

العرفقات

مرفق (١)

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات
البدنية وبعض معدلات النمو

الاسم:

اللعبة:

الوزن:

تاريخ الميلاد:

الطول:

الشعبة:

الدرجة المحولة	الوحدة المحولة	نتيجة المحاوله	الاختبارات	م
	بالثانية		أختبار السرعة (العدو ١٠٠م)	١
	بالعدد		أختبار تحمل القوة (الشد على العقلة)	٢
	بالسم		أختبار قدرة الوثب أماما (الوثب العريض من الثبات)	٣
	بالعدد		أختبار الرشاقة (وقوف ثنى الركبتين جانبا - وضع الكفين على الارض - قذف الرجلين خلفا) يكرر الاداء لأكبر عدد من التكرارات / اق	٤
	بالسم		اختبار المرونة (وقوف فوق منضدة أو مقعد سويدي لا يقل ارتفاعه عن ٣٠سم، ثنى الجذع أماما أسفل للوصول بأطراف الاصابع الى أبعد مسافة ، والثبات ٣ ث .	٥
	بالثانية		أختبار الجلد (الجرى ٨٠٠ متر)	٦
			اجمالي الدرجات	

ملحوظة هامة:

عزيزى الطالب برجاء بذل أقصى مجهود فى هذه الاختبارات دعما منك فى عمل علمى لرفع شأن العملية التعليمية بالكلية .

أعداد

معيد/ شريف محمد هنوهم

مرفق (٢)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

قسم المنازلات والرياضات المائية

السيد الاستاذ/

تحية طيبة وبعد

حيث يقوم الباحث شريف محمد هنوهم بدراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها:

(أثر استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات رياضة الجودو)

وايمانا منا بالدور الذى تسهمون به فى رفع شأن الرياضة والارتقاء بها فى جميع مجالاتها، نأمل التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وأبداء الرأى حول الاسئلة والاستفسارات التى تشملها حتى نتاح الفرصة للباحث بتحديد مواصفات من يقوم بتقييم الدراسة وتحديد البنود التى يجب أن تقوم عليها العينة وكذلك أسلوب التقييم، والباحث يتقدم لكم بخالص الشكر والتقدير مقدما لتعاونكم الصادق .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،،

الباحث

معيد/ شريف محمد هنوهم

قسم المنازلات والرياضات المائية

تابع مرفق (٢)
أستمارة استطلاع رأى

أولاً: بيانات عامة:

- ١- الاسم :
- ٢- الوظيفة:
- ٣- المؤهل العلمى وتاريخه:
- ٤- مدة العمل فى مجال التدريس:
- ٥- مدة العمل فى مجال التدريب:
- ٦- مدة العمل فى مجال التحكيم:

ثانياً: المهارات المتعلمة لعينة البحث:

أحيط سيادتكم علماً بأنه تم تدريس بعض مهارات رياضة الجودو لطلاب الصف الثانى
عينة البحث وذلك طبقاً للمنهج الدراسى المقرر للعام الدراسى ١٩٩٤/٩٣ ، والذى يشمل
المهارات الآتية:

- السقطة الخلفية.
- السقطة الجانبية.
- أوجوشى.
- كيسا جاتاميه.

وتم تقسيم العينة الى مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية (طريقة التعليم المبرمج) ،
والاخرى مجموعة ضابطة (التعليم بالطريقة التقليدية) .

وحيث أن طريقة التقييم التى تستخدم للطلاب آخر العام هى:-

- ١- يؤدى الطالب المهارات المقررة عليه بالمنهج بدون زميل .
- ٢- يؤدى الطالب المهارات المقررة عليه بالمنهج مع الزميل .
- ٣- يقيم الطالب من خلال اداء المهارة .
- ٤- يقيم الطالب من خلال الوضع النهائى للمهارة .

مع ملاحظة أن هناك مهارات من قيد البحث والمتمثلة فى :-

- مهارات (السقطة الخلفية، السقطة الجانبية) تؤدى بدون زميل.
- مهارات (أوجوشى ، كيسا جاتاميه) تؤدى بالزميل.

وعلى ذلك يرغب الباحث فى معرفة رأى سيادتكم فى تحديد ماهى أنسب مرحلة من مراحل الاداء التى يتم تقييم الطلاب فيها لتحديد مستواهم فى المهارات المتعلمة.

بالاضافة الى ذلك يرجى من سيادتكم تحديد عدد المحاولات التى يمكن من خلالها الحكم على الطالب لعملية تعلمه للمهارات موضوع البحث.

لذا يرجى من سيادتكم التكرم بوضع علامة () فى الخانة التى تعبر عن مدى أهمية المرحلة التى يتم التقييم فيها مع مراعاة أن الهدف من المنهج موضوع الدراسة هو اكتساب الطلاب أداء المهارات بصورة جيدة، وليس الوصول الى مستوى البطولة، والدرجة (٥) هى أعلى الدرجات.

تابع مرفق (٢)

درجة أهمية المرحلة التي تقيم المهارة فيها					المهارات ومراحل الاداء المختلفة وعدد المحاولات
١	٢	٣	٤	٥	
					<p>* السقطة الخلفية:</p> <p>- من خلال الاداء</p> <p>- من خلال الوضع النهائي</p> <p>* عدد المحاولات:</p> <p>- أداء المهارة لمرة واحدة</p> <p>- أداء المهارة لثلاث مرات</p> <p>- أداء المهارة خمس مرات</p> <p>* السقطة الجانبية:</p> <p>- من خلال الاداء</p> <p>- من خلال الوضع النهائي</p> <p>* عدد المحاولات:</p> <p>- أداء المهارة لمرة واحدة</p> <p>- أداء المهارة لثلاث مرات</p> <p>- أداء المهارة خمس مرات</p> <p>* أوجوشي:</p> <p>- من خلال الاداء</p> <p>- من خلال الوضع النهائي</p> <p>* عدد المحاولات:</p> <p>- أداء المهارة لمرة واحدة</p> <p>- أداء المهارة لثلاث مرات</p> <p>- أداء المهارة خمس مرات</p> <p>* كيساجاتاميه:</p> <p>- من خلال الاداء</p> <p>- من خلال الوضع النهائي</p> <p>* عدد المحاولات:</p> <p>- أداء المهارة لمرة واحدة</p> <p>- أداء المهارة لثلاث مرات</p> <p>- أداء المهارة خمس مرات</p>

تابع مرفق (٢)

أسلوب التقويم ومواصفات المحكم:

يرجى من سيادتكم ابداء الرأي فى كل عبارة ووضع علامة () فى الخانة التى ترون أنها تتناسب وأهمية هذه العبارة مع مراعاة الهدف من المنهج موضوع الدراسة هو اكتساب الطلاب أداء المهارة بصورة جيدة وليس الوصول الى مستوى البطوبة والدرجة (٥) هى أعلى الدرجات .

درجة أهمية العبارة					العبارة
١	٢	٣	٤	٥	
					<p>* أسلوب التقويم:</p> <p>- يفضل استخدام أختبارات مقننة لقياس الاداء المهارى للجودو .</p> <p>- التقويم فى الجودو عن طريق محكمين متخصصين .</p> <p>- لاتوجد أختبارات مقننة لقياس الاداء المهارى للجودو .</p>
					<p>* مواصفات المحكم:</p> <p>- أن يكون استاذ للجودو أو استاذ مساعد .</p> <p>- أن يكون مدرس للجودو .</p> <p>- أن يكون مدرس مساعد للجودو .</p> <p>- أن يكون حكما للجودو .</p> <p>- أن يكون مدربا للجودو .</p>
					<p>* عدد المحكمين:</p> <p>- أن يكون عدد المحكمين ثلاثة .</p> <p>- أن يكون عدد المحكمين خمسة .</p>
					<p>* خبرة المحكم:</p> <p>- لاتقل عن (١٠) سنوات .</p> <p>- لاتقل عن (٨) سنوات .</p> <p>- لاتقل عن (٥) سنوات .</p>

تابع مرفق (٢)

استمارة تقييم الطلاب

عينة البحث عن طريق الاختبار العملي (المحكمين)

درجة أداء المهارة					المهارات
١	٢	٣	٤	٥	
					* السقطة الخلفية: - من خلال الاداء. - من خلال الوضع النهائي. - من الثبات. - من الحركة.
					* السقطة الجانبية: - من خلال الاداء. - من خلال الوضع النهائي. - من الثبات. - من الحركة.
					* أوجوشى: - من خلال الاداء. - من خلال الوضع النهائي. - من الثبات. - من الحركة.
					* كيسا جاتاميه: - من خلال الاداء. - من خلال الوضع النهائي. - من الثبات. - من الحركة.

مرفق (٥)

جداول ترحمة اختبارات الفبول بكلية
النربية الرصاصه (مرفق ٥)

الاختبار الأول : ١٠٠ متر عدو

الدرجة المعيارية	الزمن بالتواني	الدرجة المعيارية	الزمن بالتواني
١-	١٤.٦	-	-
٠.٨	١٤.٧	١٠-	١٢.١ فما اقل
٠.٦	١٤.٨	٩.١	١٢.٢
٠.٥	١٤.٩	٩.٧	١٢.٣
٠.٤	١٥.-	٩.٥	١٢.٤
٠.٣	١٥.١	٩.٣	١٢.٥
٠.٢	١٥.٢	٩.١	١٢.٦
٠.١	١٥.٣	٨.٨	١٢.٧
٠.١	١٥.٤	٨.٥	١٢.٨
٠.١	١٥.٥	٨.٢	١٢.٩
صفر	١٥.٦ فما اكثر	٧.٨	١٣.-
	١٥.٧	٧.٤	١٣.١
	١٥.٨	٧.	١٣.٢
	١٥.٩	٦.٥	١٣.٣
	١٦.-	٦.-	١٣.٤
	١٦.١	٥.٥	١٣.٥
	١٦.٢	٥.-	١٣.٦
	١٦.٣	٤.٥	١٣.٧
	١٦.٤	٤.-	١٣.٨
	١٦.٥	٣.٥	١٣.٩
	١٦.٦	٣.-	١٤.-
	١٦.٧	٢.٦	١٤.١
	١٦.٨	٢.٢	١٤.٢
	١٦.٩	١.٨	١٤.٣
	١٧.-	١.٥	١٤.٤
		١.٢	١٤.٥

تابع (مرفق ٥)

الاختبار الثاني : الشد على العقلة

الدرجة المعيارية	عدد المرات
٠.٠	١
٠.٥	٢
١.١	٣
١.٨	٤
٢.٧	٥
٣.٨	٦
٥.٠	٧
٦.٢	٨
٧.٣	٩
٨.٢	١٠
٨.٩	١١
٩.٤	١٢
٩.٧	١٣
٩.٨	١٤
٩.٩	١٥ فما أكثر

ناع (مسرفق ٥)

الاخبار الثالث : الوشب العرفف من الشبائ

الدرجة المعيارية	المسالة باسم
٠.٠	١٦٠ فما اقل
٠.١	١٦٥
٠.٨	١٧٠
١.٢	١٧٥
١.٩	١٨٠
٢.٧	١٨٥
٣.٦	١٩٠
٤.٦	١٩٥
٥.٦	٢٠٠
٦.٦	٢٠٥
٧.٥	٢١٠
٨.٣	٢١٥
٨.٨	٢٢٠
٩.٢	٢٢٥
٩.٥	٢٣٠
٩.٧	٢٣٥
١٠.٠	٢٤٠ فما اكثر

تابع (مرفق ٥)

الاختبار الرابع : الرشاقة

الدرجة المعيارية	عدد المرات	الدرجة المعيارية	عدد المرات
٢.٥	٢١	١٠.-	٤٧
٢.٢	٢٠	٩.٨	٤٦
٢.-	١٩	٩.٥	٤٥
٢.٨	١٨	٩.٢	٤٤
٢.٥	١٧	٩.-	٤٣
٢.٢	١٦	٨.٨	٤٢
٢.-	١٥	٨.٥	٤١
١.٨	١٤	٨.٢	٤٠
١.٥	١٣	٨.-	٣٩
١.٢	١٢	٧.٨	٣٨
١.	١١	٧.٥	٣٧
٨	١٠	٧.٢	٣٦
٥	٩	٧.-	٣٥
٣	٨	٦.٨	٣٤
مكرر	٧	٦.٥	٣٣
		٦.٢	٣٢
		٦.-	٣١
		٥.٨	٣٠
		٥.٥	٢٩
		٥.٢	٢٨
		٥.-	٢٧
		٤.٨	٢٦
		٤.٥	٢٥
		٤.٢	٢٤
		٤.-	٢٣
		٣.٨	٢٢

تابع (مرفق ٥)

الاختبار الخامس : المرونة

معياري درجة	خام سم	معياري درجة	خام سم	معياري درجة	خام سم	معياري درجة	خام سم
٥.٨٥	١٢	٢.٩	١.٥	٢.٠١	١١.٥-	.١٣	٢٧.٥-
٥.٩٢	١٢.٥	٢.٩٧	١-	٢.٠٩	١١.-	.٢٠	٢٢.-
٦.-	١٣	٤.٠٤	.٥-	٢.١٦	١٢.٥-	.٣٨	٢٦.٥-
٦.٠٧	١٣.٥	٤.١١	مطر	٢.٢٣	١٢.-	.٣٥	٢٦.-
٦.١٤	١٤	٤.١٩	٥	٢.٣	١٢.٥-	.٤٢	٢٥.٥-
		٤.٢٦	١				
٦.٢١	١٤.٥	٤.٣٣	١.٥	٢.٣٨	١٢.-	.٤٩	٢٥.-
٦.٢٩	١٥	٤.٤	٢	٢.٤٥	١١.٥-	.٥٧	٢١.٥-
٦.٣٦	١٥.٥	٤.٤٨	٢.٥	٢.٥٢	١١.-	.٦٤	٢٤.-
٦.٤٣	١٦	٤.٥٥	٣	٢.٥٩	١٠.٥-	.٧١	٢٣.٥-
٦.٥	١٦.٥	٤.٦٢	٣.٥	٢.٦٧	١-	.٧٨	٢٣.-
٦.٥٨	١٧	٤.٦٩	٤	٢.٧٤	٩.٥-	.٨٦	٢٢.٥-
٦.٦٥	١٧.٥	٤.٧٧	٤.٥	٢.٨١	٩	.٩٣	٢٢.-
٦.٧٢	١٨	٤.٨٤	٥	٢.٨٨	٨.٥-	١.-	٢١.٥-
٦.٧٩	١٨.٥	٤.٩١	٥.٥	٢.٩٦	٨-	١.٠٧	٢١.-
٦.٨٦	١٩	٤.٩٨	٦	٣.٠٣	٧.٥-	١.١٤	٢٠.٥-
٦.٩٣	١٩.٥	٤.٠٦	٦.٥	٣.١	٧-	١.٢٢	٢٠.-
٧.٠١	٢٠	٥.١٣	٧	٣.١٧	٦.٥-	١.٢٩	١٩.٥-
٧.٠٨	٢٠.٥	٥.٢٠	٧.٥	٣.٢٥	٦	١.٣٦	١٩
٧.١٦	٢١	٥.٢٧	٨	٣.٣٢	٥.٥-	١.٤٣	١٨.٥
٧.٢٣	٢١.٥	٥.٣٥	٨.٥	٣.٣٩	٥	١.٥١	١٨
٧.٣	٢٢	٥.٤٢	٩	٣.٤٦	٤.٥	١.٥٨	١٧.٥
٧.٣٧	٢٢.٥	٥.٤٩	٩.٥	٣.٥٣	٤	١.٦٥	١٧
٧.٤٥	٢٣	٥.٥٦	١٠	٣.٦١	٣.٥-	١.٧٢	١٦.٥-
٧.٥٢	٢٣.٥	٥.٦٣	١٠.٥	٣.٦٨	٣-	١.٨	١٦
٧.٥٩	٢٤	٥.٧١	١١	٣.٧٥	٢.٥-	١.٨٧	١٥.٥-
٧.٦٦	٢٤.٥	٥.٧٨	١١.٥	٣.٨٢	٢	١.٩٤	١٥

تابع (مرفق ٥)

تابع الاختبار الخامس : المرونة

معياري درجة	خام سم	معياري درجة	خام سم	معياري درجة	خام سم	معياري درجة	خام سم
٩.٦٢	٢٨.٥	٨.٩٩	٢٤.-	٨.٣٦	٢٩.٥	٧.٧٣	٢٥.-
٩.٦٩	٢٩.-	٩.٠٦	٢٤.٥	٨.٤٢	٣٠.-	٧.٨	٢٥.٥
٩.٧٦	٢٩.٥	٩.١٣	٢٥.-	٨.٥٠	٣٠.٥	٧.٨٧	٢٦.-
٩.٨٣	٣٠.-	٩.٢٠	٢٥.٥	٨.٥٧	٣١.-	٧.٩٤	٢٦.٥
٩.٩٠	٣٠.٥	٩.٢٧	٢٦.-	٨.٦٤	٣١.٥	٨.٠١	٢٧.-
١٠.-	٣١.-	٩.٣٤	٢٦.٥	٨.٧١	٣٢.-	٨.٠٨	٢٧.٥
		٩.٤١	٢٧.-	٨.٧٨	٣٢.٥	٨.١٥	٢٨.-
		٩.٤٨	٢٧.٥	٨.٨٥	٣٣.-	٨.٢٢	٢٨.٥
		٩.٥٥	٢٨.-	٨.٩٢	٣٣.٥	٨.٢٩	٢٩.-

تابع (مرفق ٥)

تابع الاختبار السادس : ٨٠٠ متر

الدرجة	الرمز بالدقيقة	الدرجة	الرمز بالدقيقة
١.٥	٢.٥٩.٢	٤.٤	٢.٤٠.٠
١.٤	٢.٥٩.٨	٤.٣	٢.٤٠.٦
١.٣	٢.٥٩.٤	٤.٢	٢.٤١.٢
١.٢	٢.٦٠.١	٤.١	٢.٤١.٦
١.١	٢.٦٠.٧	٤.-	٢.٤٢.٥
١.-	٢.٦١.٤	٢.٩	٢.٤٣.٢
٠.٩	٢.٦٢.٠	٢.٨	٢.٤٣.٨
٠.٧	٢.٦٢.٣	٢.٧	٢.٤٤.٤
٠.٦	٢.٦٢.٩	٢.٥	٢.٤٥.٧
٠.٥	٢.٦٥.٦	٢.٤	٢.٤٦.٤
٠.٤	٢.٦٦.٦	٢.٣	٢.٤٧
٠.٣	٢.٦٦.٨	٢.٢	٢.٤٧.٦
٠.٢	٢.٦٨.٥	٢.١	٢.٤٨.٩
٠.١	٢.٦٨.١	٢.-	٢.٤٩.٦
		٢.٩	٢.٥٠.٢
		٢.٨	٢.٥٠.٨
		٢.٧	٢.٥١.٥
		٢.٥	٢.٥٦.١
		٢.٥	٢.٥٢.٨
		٢.٤	٢.٥٣.٤
		٢.٣	٢.٥٤.٠
		٢.٢	٢.٥٤.٧
		٢.١	٢.٥٥.٣
		٢.-	٢.٥٦.٠
		١.٩	٢.٥٦.٦
		١.٨	٢.٥٧.٦
		١.٧	٢.٥٧.٩
		١.٦	٢.٥٨.٥

مرفق (٦)

الكتاب المبرمج

(تعلم الجودو)

١٩٩٤/١٩٩٣

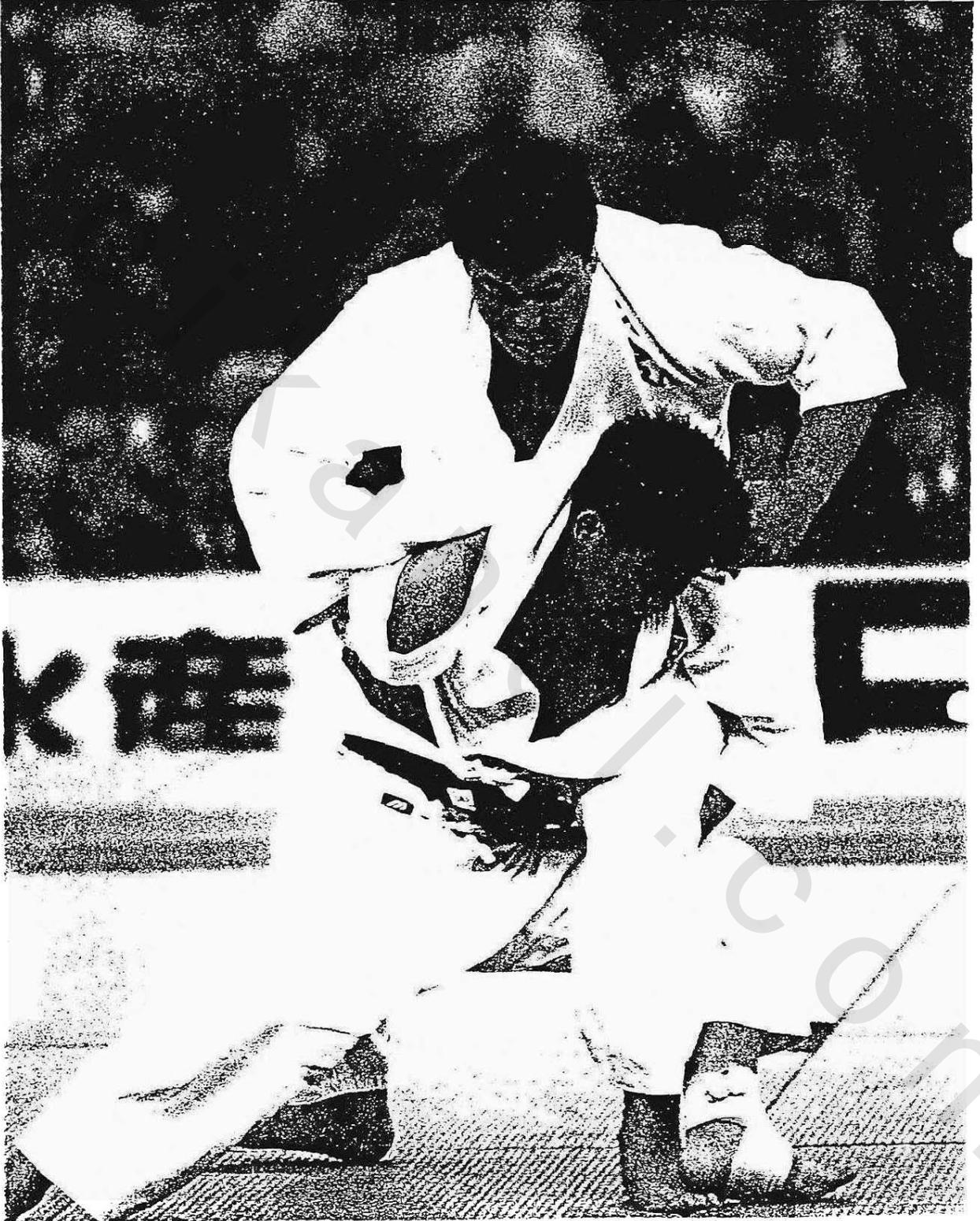
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

” قَالَ ”

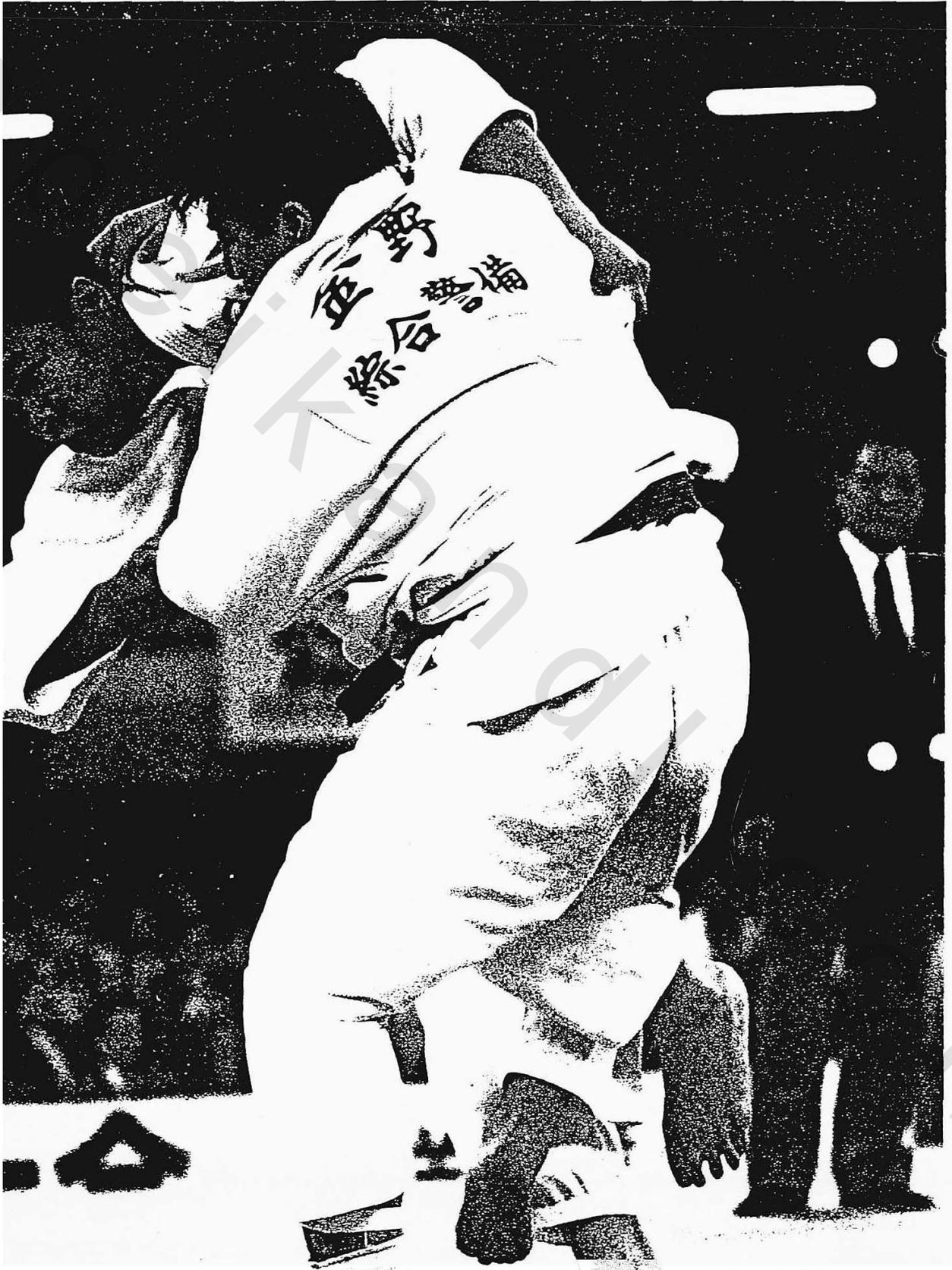
سَخَانِكَ لَا عَلِيمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ”

عَدَدَاتِهِ الْعَظِيمِ



لمعة الأصرار



تابع مرفق (٦)
طريقة استخدام الكتاب

- انظر الى المهارة جيدا
- ثم عد و انظر اليها مرة اخرى
- ثم حاول تنفيذ المهارة كما هي موضحة بالصور المسلسلة و نفذ المهارة كما هي حسب تسلسل ارقامها
١ ٢ ٣ ٤ ٥ الخ
- اذا اخطأت فى 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
- و اذا كانت المهارة منفذة كما هي موضحة بالصورة المسلسلة لكل مهارة فعليك ان تتوجه الى المعلم لاجراء اختبار للتأكد من صحة تعلمك لها و لكى تنتقل الى مهارة جديدة و لا تنسى انك تريد ان تكون متفوقا فى دراستك مثل استاتذك فهذا هو هدفك
- و اذا صادفك عدم الوضوح او الفهم لاحدى هذه الصور فاجاء الى المعلم فقط

والان هيا بنا الى المهارة الاولى

تابع مرفق (٦)

لعلك تتسأل

أيها الطالب عن كيفية استخدام

هذا الكتاب ???

أيها الطالب يا من تريد أن تكون

متفوقا في دراستك وبين زملائك عليك

بأتباع التعليمات والإرشادات الآتية لكي تحقق النجاح لذاتك من

خلال الكتاب المبرمج عن طريق الصور المسلسلة والشرح اللفظي في

مادة الجودو

فهيا بنا نعرف ونسير في الاتجاه الصحيح

في تعلم منهج الجودو المقرر عليك في الصف الثاني

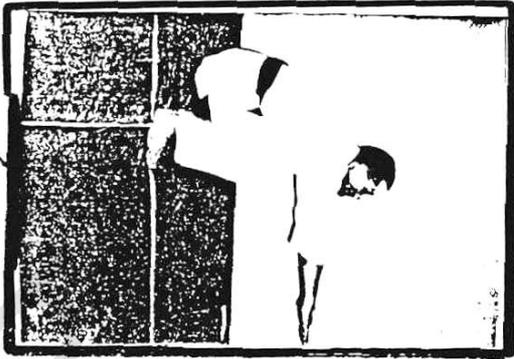
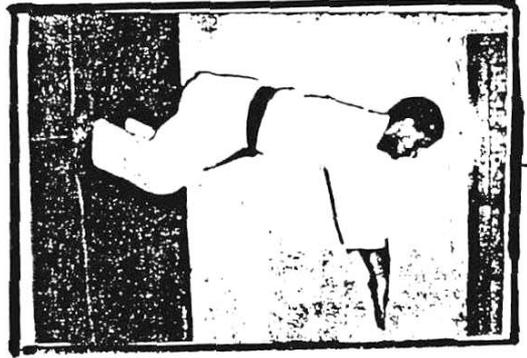
المهارة الاولى

السقطة الخلفية (اوشيرواوكيمى)

- ١- الوقفة الطبيعية
- ٢- رفع الذراعين اماماً والكتفين لاسفل
- ٣- ثنى الركبتين نصفاً مع المحافظة على وضع الذراعين
- ٤- ثنى الركبتين كاملاً مع المحافظة على وضع الذراعين
- ٥- النزول بالمقعدة على البساط والكعبين ملامسان للارض
- ٦- الرقود على الظهر مع ضرب البساط بالذراعين والقدمين عالياً وباتساع الحوض

ملحوظة:

(عدم لمس الرأس للبساط)



السيف، الخنجر (أو) الرمح والوكشي

السيوف، الأوكشي



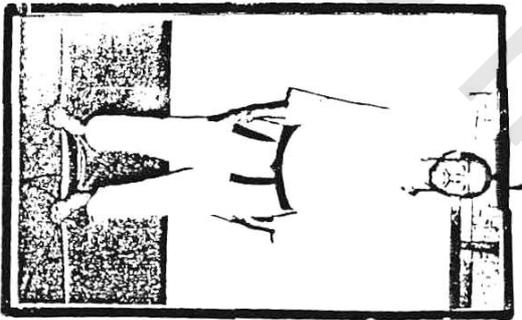
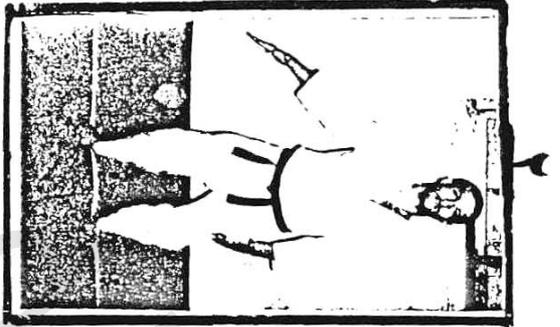
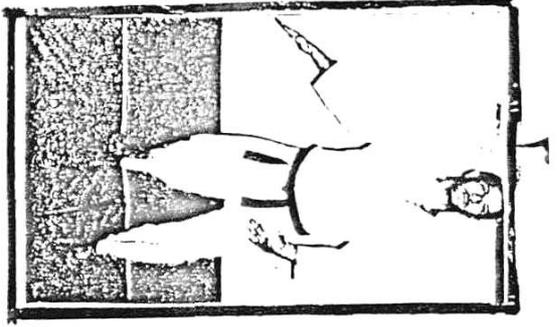
الاسئلة

- ١- ما اسم هذه المهارة ؟
- ٢- ضع علامة () امام الاجابة الصحيحة :
 - تؤدي هذه المهارة من وضع اللعب من اسفل ()
 - تؤدي هذه المهارة من وضع اللعب من اعلى ()
- ٣- اختبر الاجابة الصحيحة مما يأتى :
 - من المبادئ التى يجب مراعاتها فى هذه المهارة
 - أ- تعليم الوقفة (الطبيعية - الدفاعية)
 - ب- تعليم مسكة البدلة
 - ج- الحرص على ان يتفادى اللاعب اصطدام الرأس والعمود الفقرى مباشرة بالبساط
 - د- معرفة طرق واتجاهات اخلاص التوازن
 - اول جزء يلمس اداء هذه المهارة هو
 - أ- المقعدة
 - ب- اليدين
 - ج- الظهر
 - د- الفخذين

المهارة الثانية

السقطه الجانيه اليمنى (ميجى يوكو او كيمى)

- ١- الوقفه الطبيعىة •
- ٢- الذراع اليمنى جانباً مائلاً أسفل ، انثناء خفيف فى الركبتين •
- ٣- أخذ خطوة بالقدم اليسرى •
- ٤- مرجه القدم والذراع اليمنى جهة اليسار •
- ٥- ثنى الركبه اليسرى كاملاً ، محاوله السقوط على الجانب الأيمن •
- ٦- السقوط على الجانب الأيمن وضرب البساط بالذراع اليمنى •
- ٧- الإرتكاز على الجانب وعدم لمس الرأس للبساط •



السراويل الثاني

الستاه الخانيه النبي (مجلس بكره اوكمسي)



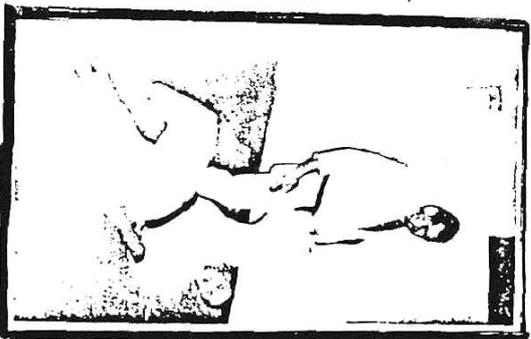
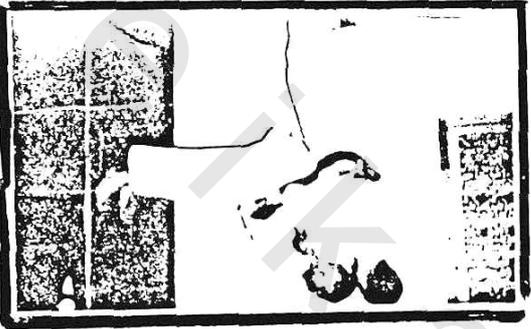
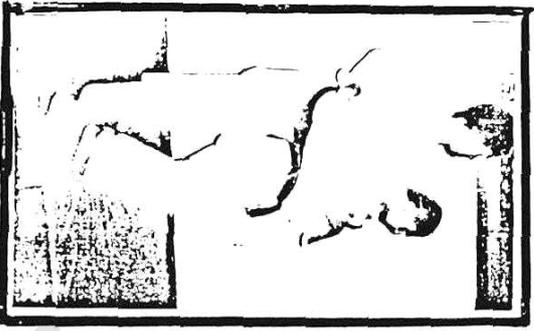
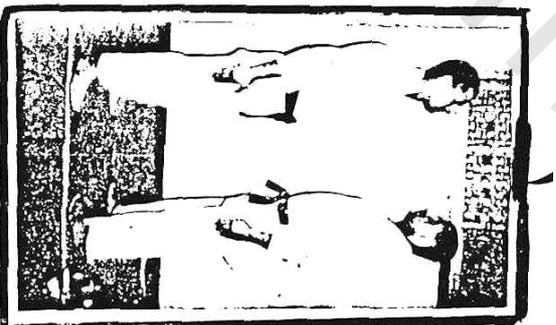
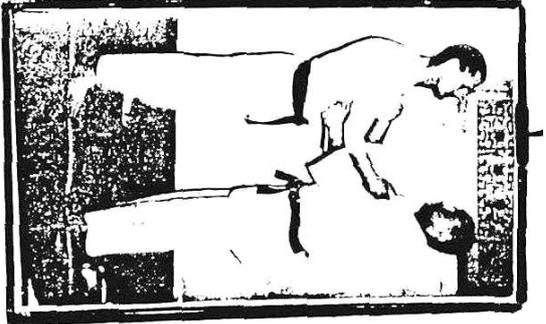
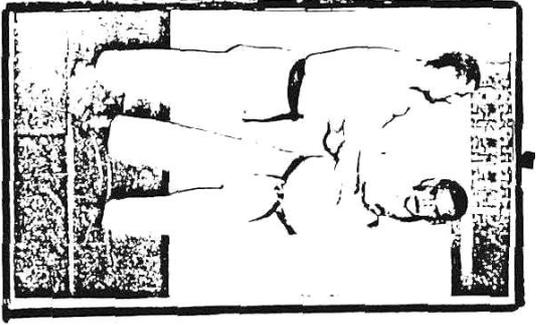
الاسئلة

- ١- ما اسم المهارة ؟
- ٢- ضع علامة () امام الاجابة الصحيحة :
 - تؤدي هذه المهارة من وضع اللعـب من اسفل ()
 - تؤدي هذه المهارة من وضع اللعـب من اعلى ()
- ٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يأتى :
 - فى الوضع النهائى لهذه المهارة يرتكز الجسم على :
 - أ- الظهر
 - ب- الجانب
 - ج- الوجه
 - د- المقعدة
 - تكون الزاوية بين الذراعين والجسم فى الوضع النهائى حوالى :
 - أ- ٤٥°
 - ب- ٥٠°
 - ج- ٩٠°
 - د- ٣٥°

المهارة الثالثة

أوجوشى

- ١- الوقفة الطبيعيه •
- ٢- مسك منتصف ياقة الخصم باليد اليمنى •
- ٣- مسك منتصف كم الخصم باليد اليسرى •
- ٤- انقل القدم اليمنى فى إرتكاز على المشط بين قدمى الزميل •
- ٥- ضع يدك اليمنى حول خصر الزميل وتابع بالقدم اليسرى لف بالوسط أثنى الركبتين •
- ٦- افرد الركبتين وارفع الزميل على المقعده •
- ٧- إجذب بيدك اليسرى وحاول رمى الزميل •
- ٨- الوضع النهائى "التحكم والسيطره فى اليد اليسرى للزميل "ويقوم الزميل بأداء السقطة الجانبية •



السيد اناك

الرجوع

الاسئلة

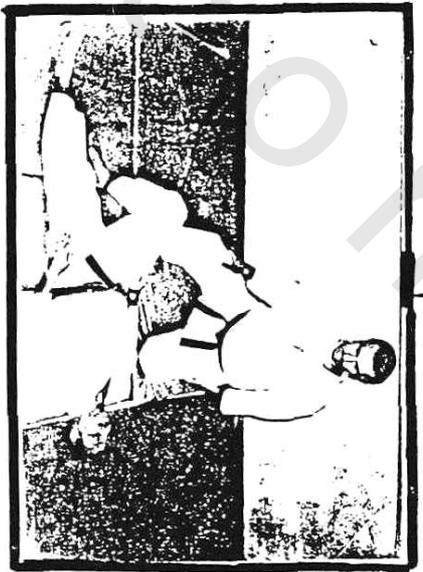
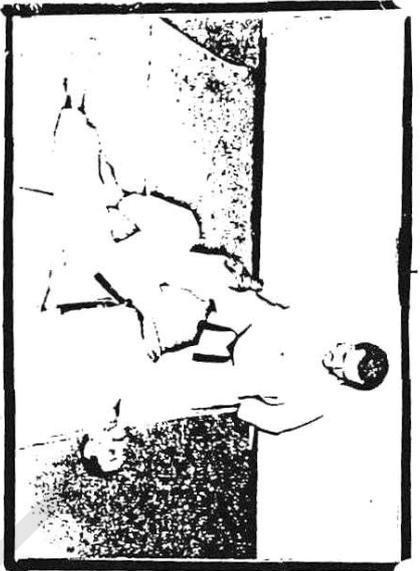
- ١- ما اسم هذه المهارة ؟
- ٢- ضع علامة () امام الاجابة الصحيحة:
 - تؤدى هذه المهارة من وضع اللعب من اسفل ()
 - تؤدى هذه المهارة من وضع اللعب من اعلى ()
- ٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يأتى :
 - فى الوضع النهائى لهذه المهارة يكون اللاعب المهاجم (الرامى)
 - أ- ممسكا بذراعى الخصم .
 - ب- يترك الخصم على الارض .
 - ج- ممسكاً احدى الذراعين ومسيطرأ عليه .
 - د- ممسكاً بياقة الخصم .
 - هذه المهارة من حركات
 - أ- التضحية (سوتيمى وازا)
 - ب- الرجلين (اشى وازا)
 - ج- اليدين (تى وازا)
 - د- الوسط (جوشى وازا)

المهارة الرابعة

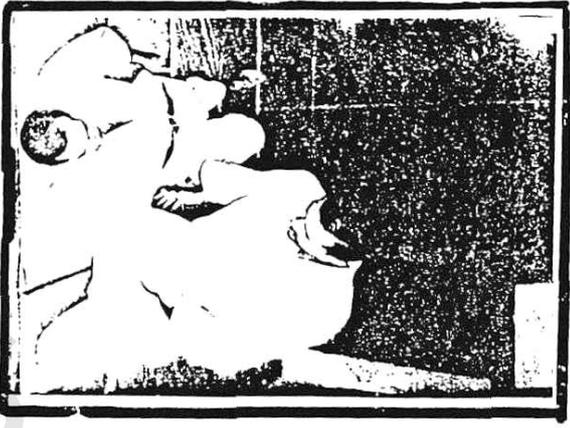
مهارة التثبيت الأرضى

كيساجاتاميه

- ١- من وضع الجلوس نصفاً بجانب رقود الزميل على الأرض •
- ٢- امسك ذراع الزميل الأيمن بيدك اليسرى •
- ٣- ضع ذراع الزميل من أعلى تحت إبط الأيسر •
- ٤- لف جسمك لليسار وضع ركبتيك اليمنى عند إبط الزميل الأيمن •
- ٥- مرر يدك من تحت إبط الزميل الأيسر واضعاً إياها على كتفه الأيسر •
- ٦- اجلس على المقعدة، افرد رجلك اليسرى للخلف بحيث تلامس الأرض بباطن القدم وانتشاء خفيف فى الركبه، افرد رجلك اليمنى للأمام بحيث تلامس الأرض بوجه القدم الخارجى وانتشاء خفيف فى الركبه •



المسافر والزائر
مهاجرة التبييض حالاً و
كيساً حاتماً



الاسئلة

- ١- ما اسم هذه المهارة ؟
- ٢- ضع علامة () امام الاجابة الصحيحة :
 - تؤدي هذه المهارة من وضع اللعـب من اسفل ()
 - تؤدي هذه المهارة من وضع اللعـب من اعلى ()
- ٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يأتى :
 - هذه المهارة من حركات
 - أ- الكسر (كنستسوارزا)
 - ب- التثبيت (اوساي وازا)
 - ج- الحنق (شيمي وازا)
 - د- التضحية (سوتيمي وازا)
- فى الوضع النهائى لهذه المهارة يكون المهاجم
 - أ- مسيطر على قدمى الخصم
 - ب- مسيطر اعلى الجزء السفلى من جسم الخصم على الارض
 - ج- مسيطر اعلى الجزء العلوى من جسم الخصم على الارض
 - د- مسيطر اعلى ذراعى الخصم

اهداف البحث

- ١- اعداد وحدات مبرمجة لتعليم بعض مهارات رياضة الجودو لطلبة كلية التربية الرياضية .
- ٢- التعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج تعلم بعض مهارات رياضة الجودو لطلبة كلية التربية الرياضية .

فروض البحث

- ١ -

ملخص البحث

- تقديم:

ترتكز عملية التعليم على وسيلة هامة لنقل المعلومات من المعلم الى المتعلم وهذه الوسيلة هي طريقة التدريس التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعليم بصورة افضل واسرع والجهد اقل .

وهناك العديد من الطرق للتعليم التي يمكن استخدامها في نقل المعلومات والتدريس ويعتبر التعليم المبرمج احدث طرق التدريس المعاصرة التي تستخدم في التعليم لما لها من مميزات عديدة منها:

- ١- اعطاء الفرصة لجميع الطلاب لتحقيق التعليم الذاتي وخاصة عند غيابها عن الدراسة .
- ٢- زيادة فاعلية الطلاب على فهم واستيعاب البرنامج والوحدات التعليمية للمهارات المختلفة .
- ٣- تقليل الزائد على المعلم بحيث يصبح دوره التوجيه والارشاد فقط .

عينه البحث

اشتملت عينه البحث على عدد (٨٩) طالباً من طلابالصف الثانى بكليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة للعام الدراسى ٩٣-٩٤ وهو اجمالى عدد الطلاب لست شعب هى (١٦،٢-٥،١٣،٨،٤) .

وتم استبعاد (٢٣) طالب من الباقون للاعادة ولاعبى الجودو ليصبح عدد عينه البحث (٦٦) طالب قتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه .

**HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR-MEN**

**EFFECT OF USING PROGRAMED
INSTRUCTION IN LEARNING SOME OF JOUD SKILLS**

PRESENTED BY:

SHERIF MOHAMED HANOHOUM

**TO OBTAIN THE MASTER DEGREE IN
PHYSICAL EDUCATION**

SUPERVISED BY:

PROF. SOLIMAN ALI IBRAHIM
Aprof. in a Competitive
and aguatic sports Department
Faculty of Physical Education

Dr. DIAA EL-DIEN AHMED
A Teacher in a Competitive
and aguatic sports Department
Faculty of Physical Education

Preface

The process of instruction depends on a means by which information could be passed to the student through the instructor that is the method of instruction adopted And when this method is properly applied instruction should be carried out in a better and faceffort.

Programmed instruction among the various methods available is one of the latest and most effective contemporary methods adopted in the process of instruction due to various advantages as it can for instance.

- 1- Allow the students to achieve self instruction especially during their absence from courses.
- 2- Increase the vitality of the students participation in the programmed its instructional units.
- 3- Lessen the extra burden the instructor has to carry since his role would only be limited to providing guidance and directives.
- 4- Dever come the problem resulting from the students excessive numbers.
- 5- allow the students to achieve selfinstruction.

The research worker has been motivated to tackle the subject of applying programming to the instruction of Judo by the fact that no other research worker has dealt with the effect of applying programmed instruction to judo whether in Arabic or Foreign research works

Aims Of The Research

- 1- Preparing programmed units includes some of judo skills to Faculty of Physical Education Students
- 2- Define of the effect using programmed instruction in teaching some of judo skills for Faculty of Physical Education Students

Hypotheses Of The Research

- 1- Programmed instruction has a positive effect in some of judo skills for the students of Faculty of Physical Education.
- 2- There are many differences in learning the skills of judo by the programmed instruction and by using the traditional method these differences are in favor of programmed instruction.

Method Of Research

The research worker uses the experimental as it suits the aims and nature of the research.

Sample Of Research

The sample chosen for the research included (89) students from the second year students at the college of physical education for boys in Cairo - For Academic year 1993 - 1994 .

The number of the students selected constitutes the total number of six branches (4 -8 -13 -5 -2 and 16).

Judo players and remaining students registered after were excluded (23) students.

The total number of the students constituting the research sample lessened to (66) students.

They were divided into two groups the experimental group and a control group.