roman wrestling for the age between 12 -14 years in junior training center in Cairo Governorate.

HYPOTHESES OF THE RESEARCH:

- 1) Programmed instruction has a positive effect in learning some skills of Greco Roman wrestling for juniors between 12 - 14 years.
- 2) There are many differences in learning the skills of Greco Roman Wrestling by the programmed instruction and by using the traditional method, these differences are in favour of programmed instruction.

SAMPLE OF RESEARCH:

The sample of research included (22) young wrestler between the age of (12) and the age of (14) years. They are divided into two groups each one includes (11). The

first was learning by traditional method and the second or the experimental one was learning by programmed instruction through the programmed book by serial pictures.

TOOLS OF THE RESEARCH:

The Researcher used the following tools :-

- 1) The test of the Bridge.
 - 2) The test of slope and high prostration.
 - 3) The test of the muscles of the stomach.
 - 4) The test of the muscles of the back.
 - 5) The test of running for 30 metres from the high start.
 - 6) the test of shuttle running for 5 X 55 metres.
 - 7) The test of wide jump from stability.
 - 8) The programmed Book by the method of serial pictures contains (4) skills of Greac Raman Wrestling. Two of up compation and the others down compation. These skills are represented by :
- 1) The skill of the cotch of the arm by hands and the using of back to throw.
 - 2) The skill of cotching of the wrists by hands and using the back to throw.
 - 3) The skill of turn yp by gathering the arm by hands.
 - 4) The skill of turn up through the head (down shave) and the arm.

RESULTS OF THE RESEARCH:

- 1) Programmed instruction has a positive effect in learning some skills of Greac Raman Wrrrestling for jeniour between the age of 12 and 14 years.
- 2) There are statistical significant differences between learning by the use of programmed instruction and traditional ways for learning some skills of Greac Roman Wrestling for jeniours between the age of 12 and 14 years. These differences are in favour of Programmed instruction.