

المرفقة  
ات

## مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدى مناسبة الألعاب التمهيدية فى تعليم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى

يقوم الباحث / السيد محمد أبو النور حسن - معيد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة بقسم المناهج وطرق التدريس بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وذلك على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وموضوع البحث هو :  
" تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة " .

ونظراً لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذو الخبرة فى مجال اختصاصاتهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة وثقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ودراية فى الناحية العلمية والميدانية فى هذه المجال .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الألعاب التمهيدية التى يمكن أن تساهم فى تعليم وإتقان المهارات ( قيد البحث ) .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

بيانات خاصة بالخبير :

١. الاسم :
٢. الدرجة العلمية :
٣. الوظيفة :
٤. الكلية :
٥. الجامعة :
٦. عدد سنوات الخبرة :

## طريقة التعامل مع الاستمارة :

١. الرجاء من سيادتكم وضع علامة ( ✓ ) أمام المستوي الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم .
٢. يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات :

أولاً : الألعاب التمهيدية المقترحة لمهارة الدفع :

م	اسم اللعبة التمهيدية	مستويات الأهمية		
		هام جداً	هام	متوسط الأهمية
١	هوكي الحواجز			
٢	تغيير المواقع			
٣	حارس الدائرة			
٤	مربع الدفع			
٥	كرة القاطرات			
٦	اتركوا الملعب خالياً			
٧	صيد الطيور			
٨	أطول دفعة			

\*\* إضافة أي مقترحات أخرى :

١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. ....

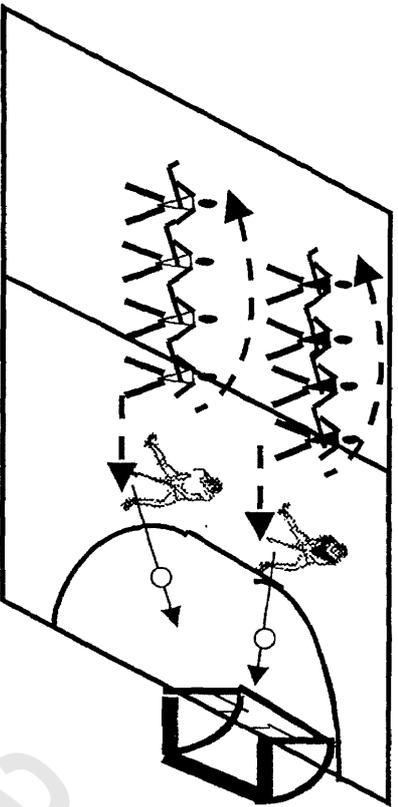
شكراً لحسن

تعاونكم

الباحث

اللعبة التمهيدية الأولى ( هو كوي الطواجيجوز )

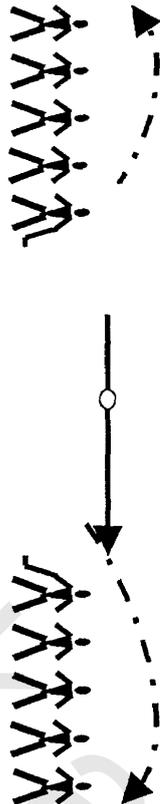
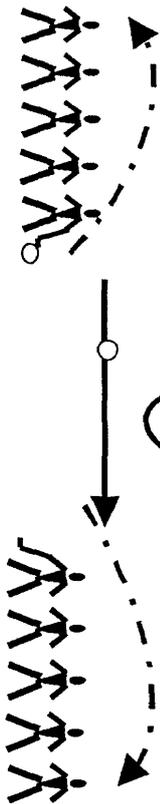
الإجراء	الوقت	الأجزاء	المرجع
تعليم مهارة الدفع كرات هو كوي - حواجز - مرمي - مضارب هو كوي - ملعب هو كوي	٢	الأدوات المستخدمة	٢
يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين كل فريق مكون من ١٠ طلاب يقف كل فريق على شكل قطار على دائرة التصويب وعند سماع إشارة البدء يقوم كل طالب في أول قطار بالتصويب على الحواجز الموضوعة في المرمى. مهارة الدفع وحسب كل هدف يسجله أي من الفريقين داخل الحواجز بنقطة .	٣	شرح اللعبة	٣
<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الدفع</li> <li>لا يصوب الطالب الكرة على المرمى إلا من على حدود دائرة التصويب والتي تبعد عن المرمى (١٦ ياردة) .</li> </ul> <p>الفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط يعتبر هو الفائز .</p>	٤	شروط اللعبة	٤
<p>مفتاح الرموز :</p> <p>○ كرة هو كوي</p> <p>⊙ المعلم</p> <p>→ حط سير الكرة</p> <p>□ حاجر</p> <p>⦿ حط سير الطالب</p>	٥	تحديد الفائز	٥



اللعبة التمهيدية الثانية ( تغيير المواقع )

م	الأجزاء	الخطى	موي
١	الهدف من اللعبة	تعلم مهارة الدفع	تعليم مهارة الدفع
٢	الأدوات المستخدمة	كرات هوكي - مضارب هوكي - مساحة من الأرض الممهدة .	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين كل فريق مكون من ١٠ طلاب ثم يقسم كل فريق إلى قطارين مواجهين يقف كل منهما على أحد الخطوط ويسلم للطلاب الأول كرة وعند سماع إشارة البدء يقوم الطلاب بتمرير الكرة بمهارة الدفع إلى الطلاب المواجه له من نفس الفريق ، ثم ينتقل الطلاب بالجرى ليقف خلف قطاره ، ثم يقوم الطلاب الذي استلم الكرة بإعادتها بنفس الطريقة ثم يقف خلف قطاره وهكذا تستمر اللعبة حتى النهاية والفريق والذي ينتقل بسرعة يعتبر هو الفائز.
٣	شرح اللعبة	لا يستخدم الطلاب مهارة غير مهارة الدفع .	المسافة بين كل من القطارين ٧ ياردة .
٤	شروط اللعبة	يسمح للطلاب حرية الحركة في استلام الكرة .	الفريق الذي ينتهي من الأداء أولاً يعتبر هو الفائز
٥	تحديد الفائز		

الإخراج



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة  
 → خط سير الكرة  
 ● خط سير الطالب  
 المعلم  
 ○  
 ●

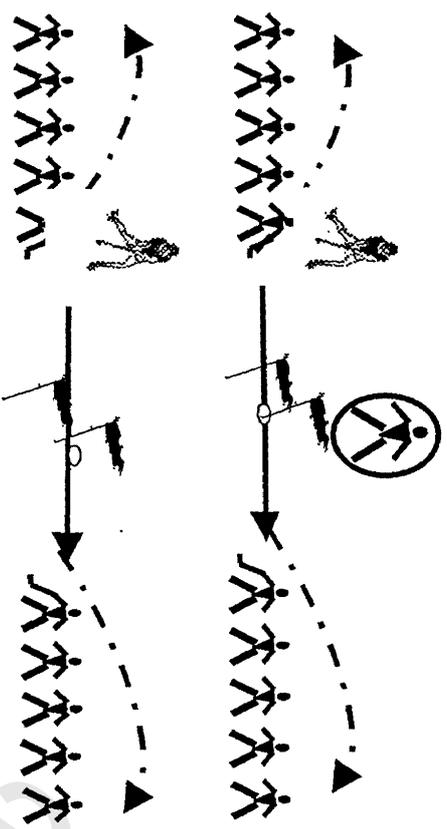
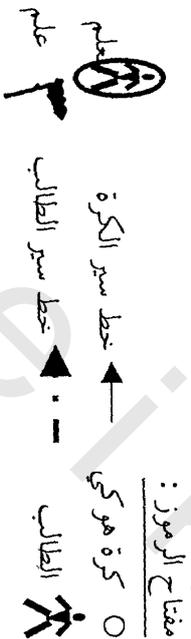
اللعبة التمهيدية الثالثة ( حارس الدائرة )

الإجراء	الوقت	الأجزاء	الهدف من اللعبة	م
الإخراج	سوي	تعليم مهارة الدفع	الهدف من اللعبة	١
		كرات هو كي - مضارب هو كي - دائرة كبيرة قطرها ٣٢ ياردة	الأدوات المستخدمة	٢
		يقف الطلاب على حدود دائرة كبيرة ١٠ أطالاب ويقف في منتصف كل دائرة حارس للدائرة وعند سماع إشارة البدء يقوم الطلاب بتمرير الكرة فيما بينهم بمهارة الدفع مع ملاحظة عدم تمريرها للزميل الجاور ويجاور وحارس الدائرة لس الكرة وفي حالة نجاحه في قطع الكرة يقوم بتبديل مكانه مع الطالب الذي تم قطع كرتة .	شرح اللعبة	٣
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الدفع .</li> <li>● لا يجوز للطالب تمرير الكرة بالدفع للزميل الجاور .</li> <li>● مراعاة الدقة في تمرير الكرة للزميل .</li> </ul> <p>الطلاب الذي لم تلمس كرتة من الحارس يعتبر هو بطل للعبة.</p>	شروط اللعبة	٤
		<p>مفتاح الرموز :</p> <p>○ كرة</p> <p>○ دائرة</p> <p>⚽ طالب</p> <p>⚽ معلم</p>	تحديد الفائز	٥



اللعبة التمهيدية الخامسة ( كرة القاطرات )

الإجراءات			
٢	الأجزاء	المحتوي	روي
١	الهدف من اللعبة	تعليم مهارة الدفع	
٢	الأدوات المستخدمة	كرات هو كي - مضارب هو كي - مساحة من الأرض الممهدة . يقسم الطلاب إلى قاطرات كل قطار مكون من ١٠ طلاب يقف الطلاب في قطارين موازيين وعند سماع إشارة البدء يقوم الطلاب الأول من كل قطار بتمرير الكرة بتهارة الدفع لتمر بين العلمين لزميله في القطار المقابل الذي يرجعها ثانية للطلاب الثاني في القاطرة الموازية وإذا خرجت الكرة بعيداً عن الأعلام تعاد مرة أخرى .	
٣	شرح اللعبة	لا يستخدم اللاعب مهارة غير مهارة الدفع . • يكون مسار الكرة بين الأعلام . • المسافة بين ٦٦ القاطرات ٧ ياردة . • وضع العلمين يكون في منتصف المسافة بين القطارين .	يفوز الفريق الذي يمرر الكرة بين الأعلام أكبر عدد من المرات .
٤	شروط اللعبة		
٥	تحديد الفائز		

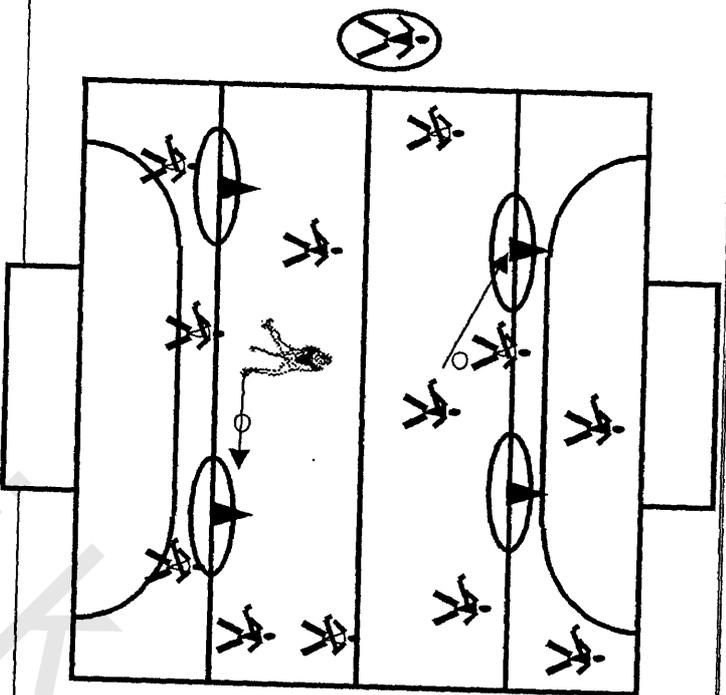


اللعبة التمهيدية السادسة ( اتركوا الملعب خالياً )

الإخراج		الخط	الأجراء	
		وي	تعليم مهارة الدفع	١
		كرات هوكي - مضارب هوكي - ملعب هوكي .	الاهداف من اللعبة الأدوات المستخدمة	٢
		يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين في العدد كل فريق مكون من ١٠ طلاب يقف كل فريق في نصف ملعبه ويكون في جازة كل من الفريقين كرة هوكي وعند سماع إشارة البدء يقوم كل فريق من الفريقين بتمرير أكثر عدد ممكن من التمريرات فيما بينهم .مهارة الدفع في نصف ملعب الفريق المنافس بينما يحاول طلاب كل فريق قطع كرة الفريق الآخر.	شرح اللعبة	٣
لا يستخدم الطلاب مهارة غير مهارة الدفع . التمرير للفريق يكون في نصف ملعب المنافس . مراعاة عدم رفع المضرب أعلى من مستوي الكف لحوامل الأيمن والسلامة .	شروط اللعبة	٤		
الفريق الفاتر هو الذي يقوم بأكثر عدد من التمريرات في نصف ملعب الفريق المنافس .	تحديد الفائز	٥		

اللعبة التمهيدية السابعة ( صيد الطيور )

الإخراج



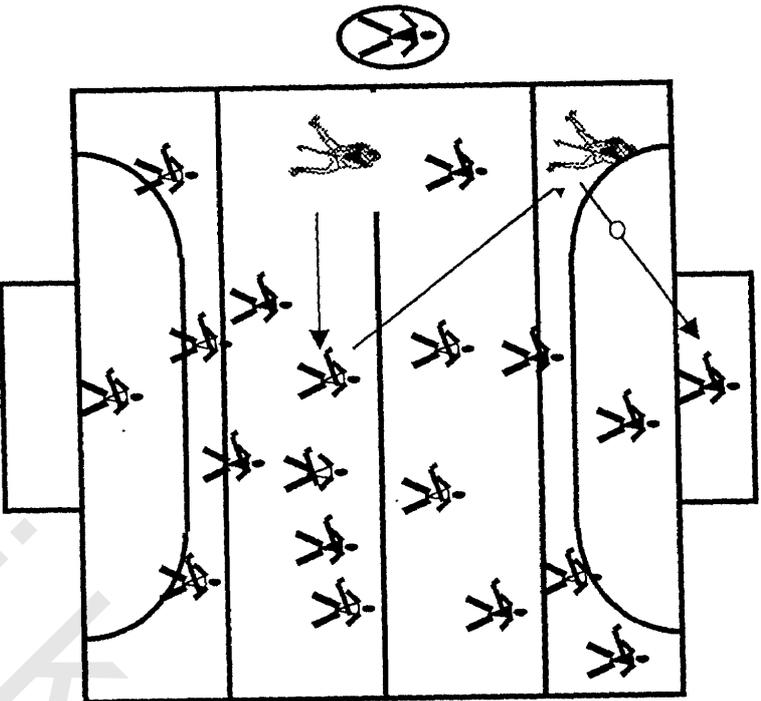
مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هوكي  
 ○ دائرة  
 ○ قمع  
 ○ قمع

الخطى	الاجزاء	الرمز
٢	تعليم مهارة الدفع	٢
١	الاهداف من اللعبة	١
٢	الأدوات المستخدمة	٢
٣	شرح اللعبة	٣
٤	شروط اللعبة	٤
٥	تحديد الفائز	٥

اللعبة التمهيدية الثامنة ( أطول دفعة )

الإجراء	الوقت	الهدف من اللعبة	الأجزاء
١	٢	تعليم مهارة اللفع كرات هوكي - مضارب هوكي	الهدف من اللعبة
٢	٢	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين في العدد كل فريق مكون من ١٠ طلاب وعند سماع إشارة البدء يقوم الطلاب بالتمرير والتصويب.مهارة اللفع .	الأدوات المستخدمة
٣	٣	لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة اللفع . • مراعاة التصويب من على حدود دائرة الـ ١٦ بإرادة ( دائرة التصويب ) • مراعاة عد رفع المضرب أعلى من مستوى الكتف لحوامل الأيمن والسلامة .	شرح اللعبة
٤	٤	الفريق الذي يجرز أهداف أكثر يعتبر هو الفائز .	شروط اللعبة
٥	٥		تحديد الفائز

الإجراء



مفتاح الرموز :



طريقة التعامل مع الاستمارة :

١. الرجاء من سيادتكم وضع علامة ( ✓ ) أمام المستوي الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم .
٢. يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات :

ثانياً : الألعاب التمهيدية المقترحة لمهارة النظر:

م	اسم اللعبة التمهيدية	مستويات الأهمية		
		هام جداً	هام	متوسط الأهمية
١	الكرة المرتدة			
٢	عبور الشبكة			
٣	كرة الهوكي الطائرة			
٤	إصابة الكرات الطبية			
٥	مثاث الخطر			
٦	حارس الكنز			
٧	جناحي الدائرة			
٨	المرمي الثلاثي			

\*\* إضافة أي مقترحات أخرى :

١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. ....

شكراً لحسن تعاونكم

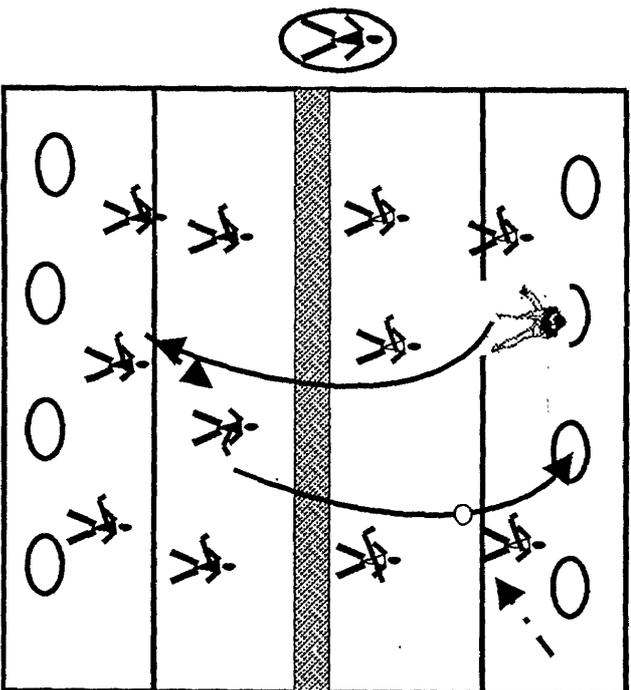
الباحث

اللعبة التمهيدية الأولى ( الكرة المرتدة )

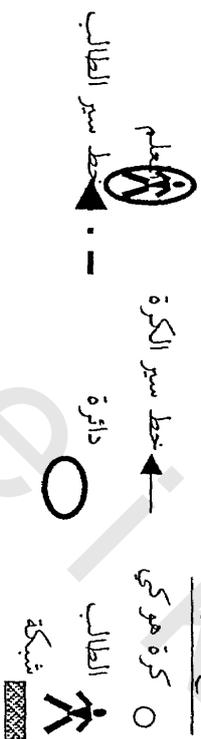
م	الأجزاء	المحتوى	الإخراج
١	الهدف من اللعبة	تعليم مهارة النظر	
٢	الأدوات المستخدمة	كرات هوكي - مضارب هوكي - حائط	
٣	شرح اللعبة	يقسم الطلاب إلى قطارين متساويين في العدد كل قطار مكون من ١٠ طلاب ويقف الطلاب أمام مساحة مسن الأرض المهعدة تبعد عن الحائط بـ ٧ ياردة ويسلم لأول طالب من كل فريق مضرب وكره هوكي وعند سماع إشارة البدء يقوم الطلاب بتصويب الكرة على الحائط بمهارة النظر على الهدف المرسوم على الحائط والعودة إلى آخر القطار ويستمر الأداء حتى آخر طالب .	
٤	شروط اللعبة	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة النظر .</li> <li>الحائط يبعد عن الهدف بمسافة ٧ ياردة .</li> </ul>	
٥	تحديد الفائز	القطار الذي يسجل أكبر عدد من الكرات داخل الهدف المرسوم على الحائط هو الفائز .	<p>مفتاح الرموز :</p> <p>  معلم   كره هوكي   خط سير الكرة   دائرة   خط سير الطالب                 </p>

اللعبة التمهيدية الثانية ( عبور الشبكة )

الإجراءات	المحتوى	الأجزاء	م
	تعليم مهارة نظر الكرة	الهدف من اللعبة	١
	كرات هوكي - شبكة أو جبل مثبت داخل الملعب - أطراف - تخطيط ملعب مشابه للملعب كرة الطائرة .	الأدوات المستخدمة	٢
	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين كل فريق مكون من ٦ طلاب ويوضع جبل أو شبكة في منتصف الملعب وعددها ٤ أطراف في موزعة كل منتصف ملعب وعدد سماع إشارة البدء يمرر الفريق الذي معه الكرة بالنظر من فوق الشبكة لتسقط في أحد الأهداف وتحتسب نقطة للفريق الذي يسقط كرته في أحد الأطراف المرجوة بملعب الفريق الآخر .	شرح اللعبة	٣
	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الالاعب مهارة غير مهارة النظر .</li> <li>إذا لست الكرة الشبكة تعطي للفريق الآخر .</li> <li>إذا خرجت الكرة من الملعب تعطي للفريق الآخر .</li> <li>يمكن تمرير الكرة بين الفريقين بمهارة النظر مرتين فقط .</li> </ul>	شروط اللعبة	٤
	الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط يعتبر هو الفائز .	تحديد الفائز	٥

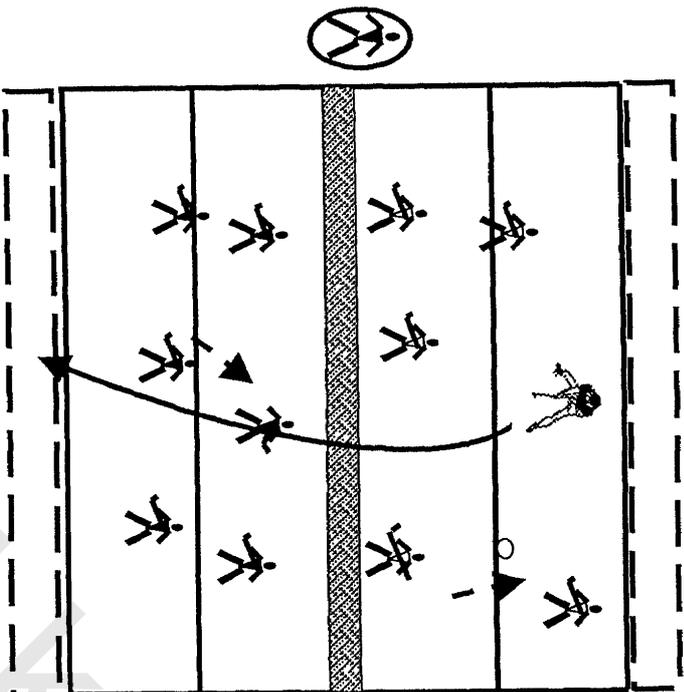


مفتاح الرموز :



اللعبة التمهيدية الثالثة ( كرة الهوكي الطائرة )

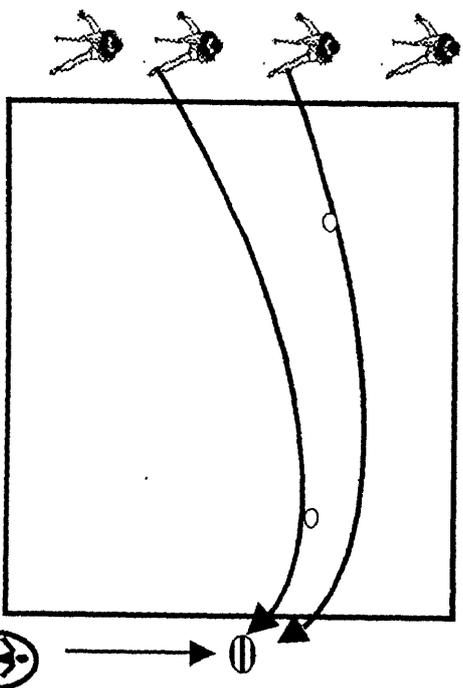
الإجراءات	المحتوى	الوقت
١	تعليم مهارة النظر كرات هوكي - مضارب هوكي - ملعب مشابه للملعب كرة الطائرة - شبكة - مستطيلان مرسومان في مؤخره كل ملعب.	٣
٢	يشرح اللعبة	٣
٣	يشرح اللعبة	٣
٤	لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة النظر . ● اللعب يتم على شوطان كل شوط ١٠ دقائق بينهما فترة راحة ٢٠ دقائق . ● يتم التمهير بمهارة النظر للفريق ٣ مرات فقط	٥
٥	تحديد الفائز	٥



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هوكي  
 → خط سير الكرة  
 - - - خط سير الطالب  
 شبكة  
 معلم

اللعبة التمهيدية الرابعة (إصابة الكرات الطبية)

الإخراج



م	الأجزاء	الوقت	موي
١	الهدف من اللعبة	تعلم مهارة النظر	كرات طبية - كرات هوكي - مضارب هوكي - مستطيل مساحته ١٢x٢٤ م.
٢	الأدوات المستخدمة		يقف المعلم على خط الجانب وأمامه سبعة كرات طبية ويقف الطلاب على خط موازي بحيث يبعد عنه بـ ٧ ياردة ويبد كل طالب مضرب و كرة تبدأ اللعبة بقيام المعلم بدحرجة الكرات الطبية على خط الجانب وعند مرورها خلال منطقة الهدف يقوم الطلاب بتصويب كراتهم بمهارة النظر لإصابة الكرة الطبية وهكذا تستمر اللعبة حتى ينتهي المعلم من دحرجة جميع الكرات الطبية .
٣	شرح اللعبة		<ul style="list-style-type: none"> <li>● لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة النظر .</li> <li>● يبعد الطلاب عن خط الجانب بمسافة ٧ ياردة.</li> </ul>
٤	شروط اللعبة		الطلاب الذي يحقق أكبر عدد من إصابات الكرات الطبية يعتبر هو بطل اللعبة .
٥	تحديد الفائز		

مفتاح الرموز :

○ كرة هوكي

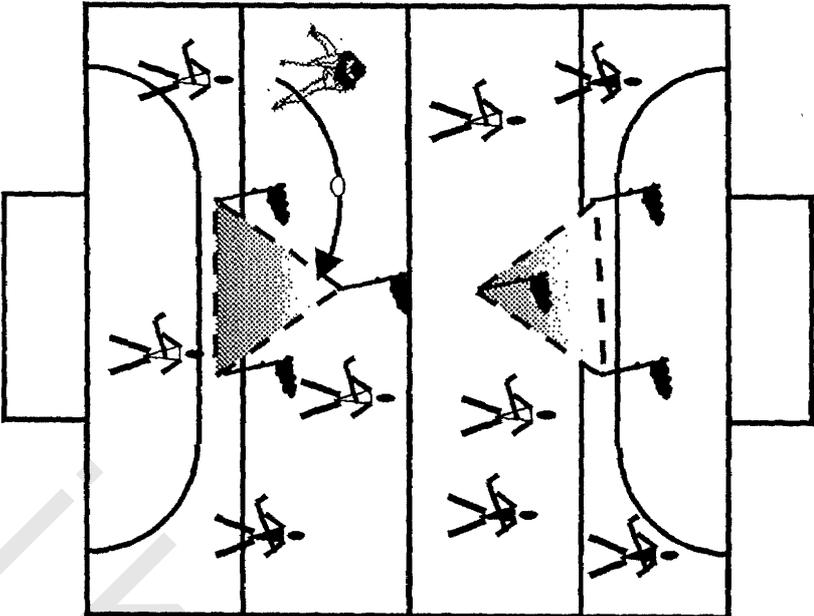
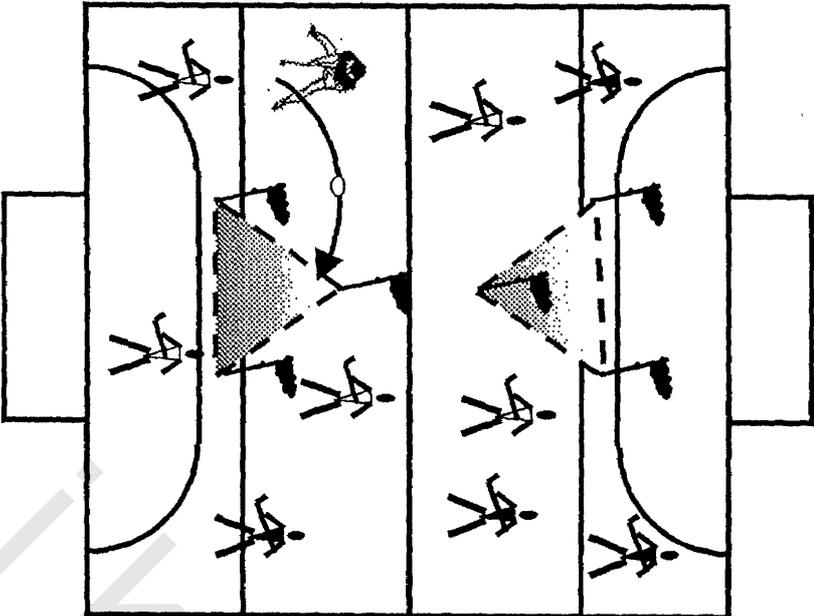
⊖ كرة طبية

⊕ كرة طبية

⊙ المعلم

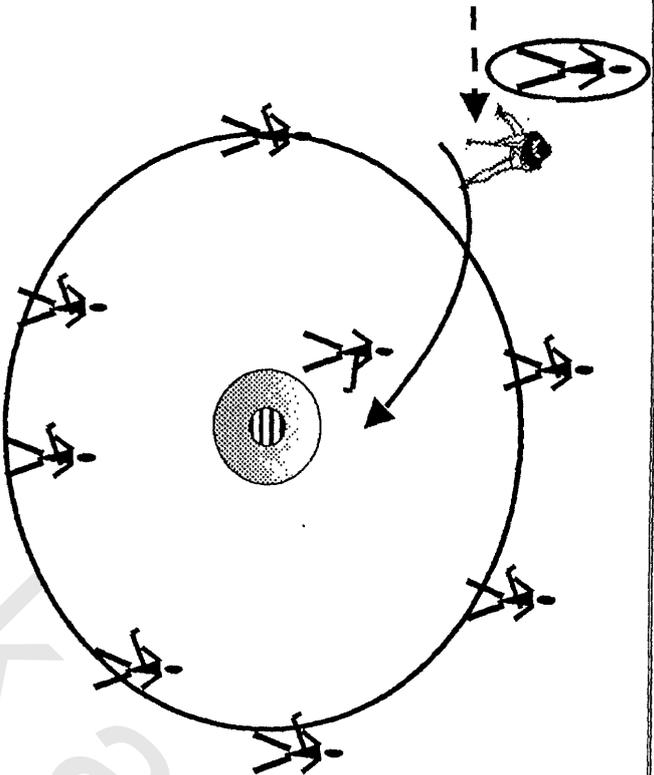
⊙ الطالب

اللعبة التمهيدية الخامسة ( مثلت الخطر )

الإخراج	المحتوى	الأجزاء
	<p>تعليم مهارة النظر كرات هو كي - مضارب هو كي - ألعاب - ملعب هو كي</p> <p>يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين في العدد كل فريق مكون من ١٠ طلاب ويتم وضع ثلاث ألعاب على شكل مثلث في نصف ملعب كل فريق وتحرز الأهداف في أي فتحة من المثلث وعلى الفريق الحائز على الكرة اللعب فقط في نصف ملعب المنافس والفريق يصوب بمهارة النظر.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● لا يستخدم الطلاب مهارة غير مهارة النظر .</li> <li>● المسافة بين فتحات المثلث ٣ ياردة .</li> <li>● على الفريق الحائز على الكرة اللعب في نصف ملعب المنافس فقط</li> <li>● مراعاة عدم رفع المضرب أعلى من مستوى الكف لوسائل الأمن والسلامة .</li> <li>● إحراز الأهداف في أي وجهه من أوجه المثلث الثلاثة .</li> <li>● يوضح بين الألعاب حاجر ألعاب قوي بحيث أن الكرة التي يتم نظرها أسفل الحاجر لا تحسب</li> </ul>	<p>الأهداف من اللعبة</p> <p>الأدوات المستخدمة</p> <p>شرح اللعبة</p>
	<p>مفتاح الرموز :          ○ كرة هو كي          ● الطلاب</p> <p>خط سير الكرة علم</p>	<p>تحديد الفائز</p>

اللعبة التمهيدية السادسة ( حارس الكرة )

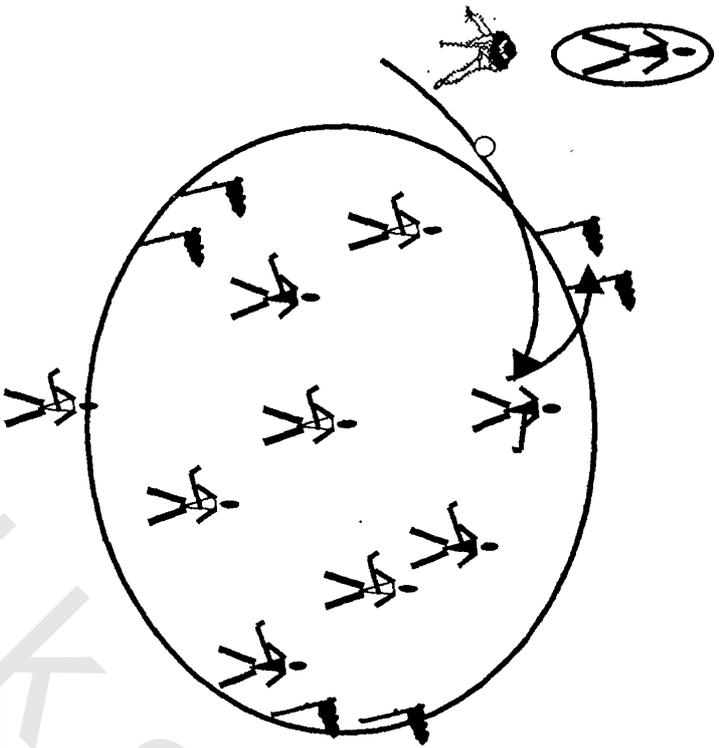
الإخراج	الاجراء	م
	المحتوي	
	تعليم مهارة النظر	١
	الاهداف من اللعبة الأدوات المستخدمة	٢
	كرات هو كي - مضارب هو كي - كرات طبية - دائرة كبيرة بداخلها دائرة صغيرة في منتصفها كرة طبية .	
	يقسم الطلاب حول دائرة كبيرة قطرها ٣٢م وبداخلها دائرة مصغرة وفي منتصفها كرة طبية ويتم التمرير بين أفراد الفريق على حافة الدائرة الكبرى بمهارة النظر وكذلك محاولة نظير الكرة إصابة الكرة الطبية داخل الدائرة الصغرى ويوجد طالب في وسط الدائرة يحاول قطعها .	٣
	لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة النظر . يجوز للطالب تمرير الكرة بالنظر لأي طالب على محيط الدائرة عدا الطالب الجاور . ● المسافة بين كل طالب على حافة الدائرة الكبرى والدائرة الصغرى ٧ ياردة .	٤
	تحتسب للطالب الذي مرر الكرة بمهارة النظر تقطعة في حالة إصابة الكرة الطبية .	٥



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هو كي  
 → خط سير الكرة  
 ● كرة طبية  
 ○ المعلم  
 ○ الطالب

اللعبة التمهيديّة السابعة ( جناحي الدائرة )

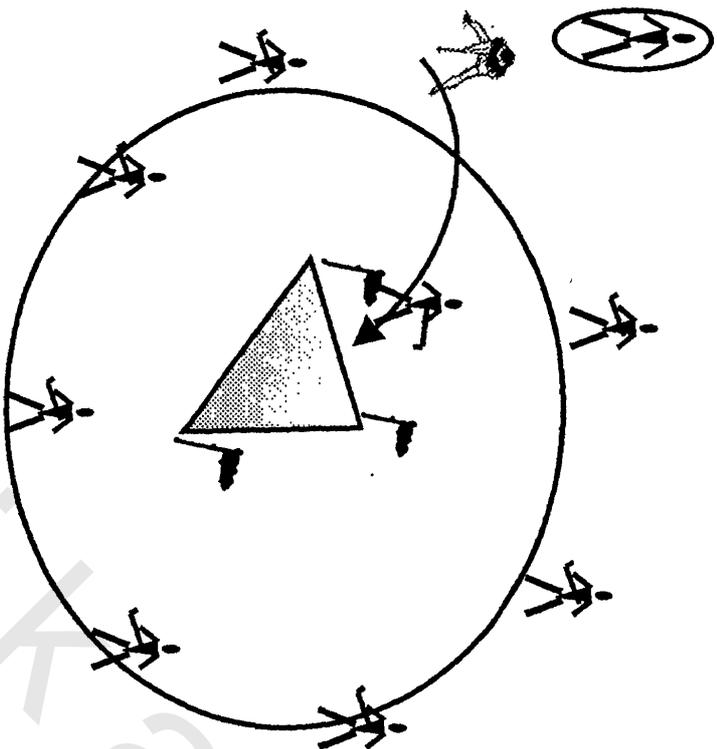
الإجراء	المحتوى	الوقت	الأجزاء
١	تعليم مهارة النظر كرات هو كي - مضارب هو كي - أعلام - دائرة كبيرة قطرها ٣م بها ثلاث فتحات .		الهدف من اللعبة الأدوات المستخدمة
٢	يقف الطلاب داخل دائرة كبيرة وتوزع على حدود الدائرة ٦ أعلام مكونة ٣ فتحات على مسافات متساوية لتسجيل الأهداف ويوجد طالب من كل فريق خارج الدائرة حيث يقوم الطلاب من داخل الدائرة بتصويب الكرة بمهارة النظر داخل أي فتحة ويحاول الطالبان الراققان خارج الدائرة رد الكرة ككل إلى فريقه .		شرح اللعبة
٤	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة النظر .</li> <li>المسافة بين فتحات الأعلام ٢ ي</li> </ul>		شروط اللعبة
٥	من يحصل على عدد نقاط أكبر يعتبر هو الفائز .		تحديد الفائز



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هو كي  
 → خط سير الكرة  
 علم الطالب

اللعبة التمهيدية الثامنة ( الرمي الثلاثي )

الإخراج		المحتوى	
٣	الأجراء	تعليم مهارة النظر	١
٢	الاهداف من اللعبة الأدوات المستخدمة	كرات هو كي - مضارب هو كي - أعلام - دائرة كبيرة قطرها ٣٢م بداخلها مثلث به ثلاث فتحات بالأعلام. يقف الطلاب على حدود دائرة كبيرة ويوجد في منتصف الدائرة مثلث به ثلاث فتحات بالأعلام ويوجد حارس مرسي في منتصف الدائرة يحمي أضلاع المثلث الثلاث والطلاب يتبادلون التمرير بمهارة النظر على محيط الدائرة وحارس المرسي يحمي أضلاع المثلث ويحاول الطلاب استغلال أي فرصة للتصويب بين المعلمين ومن أي اتجاه وذلك بمهارة النظر.	٢
٤	شرح اللعبة شروط اللعبة	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطلاب مهارة غير مهارة النظر .</li> <li>يسمح للطلاب التصويب بالنظر من أي اتجاه .</li> <li>المسافة بين أوجه المثلث الثلاث ٢ ياردة .</li> </ul>	٤
٥	تحديد الفائز	الطلاب الذي يحرز أهداف أكثر يعتبر هو الفائز .	٥



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة سير الكرة  
 → خط سير الكرة  
 ○ علم  
 ☆ الطالب

طريقة التعامل مع الاستمارة :

١. الرجاء من سيادتكم وضع علامة ( ✓ ) أمام المستوي الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم .
٢. يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات :

ثالثاً : الألعاب التمهيدية المقترحة لمهارة الغرف :

م	اسم اللعبة التمهيدية	مستويات الأهمية		
		هام جداً	هام	متوسط الأهمية
١	إصابة الأطواق			
٢	أسرع هدف			
٣	التمرير القطري			
٤	تنس الغرف			
٥	الدوائر الحرجة			
٦	المنطقة المحرمة			
٧	الدائرة الممنوعة			
٨	الفريق المهاجم			

\*\* إضافة أي مقترحات أخرى :

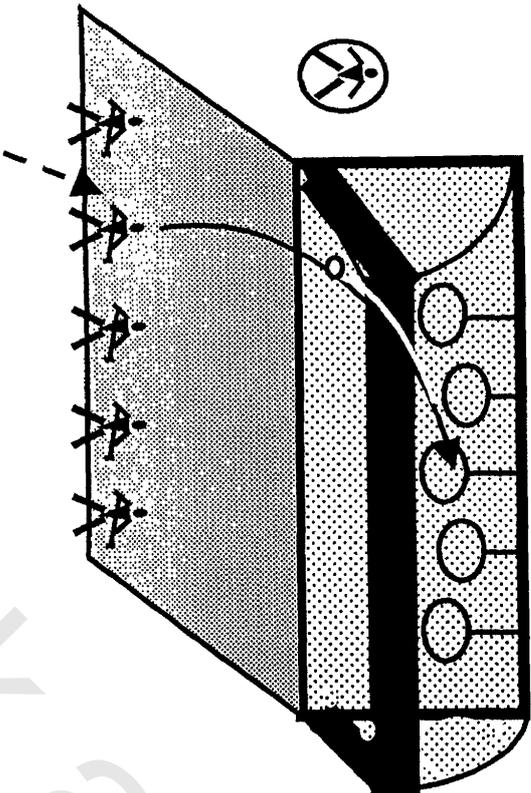
١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. ....

شكراً لحسن  
تعاونكم

الباحث

اللعبة التمهيدية الأولى (إصابة الأبطال)

الإجراءات		الرموز	
٢	الأجزاء	الخطي	م
١	الهدف من اللعبة	تعليم مهارة الغروف	١
٢	الأدوات المستخدمة	مساحة من الأرض الممهدة ، مرمى هوكي ، أطسواق معلقة ، كرات هوكي ، مضارب هوكي	٢
٣	شرح اللعبة	يقف الطلاب على مسافة ٧ ياردة من المرمى يوضع أمام كل طالب خمس كرات هوكي وعند سماع إشارة البدء يقوم الطلاب بتصويب الكرات الواحدة تلي الأخرى على الطوق المعلق الذي يجده المعلم .	٣
٤	شروط اللعبة	<ul style="list-style-type: none"> <li>● غير مسموح للطلاب بأداء أي مهارة غير مهارة الغروف .</li> <li>● يعطى للطلاب ٥ كرات لكل كرة محاولة واحدة .</li> </ul>	٤
٥	تحديد الفائز	الطلاب الذي يجرز أكبر عدد من الكرات داخل الأطواق المعلقة يعتبر هو الفائز .	٥



مفتاح الرموز :

المعلم



كرة سير الكرة



كرة هوكي



الطلاب



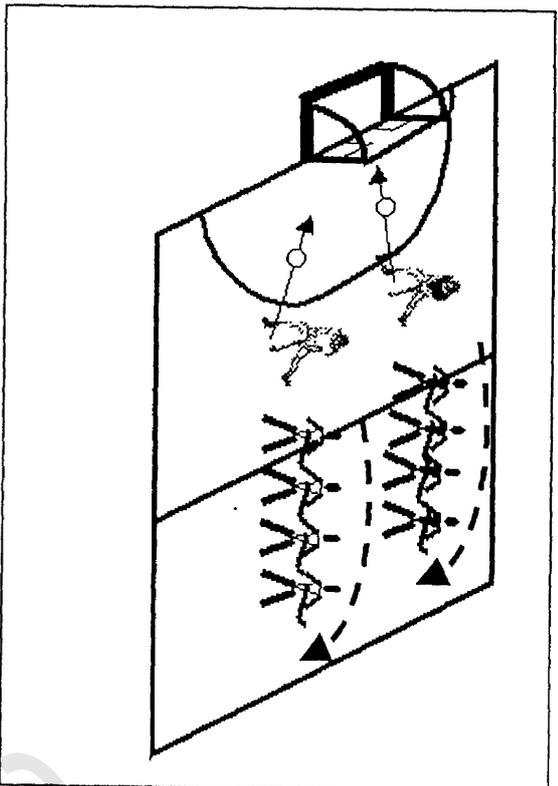
طوق



الطلاب

اللعبة التمهيدية الثانية (أسرع هدف)

الإجراءات



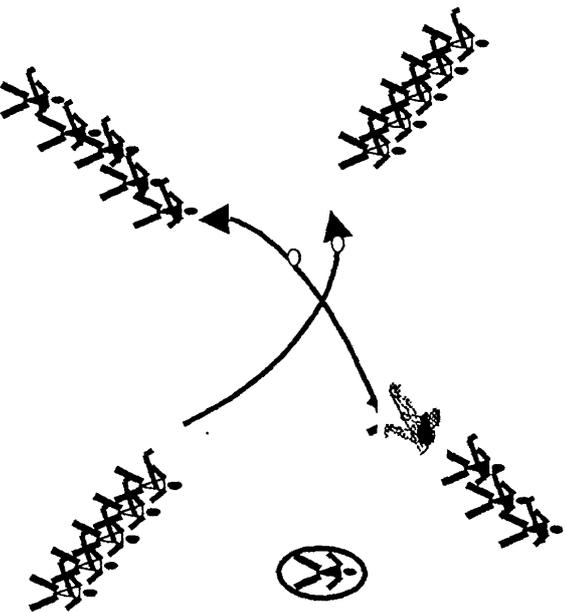
مفتاح الرموز:  
 ○ كرة هوكي  
 — خط سير الكرة  
 ▲ خط سير الطالب  
 ● الطالب

الخطى

الخطى	الاجراء	الهدف من اللعبة	الادوات المستخدمة
٢	كرات هوكي - مضارب هوكي - ملعب هوكي	تعليم مهارة الغرور	٢
٣	يقف الطلاب على شكل قطارين متساويين في العدد كل قطار مكون من ١٠ طلاب ومواجهين للمرمى وعلى بعد ١٦ ياردة ( دائرة التصويب ) وعند سماع إشارة البدء يقف كل طالب في أول القطار بالتصويب على المرمى بمهارة الغرور ثم الجري للوقوف خلف القطار وهكذا يستمر الأداء لنهاية القطار.	شرح اللعبة	٣
٤	● غير مسموح للطلاب بأداء أي مهارة غير مهارة الغرور. ● يعطي للطلاب محاولة واحدة فقط . ● لا يصوب الطالب الكرة على المرمى إلا من على حدود دائرة التصويب والتي يتعد عن المرمى بـ (١٦ ياردة) .	شروط اللعبة	٤
٥	الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط.	تحديد الفائز	٥

اللعبة التمهيدية الثالثة ( التمرير القطري )

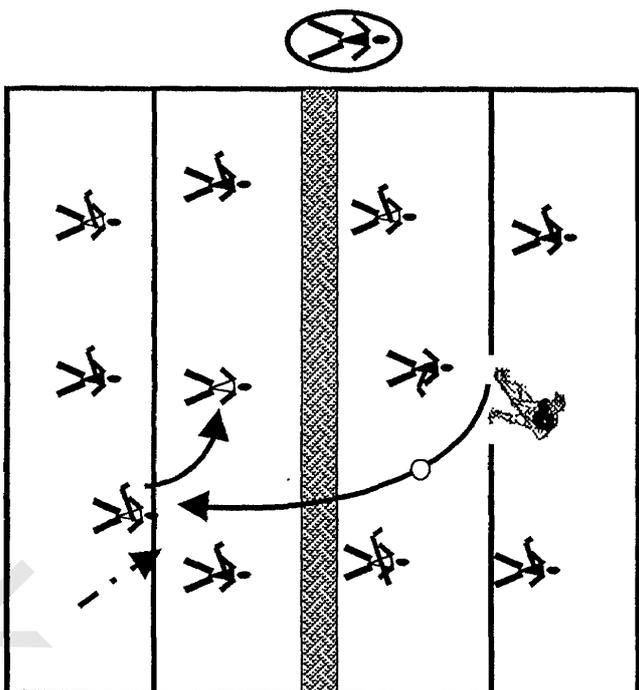
الإخراج		التمرير	
٢	الأجزاء	المحتوى	الشرح
١	الهدف من اللعبة	تعليم مهارة الغرف	١
٢	الأدوات المستخدمة	كرات هوكي - مضارب هوكي - مساحة من الأرض الممهدة . يقسم الطلاب إلى ٤ قاطرات كل قطار مكون من ١٠ طلاب مقسمين إلى قطارين متساويين في العدد ، يقف الطلاب على شكل ( X ) المسافة بين كل قطارين متساويين ١٠ ياردة ويشكلون فريق واحد والمسافة بين كل فريق والآخر ٧ ياردة وعند سماع إشارة البدء يقوم كل قائد قطار بغرف الكرة لزميله الذي يقابله وهكذا يستمر الأداء حتى آخر طالب في كل قطار .	٣
٤	شروط اللعبة	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطالب مهارة تغير مهارة الغرف .</li> <li>المسافة بين كل قطارين مواجهين ٧ ياردة .</li> </ul>	٤
٥	تحديد الفائز	الفريق الذي ينتهي من الأداء بشكل صحيح أولاً يعتبر هو الفائز .	٥



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هوكي  
 ☆ الطالب  
 → حط سير الكرة  
 ⊙ المعلم

اللعبة التمهيدية الرابعة ( تسس الغرف )

الإخراج



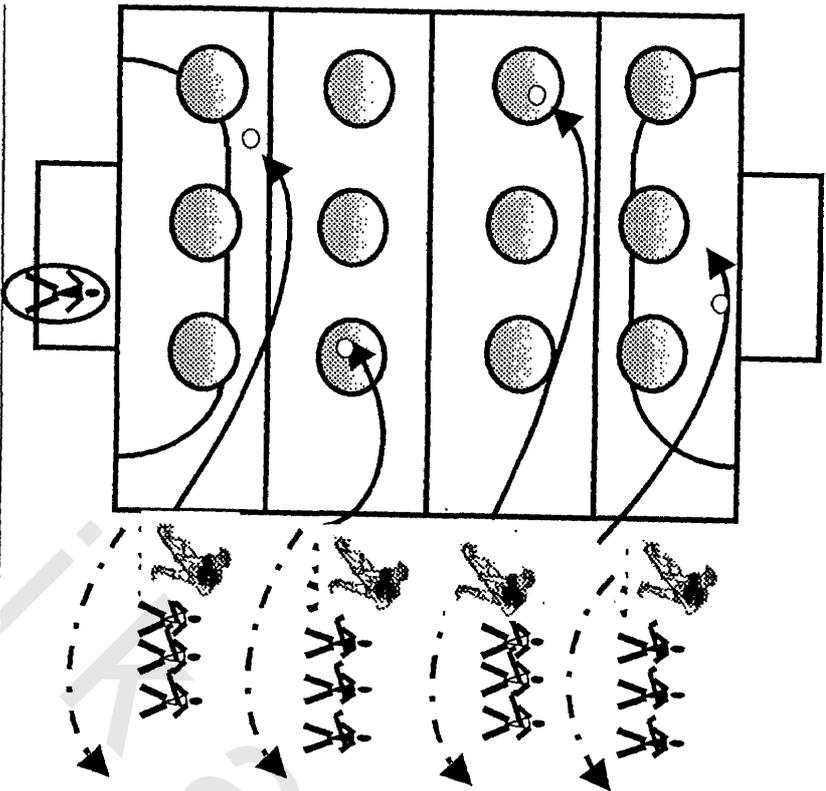
مفتاح الرموز:

- كرة هوكي
- خط سير الكرة
- شبكة
- خط سير الطالب
- ▲ الطالب

م	الأجزاء	المحتوى
١	الهدف من اللعبة	تعليم مهارة الغرف
٢	الأدوات المستخدمة	كرات هوكي - مضارب هوكي - شبكة - ملعب مشابه للملعب الكرة الطائرة .
٣	شرح اللعبة	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين في العدد كل فريق مكون من ٦ طلاب ويقف من كل فريق ثلاث طلاب في كل نصف ملعب ، و عند سماع إشارة البدء يمر الفريق الذي معه الكرة من فرق الشبكة بمهارة الغرف لزملائه في نصف ملعبه أو نصف الملعب الآخر .
٤	شروط اللعبة	<ul style="list-style-type: none"> <li>● غير مسموح للطلاب باستخدام مهارة غير مهارة الغرف .</li> <li>● إذا لست الكرة الشبكية تعطي للفريق الآخر .</li> <li>● إذا خرجت الكرة من الملعب تعطي للفريق الآخر .</li> <li>● لا يسمح بتمرير الكرة أكثر من مرتان في نفس نصف الملعب .</li> </ul>
٥	تحديد الفائز	الفريق الذي يمرر أكبر عدد من تمريرات الغرف الصحيحة بين لاعبيه خلال الزمن المحدد يعتبر هو الفريق الفائز .

اللعبة التمهيدية الخامسة ( اللوائز الحرجة )

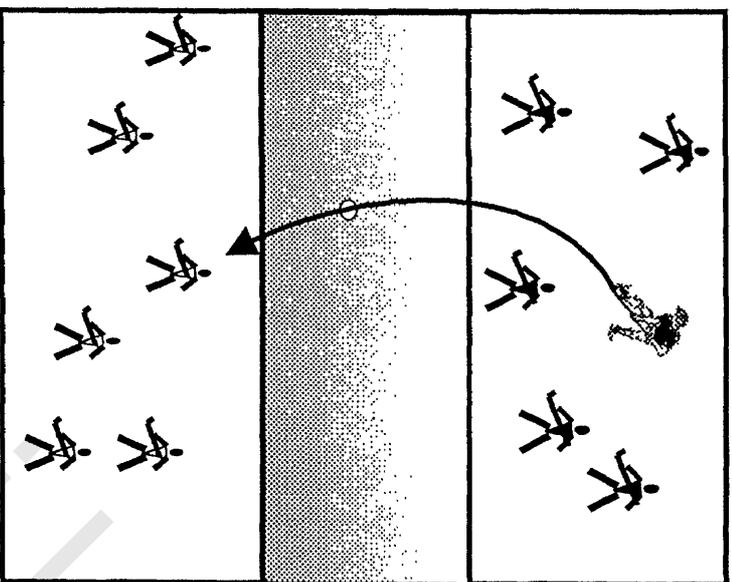
الإجراء		الجزء		الوقت	
٢	الأجزاء	تعليم مهارة الغروف	٢	م	
١	الهدف من اللعبة	كرات هوكي - مضارب هوكي - أطواق - ملعب هوكي	١	م	
٢	الأدوات المستخدمة	يقسم الطلاب إلى أربع فرق متساوية في العدد كل فريق مكون من ٥ طالب يقف الطالب على خط الجانب ثم يقسم الملعب إلى (٤) ملاعب عن طريق خطي الس ٢٥ ياردة مع رسم (٣) دوائر في ربع كل ملعب وعند سماع إشارة البدء يحاول كل فريق التصويب في اللوائز المرسومة بمهارة الغروف.	٢	م	
٤	شروط اللعبة	غير مسموح للطلاب باستخدام مهارة غير مهارة الغروف. المسافة بين اللائز والأخرى ٥ ياردة. يعطي لكل طالب ٣ محاولات لكل كرة محاولة واحدة.	٤	م	
٥	تحديد الفائز	إصابة كل دائرة تمثل نقطة .	٥	م	



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هوكي  
 ● دائرة  
 → خط سير الكرة  
 → خط سير الطالب  
 ○ المعلم  
 ● دائرة

اللعبة التمهيدية السادسة ( المنطقة الخمرة )

الإجراء	المحتوى	الواجب
٤	المسافة بين الخططين الغير مسموح بتزول الكرة بحما ٧ ياردة . ● لا يستخدم الطالب مهارة أخرى غير مهارة الغرف . ● تمرر الكرة بين الطلاب ٣ مرات فقط . ● الفريق الذي لا يستطيع تمرير الكرة بالغرف للنصف الآخر تحسب عليه نقطة . ● الفريق الذي لا يستطيع تعديبة الكرة بالغرف تحسب عليه نقطة .	٤
٣	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين في العدد كل فريق مكون من (٦) طلاب وعند سماع إشارة البدء يقوم الفريق المستحوز على الكرة بتمرير الكرة فيما بينهم ،مهارة الغرف ثم تمرير الكرة بمهارة الغرف للنصف الآخر .	شرح اللعبة
٢	كرات هوكي – مضارب هوكي – ملعب هوكي – مستطيل في الوسط .	الأدوات المستخدمة
١	تعليم مهارة الغرف	الهدف من اللعبة
٥	في حالة النجاح في تمرير الكرة للنصف الآخر يحسب للفريق نقطة .	تحديد الفائز



مفتاح الرموز :

خط سير الكرة



كرة هوكي

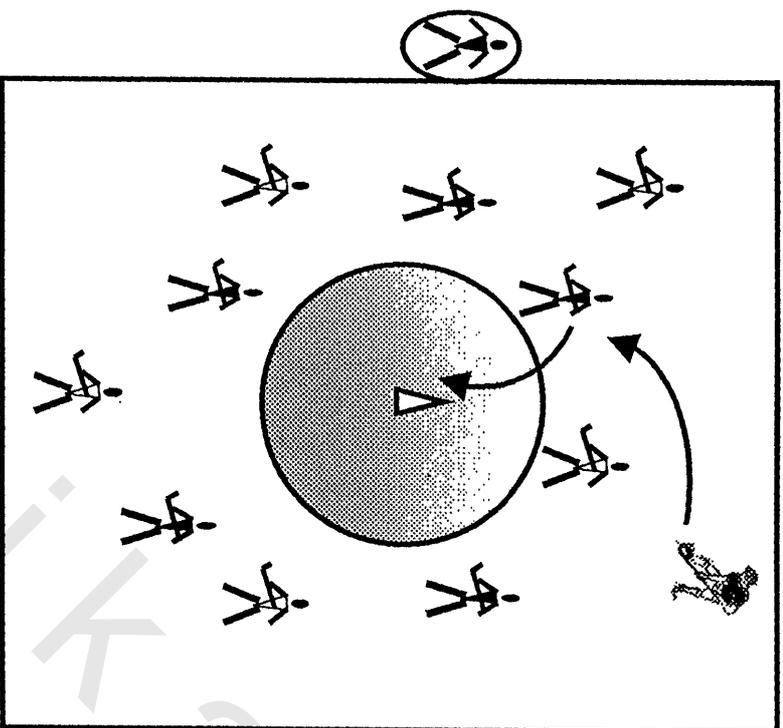


الطالب



اللعبة التمهيدية السابعة ( الدائرة الممتوحة )

الأبجد



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هوكي  
 ▲ قمع  
 ○ دائرة  
 ○ معلم

م	الأجراء	الخطى	وي
١	الهدف من اللعبة	تعليم مهارة الغرّف	كرات هوكي - مضارب هوكي - دائرة في منتصفها قمع
٢	الأدوات المستخدمة	ملعب على شكل مستطيل .	فريقين متساويين في العدد وعند سماع إشارة البدء يبدأ الفريق المستحوذ على الكرة بالتمرير زملائه بمهارة الغرّف مع محاولة تمرير الكرة على القمع من على حدود الدائرة بمهارة الغرّف ولا يسمح للطالب بدخول الدائرة ولكن يسمح للكرة بالمرور ممن خلالها .
٣	شرح اللعبة	لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الغرّف .	● تمرير الكرة على القمع يكون من على حدود الدائرة .
٤	شروط اللعبة	تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إصابة القمع والفريق الفاسد هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط .	
٥	تحديد الفائز		

اللعبة التمهيدية الثامنة ( الفريق المهاجم )

الإجراء		الوقت	الهدف من اللعبة	الأجزاء
<p>تعليم مهارة الغرّف</p> <p>كرات هوكي – مضارب هوكي – ملعب هوكي</p> <p>يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين في العدد ، عدد كل فريق ( ١٠ ) طلاب يكون الفريق المستحوذ على الكرة مهاجماً على الرمي ويقوم الفريق بالتمرير فيما بينهم بمهارة الغرّف والتصويب بمهارة الغرّف وإذا قطعت الكرة يصبح الفريق المهاجم فريق مدافع الذي يستعد لتمرير الكرة ويهاجم الفريق الآخر مسرعاً أولاً تسجيل هدف .</p>		٢	الأدوات المستخدمة	٢
<p>لا يستخدم الطلاب مهارة أخرى غير مهارة الغرّف .</p> <p>الفريق المهاجم هو الذي يقوم بالتمرير فقط .</p> <p>عند قطع الكرة يصبح الفريق المهاجم فريق مدافع .</p> <p>مراعاة عدم رفع المضرب أعلى من مستوى الكف لمراسل الأيمن والسلامة .</p>		٣	شرح اللعبة	٣
<p>الفريق الذي يجرز أكثر عدد من الأهداف يعتبر هو الفائز .</p>		٤	شروط اللعبة	٤
<p>مفتاح الرموز :</p> <p>○ كرة هوكي</p> <p>☆ الطالب</p>		٥	تحديد الفائز	٥

## طريقة التعامل مع الاستمارة :

١. الرجاء من سيادتكم وضع علامة ( ✓ ) أمام المستوي الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم .
٢. يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات :

رابعاً : الألعاب التمهيدية المقترحة لمهارة الضرب بالوجه المسطح :

م	اسم اللعبة التمهيدية .	مستويات الأهمية		
		هام جداً	هام	متوسط الأهمية
١	الضرب من تحت الحاجز			
٢	الأرانب تصوب			
٣	جناحي الطائرة			
٤	التمرير بين الأقماع			
٥	الكرة السريعة			
٦	إصابة الهدف			
٧	اللاعب المستمر			
٨	مباراة الضرب بالوجه المسطح			

\*\* إضافة أي مقترحات أخرى :

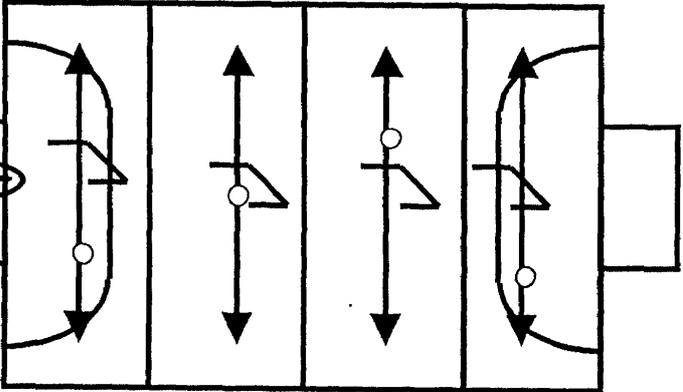
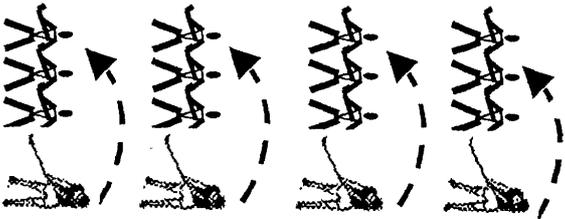
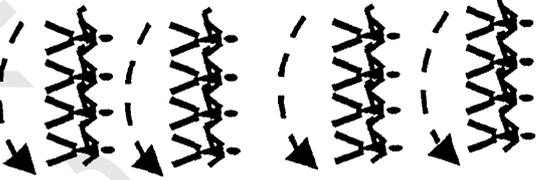
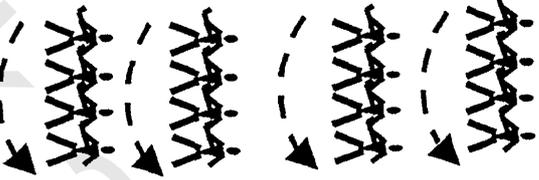
١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. ....

شكراً لحسن

تعاونكم

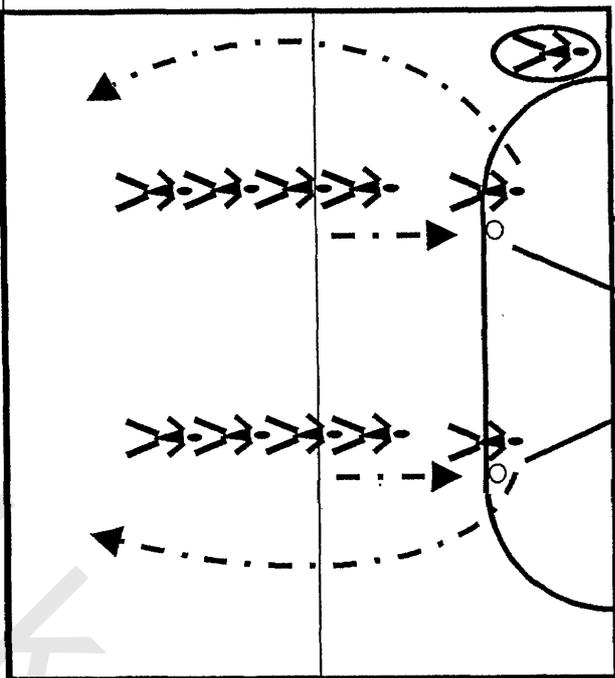
الباحث

اللعبة التمهيدية الأولى ( الضرب من تحت الحاجر )

الإجراء	المحتوى	الرموز
٢	تعليم مهارة الضرب بالوجه المسطح كرات هو كي - مضارب هو كي - ملعب هو كي - حواجز	  
١	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين في العدد كل فريق مكون من ١٦ طالب يقف كل فريق على خط الجانب ثم يقسم اللاعب إلى (٤) ملاعب عن طريق خط الـ ٢٥ ياردة ويوضع حاجر في منتصف كل ملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم كل فريق بالتصريف بين الحواجز بمهارة الضرب بالوجه المسطح للطالب الآخر في القطر المقابل وهكذا .	
٣	لا يستخدم اللاعب مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح . كل طالب يقوم بأداء مهارة الضرب بالوجه المسطح مرتين . تعدية الطالب الكرة من تحت الحاجر تحسب له نقطة . الفريق الأكثر في عدد النقاط يعتبر هو الفائز .	<p>مفتاح الرموز :</p> <p>○ كرة هو كي</p> <p>→ خط سير الكرة</p> <p>● حاجر</p> <p>○ الطالب</p> <p>● حاجر</p>
٤	شرح اللعبة	
٥	تحديد الفائز	

اللعبة التمهيدية الثانية ( الأراب تصوب )

الإخراج	المحتوى	الأجزاء	م
	تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح	الهدف من اللعبة	١
	كرات هوكي - مضارب هوكي - ملعب هوكي	الأدوات المستخدمة	٢
	يقسم الطلاب إلى قطارين على مسافة ٧ ياردة من دائرة التصويب يقوم الأول من كل قطار بعمل وضع الجلوس على أربع وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالثب للأمام وعند الوصول إلى المضرب يقوم بالوقوف ويصوب على المرمي، بمهارة الضرب بالوجه المسطح ثم يعود إلى نهاية القطار .	شرح اللعبة	٣
	لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح .	شروط اللعبة	٤
	المسافة بين الطالب الأول ودائرة التصويب ٧ ياردة .	تحديد الفائز	٥
	لا يصوب الطالب الكرة على المرمي إلا من على حدود دائرة التصويب والتي تبعد عن المرمي بـ ١٦ ياردة .		



مفتاح الرموز :



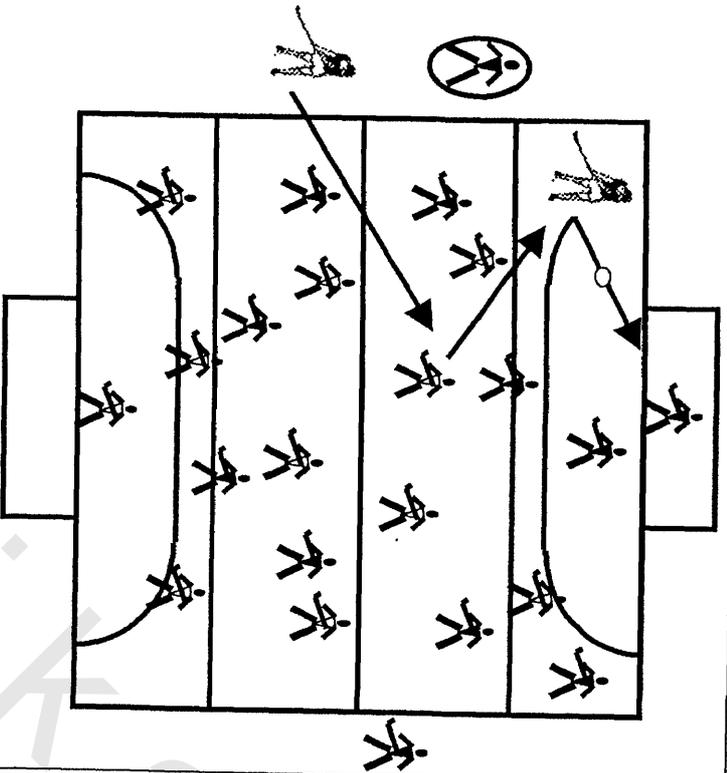
كرة هوكي

خط سير الكرة

خط سير الطالب

اللعبة التمهيدية الثالثة ( جناحي الطائرة )

الإجراءات		المتى	
٢	الأجزاء	تعليم مهارة الضرب بالوجه المسطح	الهدف من اللعبة
١	الهدف من اللعبة	كرات هو كي - مضارب هو كي - ملعب هو كي	الأدوات المستخدمة
٢	شرح اللعبة	يقسم لطلاب إلى فريقين متساويين يقف كل فريق في ملعبه ويحاول كل فريق التعرير فيما بينهم بمهارة الضرب بالوجه المسطح وكذلك التصويب بمهارة الضرب بالوجه المسطح ويرجع طالبان متحركا كان يجريه على طول الملعب من الخارج لمساعدة الفريق الخائر على الكرة باستلام الكرة وردها لهم .	٣
٤	شروط اللعبة	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح.</li> <li>الطالبان المتحركا كان يجريه على طول الملعب لمساعدة الفريق ( الخائر على الكرة ) باستلام الكرة وردها لهم .</li> <li>مراعاة عدم رفع المضرب أعلى من مستوي الكف لعوامل الأمان والسلامة .</li> </ul>	٥
٥	تحديد الفائز	الفريق الذي يجرز أهداف أكثر يعتبر هو الفائز .	

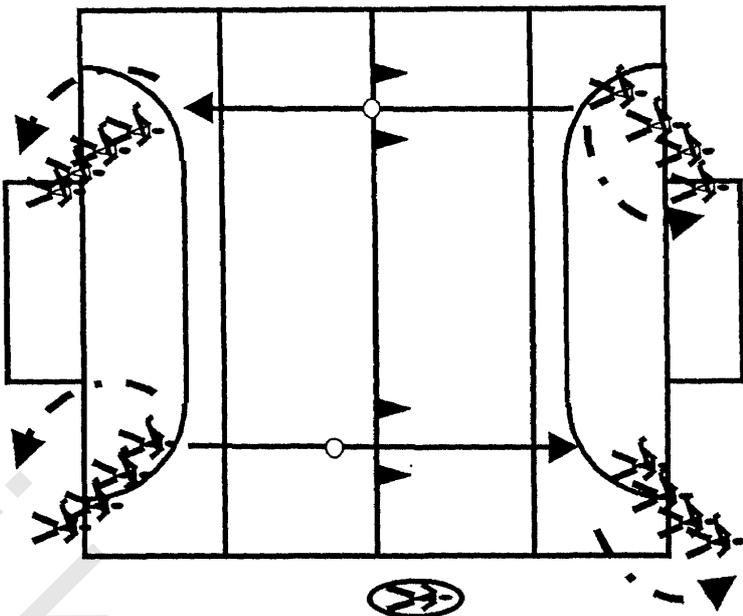


مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هو كي  
 ◐ خط سير الطالب  
 ◑ خط سير الطالب

اللعبة التمهيدية الرابعة ( التمرير بين الأقماع )

الإجراء	الوقت	المحتوى
١	١	تعليم مهارة ضرب الكرة بالرجح المسطح
٢	٢	كرات هوكي - مضارب هوكي - أقماع - ملعب هوكي يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين كل فريق يتل قطارين مواجهين ويقف الطلاب على الحد النهائي للملعب ويقوم كل طالب في مقدمة القطار بالتمرير بمهارة الضرب بالرجح المسطح مسن بسن الأقماع والطلاب الذي يخطأ في التمرير تحتسب عليه نقطة .
٣	٣	شرح اللعبة
٤	٤	لا يستخدم الطلاب مهارة غير مهارة الضرب بالرجح المسطح. • أن تمرر الكرة أثناء الضرب بين الأقماع . • أن تكون الأقماع في منتصف المسافة بين الطلاب
٥	٥	تحديد الفائز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط يعتبر هو الفائز .

الإجراء

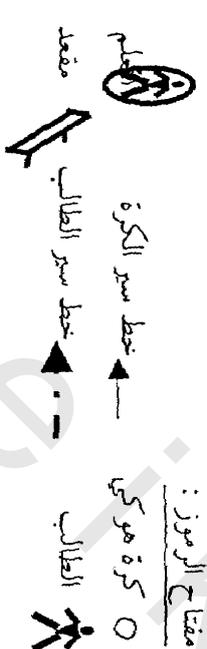
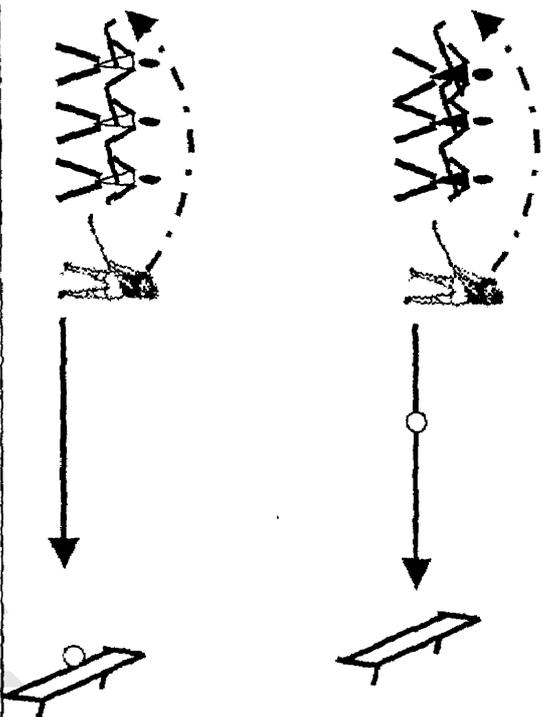


مفتاح الرموز :

- كرة هوكي
- خط سير الكرة
- ⋯ خط سير الطالب
- ▲ قمع
- ⚡ الطالب

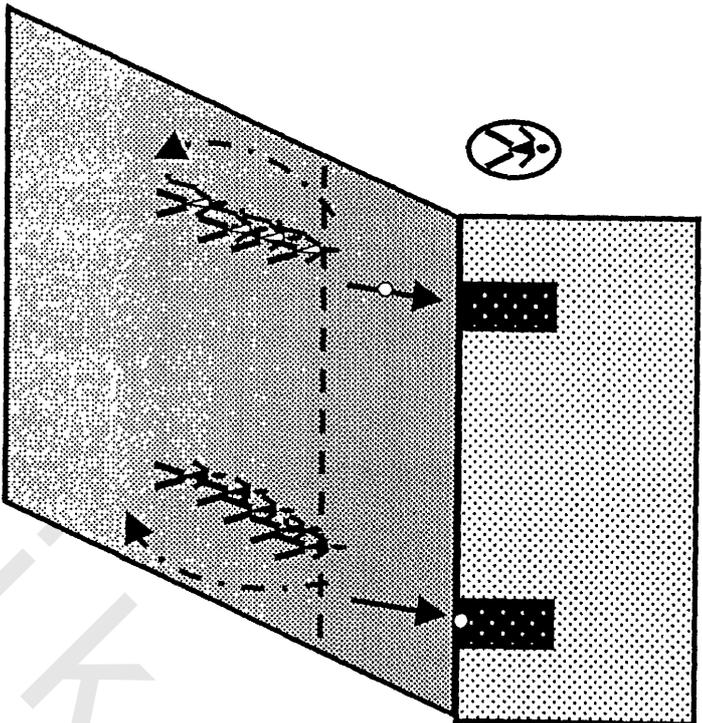
اللعبة التمهيدية الخامسة ( الكرة السريعة )

الإجراء	المحتوى	الأجزاء	م
الإجراء	تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح كرات هوكي - مضارب هوكي - مقاعد سويدية - مساحة من الأرض الممهدة .	الهدف من اللعبة الأدوات المستخدمة	١ ٢
	يقف الطلاب على شكل قطارين متساويين في العدد وكل قطار مكون من ١٠ طلاب وأمام كل قطار مقعد سويدي على بعد ١٠ ياردة وعند سماع إشارة البدء يحاول الطالب الأول من كل قطار ضرب الكرة بالوجه المسطح تجاه المقعد السويدي ثم الجري للوقوف خلف القطار هكذا يستمر الأداء لنهاية القطار.	شرح اللعبة	٣
	لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح . ● المسافة بين الطالب والمقعد السويدي ١٠ ياردة .	شروط اللعبة	٤
	القطار الذي ينتهي الأداء أولاً بشكل صحيح هو الفريق الفائز .	تحديد الفائز	٥



اللعبة التمهيدية السادسة ( إصابة الهدف )

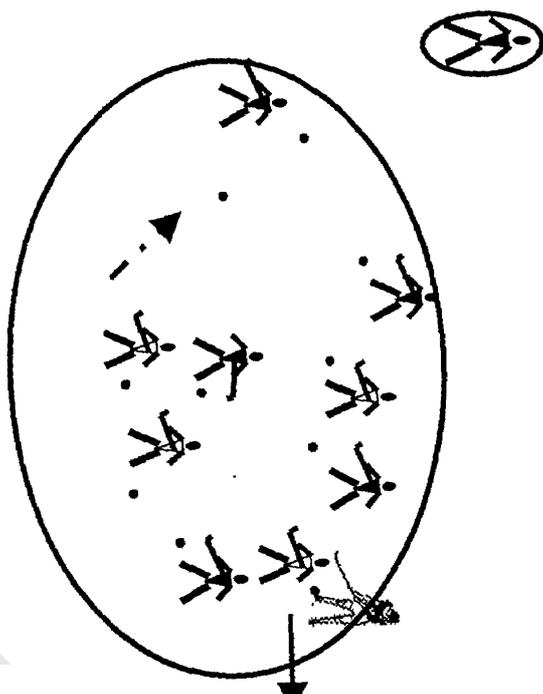
م	الأجزاء	المحتوي
١	الهدف من اللعبة	تعليم مهارة الضرب بالوجه المسطح صندوقين - كرات هوكي - مضارب - يرسم خط أمام الصندوقين يعد عنهم مسافة ١٠ ياردة .
٢	الأدوات المستخدمة	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين ، ويقف كل فريق على شكل قطار مواجعه للصندوق خلف الخط على بعد ١٠ ياردة وعند سمع الإشارة يبدأ الطالب الأول من كل قطار بالتصويب نحو الهدف بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح ثم يتقل إلى آخر القطار وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر طالب .
٣	شرح اللعبة	لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح . المسافة بين الطالب والهدف ٧ ياردة .
٤	شروط اللعبة	كل مرة تدخل فيها الكرة الهدف تحسب نقطة للفريق .
٥	تحديد الفائز	



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هوكي  
 ○ المعلم  
 □ صندوق  
 → خط سير الطالب  
 - - - خط سير الطالب  
 →

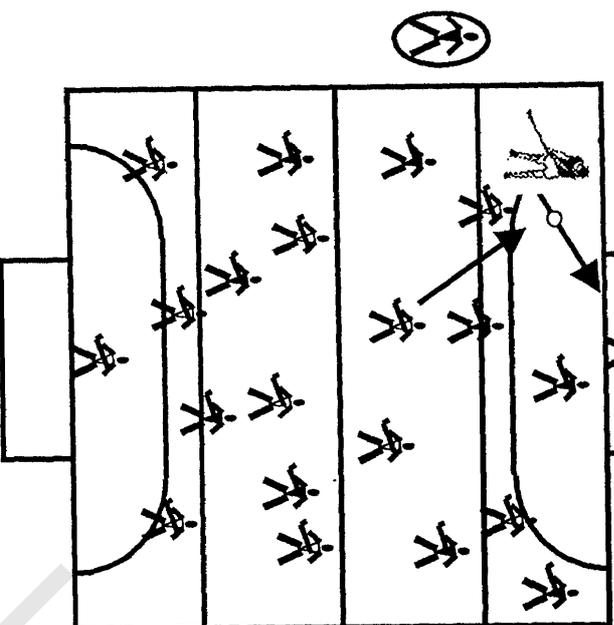
اللعبة التمهيدية السابعة ( اللاعبين المستمر )

الإيج	الواج	المحت	الاجراء	المر
		تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح	الهدف من اللعبة	١
		كرات هو كي - مضارب هو كي - دائرة كبيرة قطرها ١٤ م	الأدوات المستخدمة	٢
		يقف الطلاب داخل دائرة كبيرة وعند سماع الإشارة يحاول كل طالب ضرب الكرة بالوجه المسطح ضربات قصيرة و متتابعة محاولا الحفاظ على الكرة من زملائه الذين يحاولون إخراجها من الدائرة و كذلك الحفاظ على كراتهم .	شرح اللعبة	٣
		<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطالب مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح.</li> <li>الكرة التي تخرج عن نطاق الدائرة يستبعد صاحبها عن اللعب</li> <li>مراعاة عدم رفع الضرب أعلى من مستوى الكتف لعوامل الأمان والسلامة .</li> </ul>	شروط اللعبة	٤
		آخر طالب يستمر في الدائرة يعتبر هو الفائز .	تحديد الفائز	٥



اللعبة التمهيدية الثامنة ( مباراة الضرب بالوجه المسطح )

الإجراء	المحتوي	الأجراء	الوقت
١	تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح	الهدف من اللعبة	١
٢	مضارب هوكي - كرات هوكي - ملعب هوكي	الأدوات المستخدمة	٢
٣	يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين وكل فريق يؤدي جميع التمريرات وكذلك التصويب على الرمي بمهارة الضرب بالوجه المسطح .	شرح اللعبة	٣
٤	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يستخدم الطلاب مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح.</li> <li>جميع التمريرات بين الطلاب وكذلك التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح .</li> <li>من يخالف الشروط تخسب عليه ضربة حرة .</li> <li>مراعاة رفع المضرب أعلى من مستوى الكف لعوامل الأمان والسلامة .</li> </ul>	شروط اللعبة	٤
٥	الفريق الذي يحرز أهداف أكثر يعتبر هو الفائز .	تحديد الفائز	٥



مفتاح الرموز :  
 ○ كرة هوكي  
 ● الطالب  
 → خط سير الكرة  
 (M) معلم

## مرفق (٢)

السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث فى استمارة استطلاع الرأى

## أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة
٢	أيمن أحمد الباسطي	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٣	حامد محمود القنواتي	أستاذ مناهج وطرق تدريس، وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٤	حسني محمد عز الدين	أستاذ الاحصاء بقسم الإدارة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة جامعة حلوان.
٥	سيد عبد الجواد السيد	أستاذ ، وعميد كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس .
٦	على سلامة على	أستاذ الهوكي بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة القاهرة .
٧	مجدي أحمد حجازي	أستاذ ورئيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٨	محمد أحمد عبد الله	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٩	محمد محمد الشحات	أستاذ الهوكي بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة .
١٠	مرعي حسين مرعي	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء أبجدياً

مرفق ( ٣ )  
الاختبارات البدنية للقدرات الحركية ( قيد البحث )  
١- اختبار جري الزجراجي

الغرض من الاختبار : (الرشاقة) قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .

الأدوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، مضرب هوكي ، عدد ٤ كراسي أو حواجز لألعاب القوى .

الإجراءات : ميدان للجري يقام على أرض صلبة طوله (٩م) وعرضه (٢م)

- يرسم خط للبداية طوله (١,٨٠م) وسمكه (٥سم) .

- توضع أربعة حواجز أو كراسي في مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول

منها على بعد (٣,٦٠م) من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والآخر (١,٨٠م) .

- تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ، ولتكن هاتين النقطتين (أ،ب) .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي ممسكا بالمضرب خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة ( أ ) .

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على

شكل (8) ، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس

الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند

الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

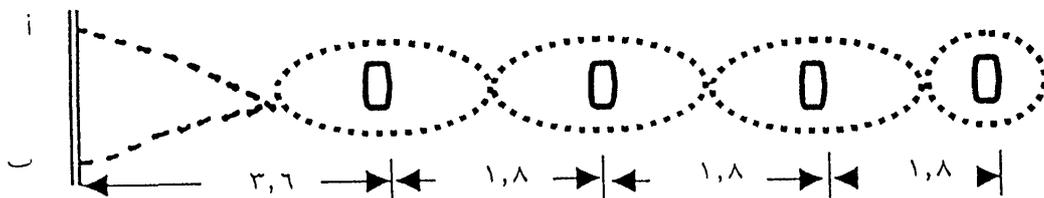
التسجيل : درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة

البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠,١ من الثانية .

الأخطاء : يضاف إلى الزمن الذي يستغرقه المختبر ٠,١ من الثانية فقط عندما يلمس أي كرسي

من الكراسي الأربعة .

رسم الاختبار :



## ٢- اختبار ثني الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مدي مرونة الجذع والفتح في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات المستخدمة : مقياس مدرج من الخشب أو ( مسطرة ) طولها حوالي ٢٠سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي اسم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدي ١٠سم .

- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز .  
الإجراءات : يثبت المقياس ( المسطرة ) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنهاية الأخرى أسفل الحافة .

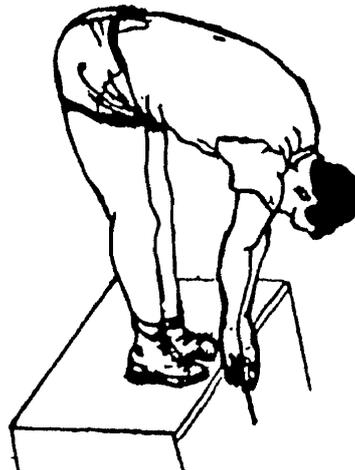
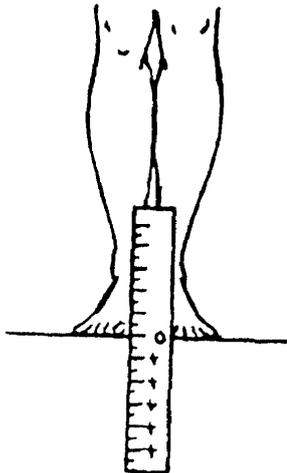
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوي حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس .

- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدي ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوي واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

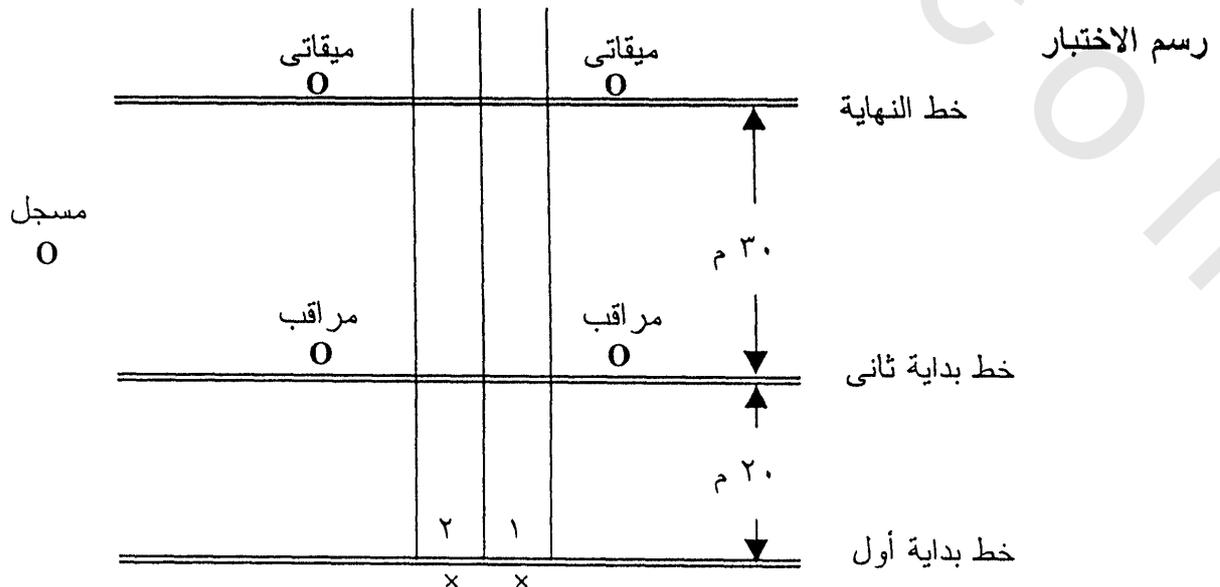
التسجيل : درجة المختبر هي أقصى نقطة يصل إليها المختبر على المقياس من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

رسم الاختبار :



### ٣- اختبار العدو ٣٠ مترا من البدي المنطلق

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى في الجري .
- الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٥٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) ، عدد ٢ ساعة إيقاف .
- الإجراءات : تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد (٢٠م) من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (٣٠م) من الخط الثاني و(٥٠م) من الخط الأول .
- تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة لإجراء الاختبار .
- مواصفات الأداء : يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني .
- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .
- عندما يعطي الإذن بالبدء إشارة البدء ، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني .
- ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى عند خط البدء الثاني ، وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثاني ، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .
- التسجيل : يسجل الزمن لأقرب ٠,١ من الثانية
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين .



#### ٤- اختبار الوثب العريض من الثبات

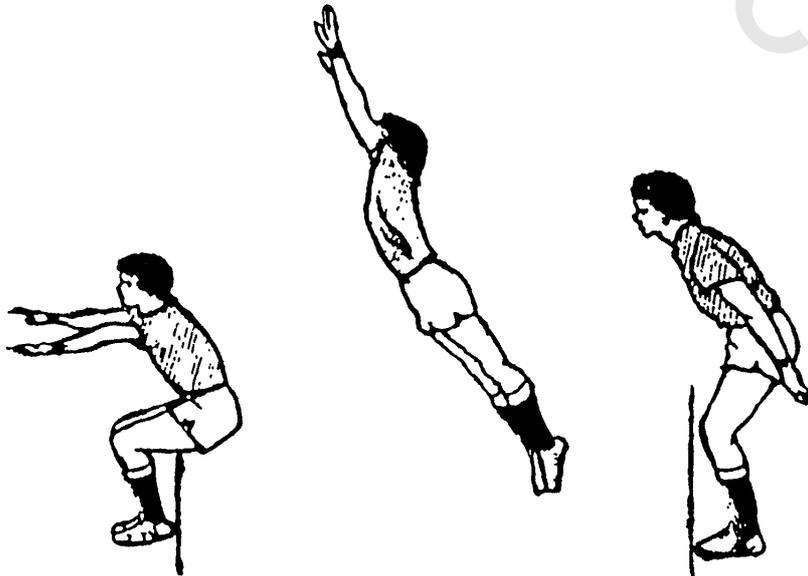
الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .  
 الأدوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب بعرض (١,٥ م) وبطول (٣,٥ م) ، ويراعى أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس ، شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .  
 الإجراءات : يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والأخر ٥ سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .  
 مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

التسجيل : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط

- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

رسم الاختبار :



## ٥- اختبار قوة عضلات الظهر

الغرض من الاختبار : قياس قوة العضلات المادّة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر)  
الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين .

- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة .

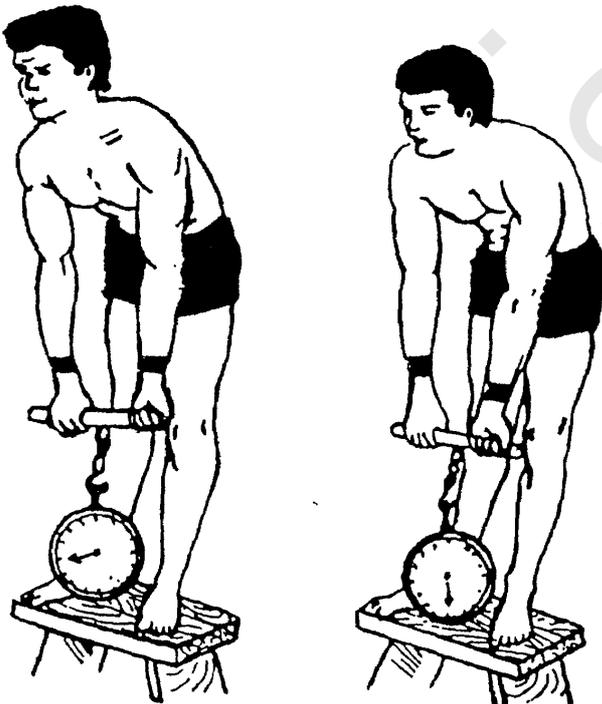
- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر .

- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.

- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

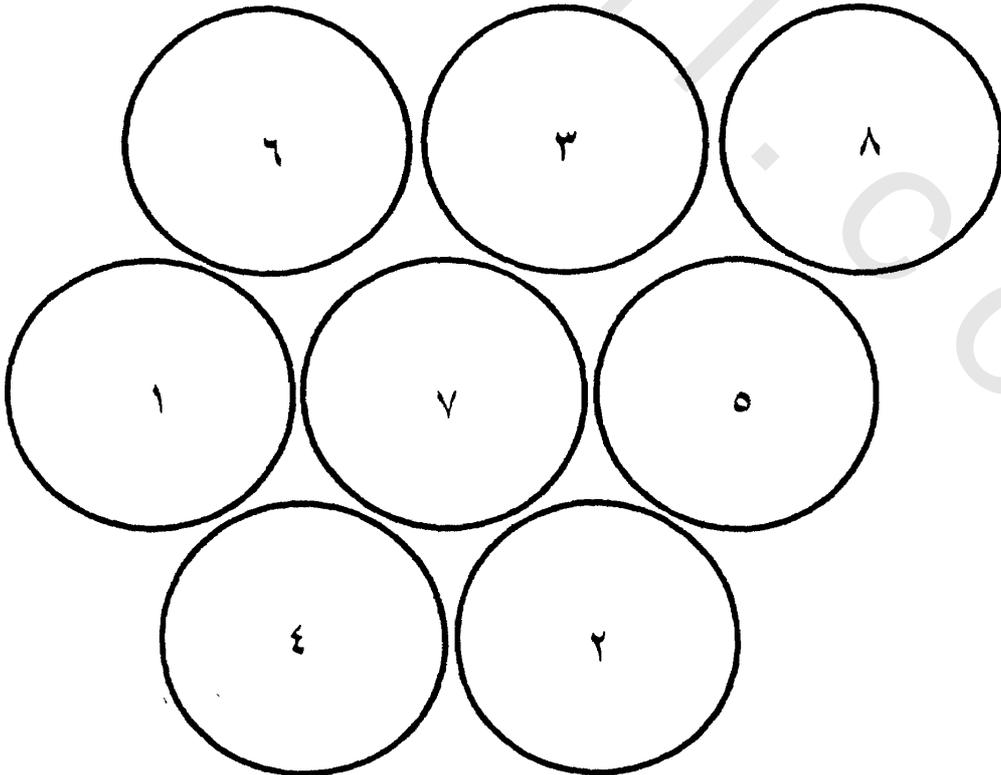
التسجيل : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .

رسم الاختبار :



## ٦- اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار : ( التوافق ) قياس توافق الرجلين .  
 الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة ويراعي أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس ، ساعة إيقاف .  
 الإجراءات : يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون نص قطر كل منهما ٣٠ سم ، وترقم الدوائر كما هو موضح بالشكل .  
 طريقة الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) ، ويتم ذلك بأقصى سرعة .  
 التسجيل : يسجل للمختبر أفضل محاولة من محاولتين وتقاس كل محاولة بالزمن من بداية إعطاء إشارة البدء حتى الوثب بالقدمين للمس الدائرة رقم (٨) لأقرب ٠,٠١ من الثانية .  
 رسم الاختبار :



مرفق (٤)  
 اختبارات المهارات الأساسية لرياضة الهوكي (قيد البحث)  
 ١- اختبار لقياس دقة الدفع

الغرض من الاختبار : قياس دقة دفع الكرة .

الأدوات المستخدمة : ٥ مكعبات من الخشب مقاس ١٥ سم × ١٥ سم ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٥ كرات هوكي .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها (٧ ياردات) (٦,٤٠م) تنتهي بوضع ٥ مكعبات من الخشب مقاس كل منها ١٥ سم × ١٥ سم على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والأخر ١٠ سم ويقوم المختبر بدفع الكرات الخمس الواحدة تلي الأخرى على أن يبدأ الدفع من الجهة اليمني .

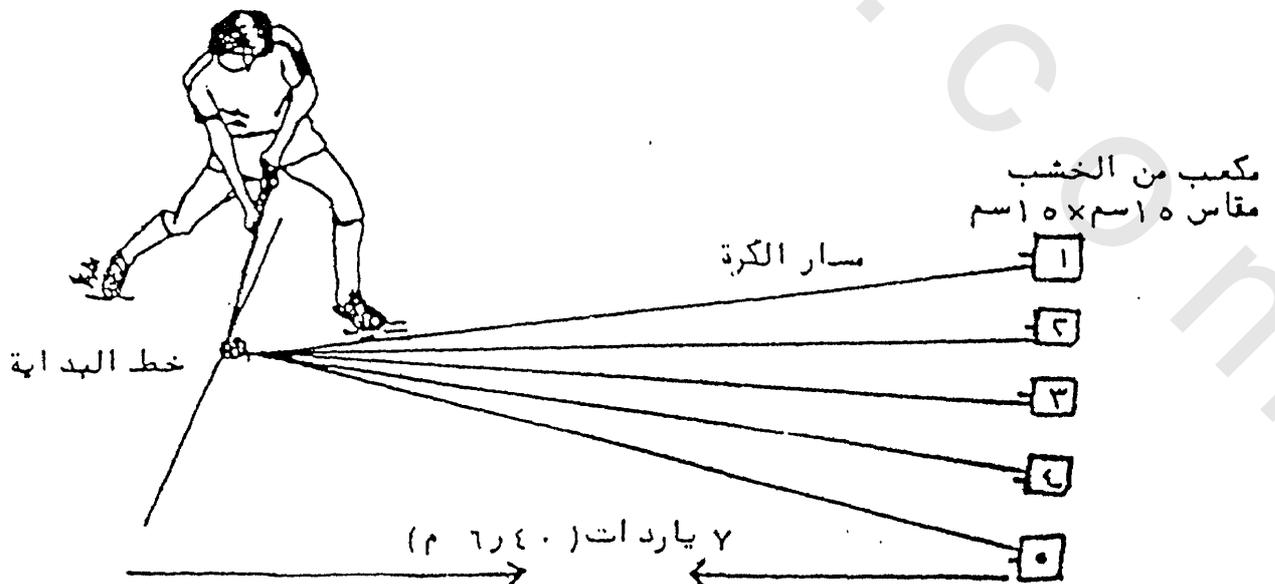
الشروط :

- لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع ، يعطي لكل كرة محاولة واحدة فقط ولا تحتسب المحاولة التي لا تصيب المكعب المحدد من قبل المحكم .

التسجيل :

- تسجل عدد الكرات التي تصيب المكعبات المشار إليها من قبل المحكم .

رسم الاختبار :



## ٢- اختبار لقياس قوة الدفع

الغرض من الاختيار : قياس قوة دفع الكرة .

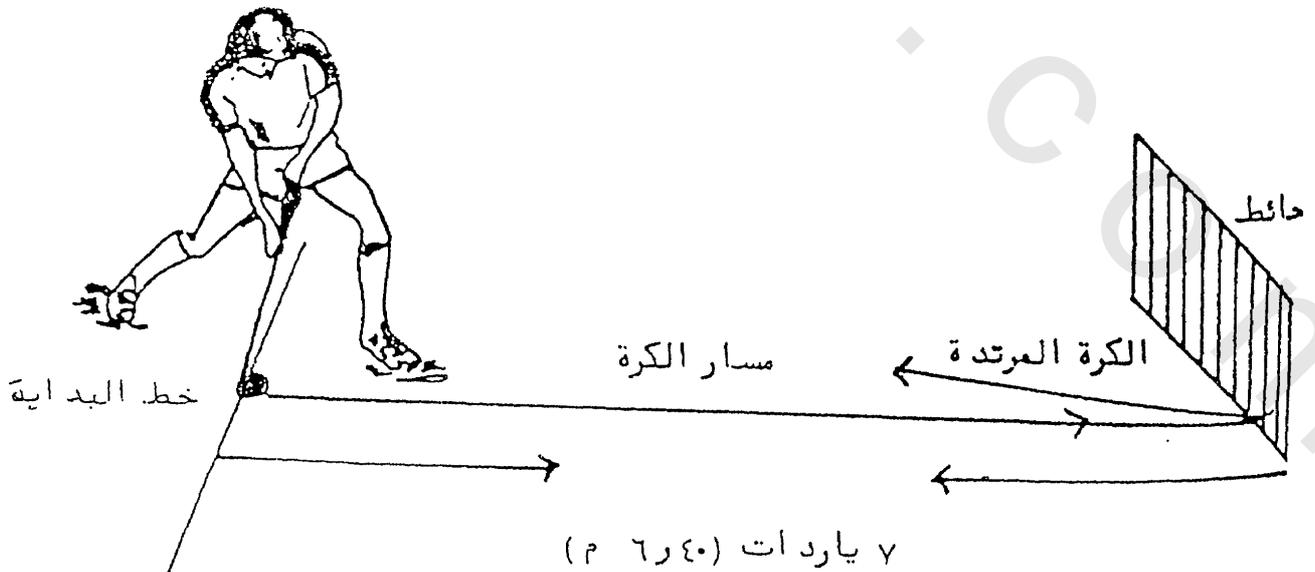
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ، ٣ كرات هوكي ، شريط قياس ، حائط ، عصا هوكي .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠) المنتهية بحائط وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بدفع ثلاث كرات هوكي الواحدة تلي الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية ، تجاه الحائط الذي يبعد عن خط البداية بمقدار ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ، يعطي للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة. الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع ويعطي للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة .

التسجيل :

- تقاس أطول مسافة ارتدتها الكرة من الحائط .

رسم الاختبار :



## ٣- اختبار لقياس سرعة الدفع

الغرض من الاختبار : قياس سرعة دفع الكرة

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، أرض ممهدة ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي .

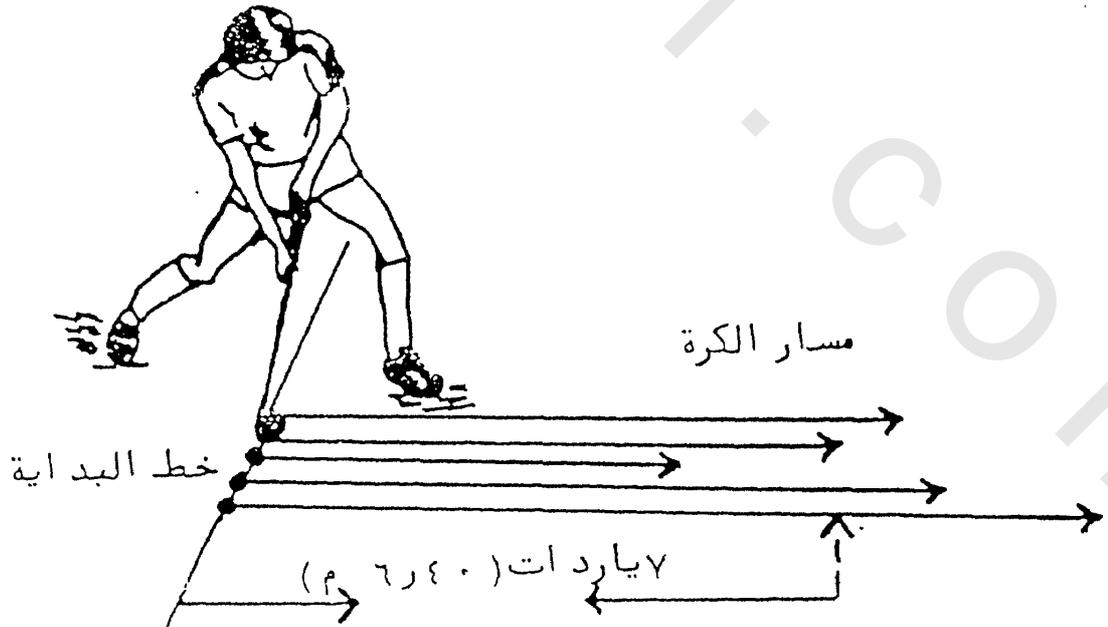
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد ويقوم بدفع الكرات الواحدة تلي الأخرى بأقصى سرعة ويحسب له الزمن المستغرق دفع الكرات بالثانية .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع يعطي للمختبر محاولة واحدة

فقط ولا تحسب الكرة التي تدفع لأقل من ٧ ياردات (٦,٤٠م)

التسجيل : يقاس الزمن المستغرق دفع الكرات لأقرب ١/١٠ من الثانية .

رسم الاختبار :



## ٤- اختبار لقياس سرعة نظر الكرة

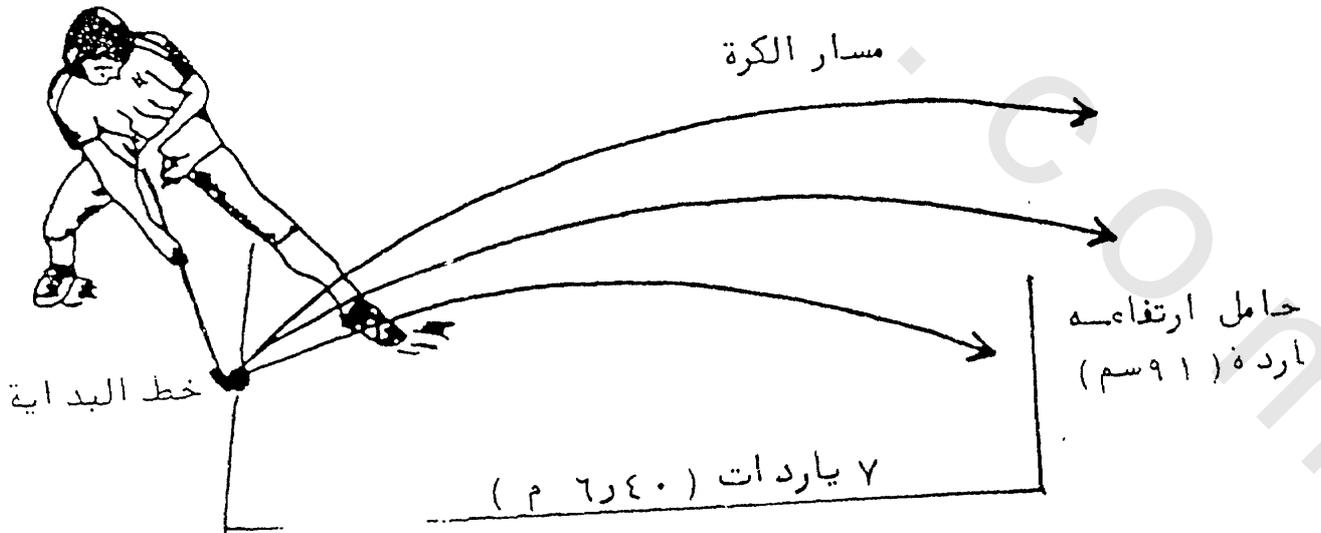
الغرض من الاختبار : قياس سرعة نظر الكرة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ٢٠ كرة هوكي ، أرض ممهدة حامل ارتفاعه ٩١سم .  
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة موضوعة على صف واحد على خط البداية وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بنظر أكبر عدد ممكن من الكرات ٢٠ ثانية ، على أن تتخطى الكرة حامل ارتفاعه ياردة واحدة (٩١سم) .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة النظر ، يعطي للمختبر محاولة واحدة فقط ولا تحسب الكرة التي يتم نظرها بارتفاع أقل من ياردة واحدة (٩١سم) والموضوعة على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠م) من خط البداية .

التسجيل : بحسب عدد الكرات التي تم نظرها في مدة ٢٠ ثانية والتي تتخطى ارتفاع واحد ياردة (٩١سم)

رسم الاختبار :



## ٥- اختبار لقياس دقة النظر

الغرض من الاختبار : قياس دقة نظر الكرة .

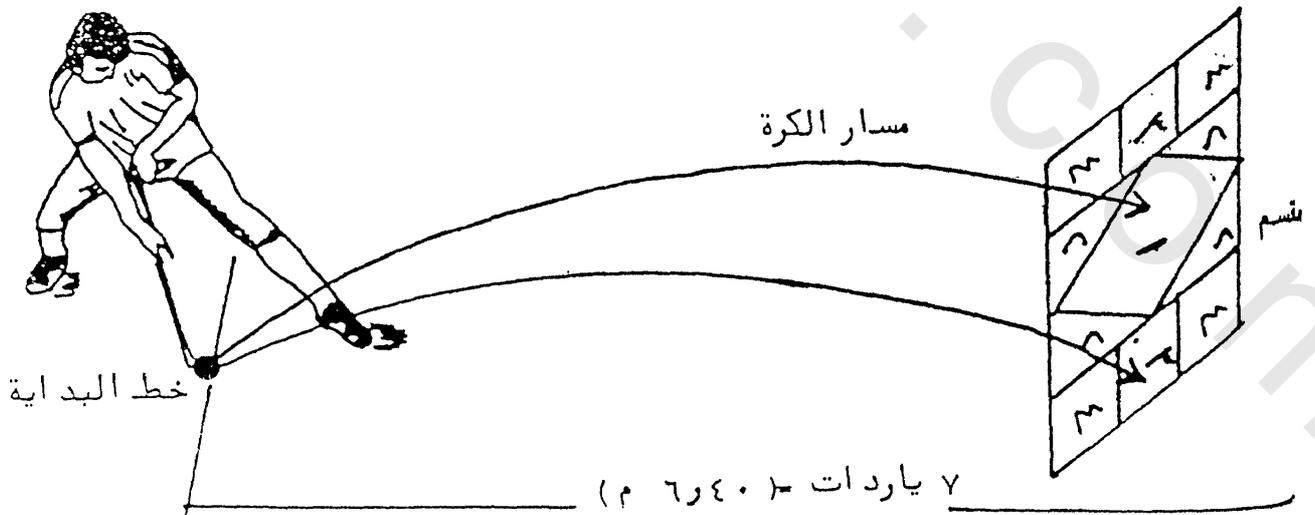
الأدوات المستخدمة : مرمي هوكي باتساع ٤ ياردة وارتفاعه ٧ قدم مقسم لأشكال مختلفة ، ١٠ كرات هوكي ، عصا هوكي ، حبال .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية الذي يبعد عن مرمي الهوكي المقسم بـ ٧ ياردات (٦,٤٠م) ومعه مضرب هوكي وعلى خط البداية يوجد ١٠ كرات هوكي موضوعة على صف واحد وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بنظر الـ ١٠ كرات هوكي الواحدة تلي الأخرى على المرمي المقسم مع مراعاة توزيع الدرجات بحيث يكون التقسيم الرابع يأخذ على المرمي المقسم مع مراعاة توزيع الدرجات بحيث يكون التقسيم الرابع بأخذ أعلى الدرجات يليه التقسيم الثالث ثم التقسيم الثاني فالتقسيم الأول .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة النظر ، يعطي للمختبر لكل كرة محاولة واحدة فقط ، الكرة التي تخرج خارج التقسيم تعتبر محاولة فاشلة .

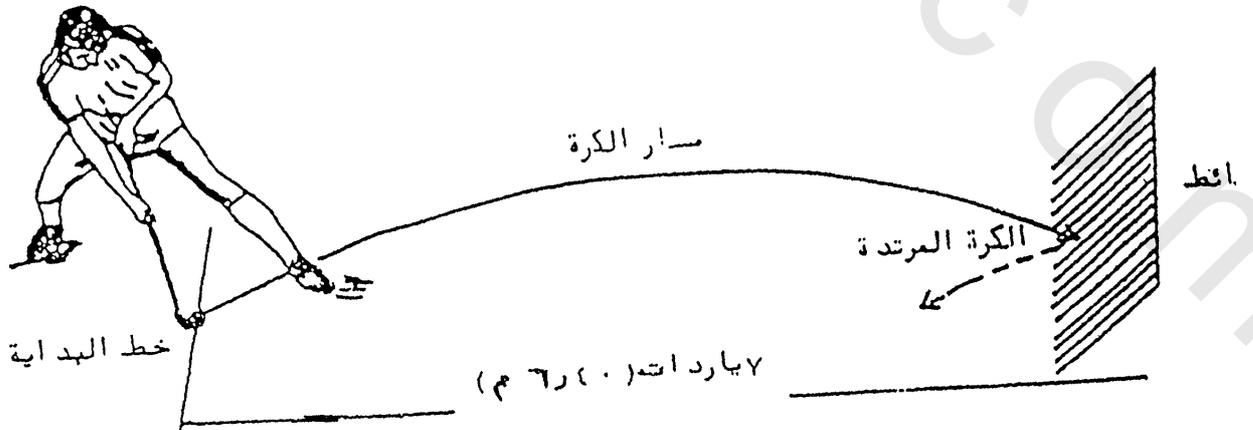
التسجيل : تحسب الدرجات وفقاً لإصابة المرمي في ضوء التوزيع الموضوع وذلك للمحاولات المسموح بها .

رسم الاختبار :



## ٦- اختبار لقياس قوة النظر

الغرض من الاختبار : قياس قوة نظر الكرة .  
 الأدوات المستخدمة : حائط ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي ، مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) .  
 مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من الحائط وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بنظر ٣ كرات هوكي الواحدة تلي الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية والمواجهة للحائط وعلى بعد ٧ ياردات منه .  
 الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة نظر الكرة ، لا يعطي للمختبر إلا ثلاث محاولات فقط لكل كرة محاولة واحدة ولا تحسب المحاولة التي تقل نظرها عن ١ ياردة (٩١ سم) .  
 التسجيل : يسجل للمختبر أحسن مسافة مرتدة من الحائط من الثلاث محاولات .  
 رسم الاختبار :



## ٧- اختبار لقياس قوة الغرف

الغرض من الاختبار : قياس قوة غرف الكرة .

الأدوات المستخدمة : حائط شريط قياس ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي .

مواصفات الأداء :

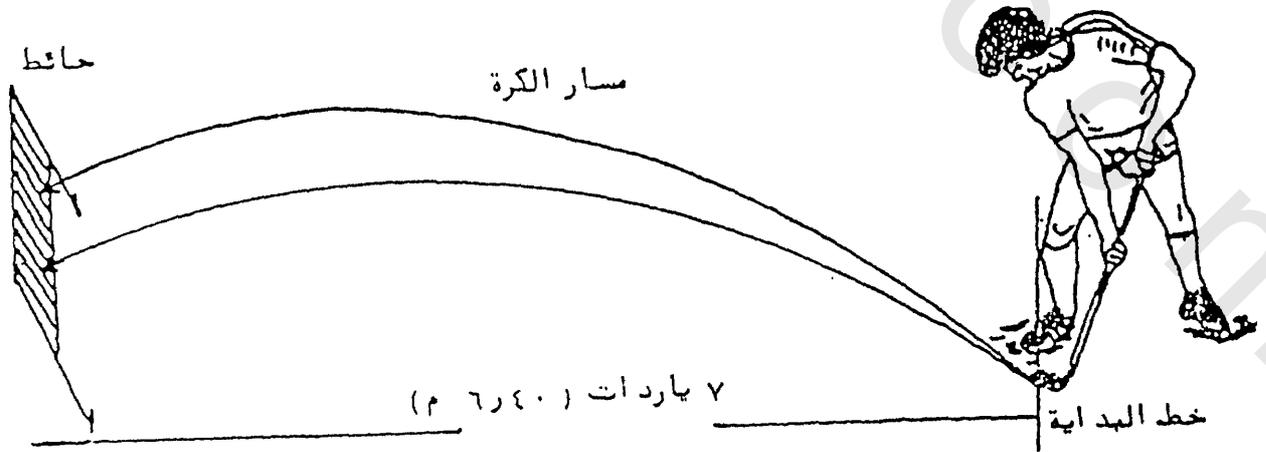
- يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠م) من الحائط وأمامه ثلاث كرات هوكي موضوعه على صف واحد على خط البداية ، وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بغرف الثلاث كرات الواحدة تلي الأخرى تجاه الحائط .

الشروط :

- لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة غرف الكرة ، لا تحسب الكرة التي يتم غرفها بارتفاع يقل عن ١ ياردة (٩١سم) على الحائط الذي يبعد عن خط البداية بـ ٧ ياردات (٦,٤٠م) .

التسجيل : يسجل للمختبر أحسن مسافة مرتدة من الحائط من الثلاث محاولات .

رسم الاختبار :

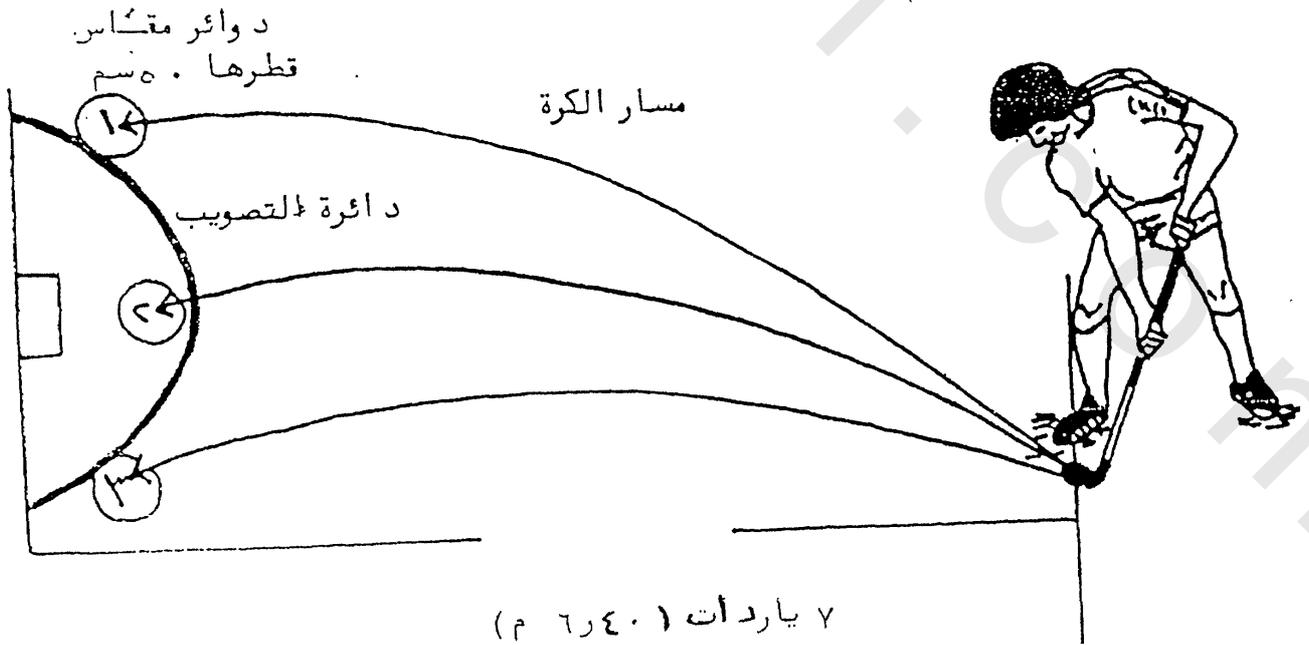


## ٨- اختبار لقياس دقة الغرف

الغرض من الاختبار : قياس دقة غرف الكرة .  
 الأدوات المستخدمة : ملعب هوكي مخطط ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي ، ٣ دوائر مرسومة قطرة كل منها ٥٠ سم ، شريط قياس .  
 مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من دائرة التصويب بملعب الهوكي وأمامه ٣٠ كرة هوكي على صف واحد على خط واحد على خط البداية ويرسم على يسار ويمين دائرة التصويب دائرتان قطر كل منهما ٥٠ سم ودائرة ثالثة على نقطة الجزاء بنفس القطر ، وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بغرف الثلاثين كرة هوكي الواحدة تلي الأخرى بواقع ١٠ كرات لكل دائرة وتوجه الكرات للدوائر التي يحددها له المحكم .  
 الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الغرف ، ويعطى للمختبر محاولة واحدة لكل كرة .

التسجيل : تقاس عدد الكرات الصحيحة من الثلاثين التي تم غرفها داخل الدوائر بالعدد.

رسم الاختبار :



## ٩- اختبار لقياس سرعة الغرف

الغرض من الاختبار : قياس سرعة غرف الكرة .

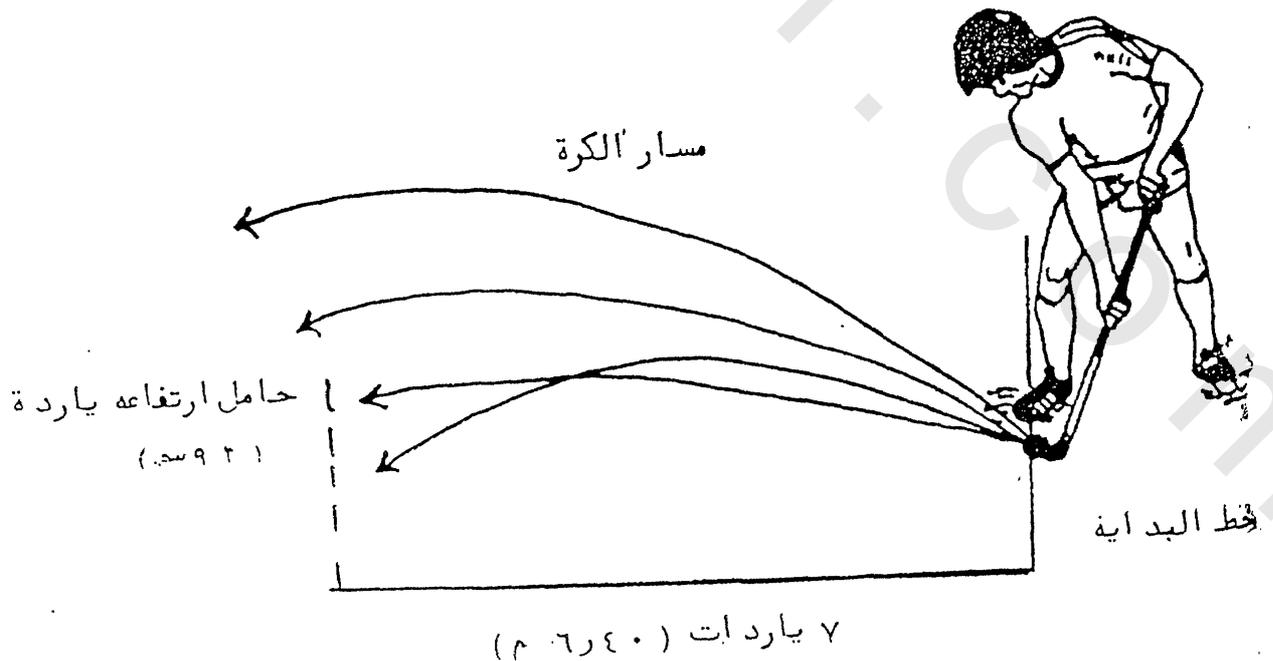
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي ، مساحة من الأرض الممهدة ، حامل ارتفاعه ١ ياردة (٩١سم) .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه (٢٠) كرة هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بغرف كرات الهوكي الواحدة تلي الأخرى ، على أن تتخطى الكرة الحامل الذي يرتفع عن الأرض بباردة واحدة والموضوع على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠م) من خط البداية .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الغرف ، يعطي للمختبر محاولة واحدة فقط ولا تحسب الكرة التي يتم غرفها بارتفاع يقل عن ١ ياردة (٩١سم) .

التسجيل : يحسب عدد الكرات التي تم غرفها المختبر في مدة ٢٠ ثانية والتي تتخطى ارتفاع ياردة واحدة ، (٩١سم) .

رسم الاختبار :



## ١٠- اختبار دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح

الغرض من الاختبار :

قياس دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح لعصا الهوكي

الأدوات المستخدمة :

مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠ ياردة (١٨,٢٩م) مستطيل طوله ١٠٠ اسم وعرضه ٣٠سم ، هدف مصنع مساحته ٥٠ سم وارتفاعه ١٠٠ اسم ، عصا هوكي ، ٥ كرات هوكي ، شريط قياس .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠ ياردة (١٨,٣٩م) ويرسم في نهاية المسافة هدف مصنع مساحته ٥٠ سم وارتفاعه ١٠٠ اسم وعلى بعد منه مساحة ٤ ياردة (٣,٦٦م) وإلى الداخل ويرسم مستطيل طوله ١٠٠ اسم وعرضه ٣٠ سم ، ويقوم المختبر بضرب ٥ كرات هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية ، الواحدة تلي الأخرى في اتجاه المستطيل والهدف .

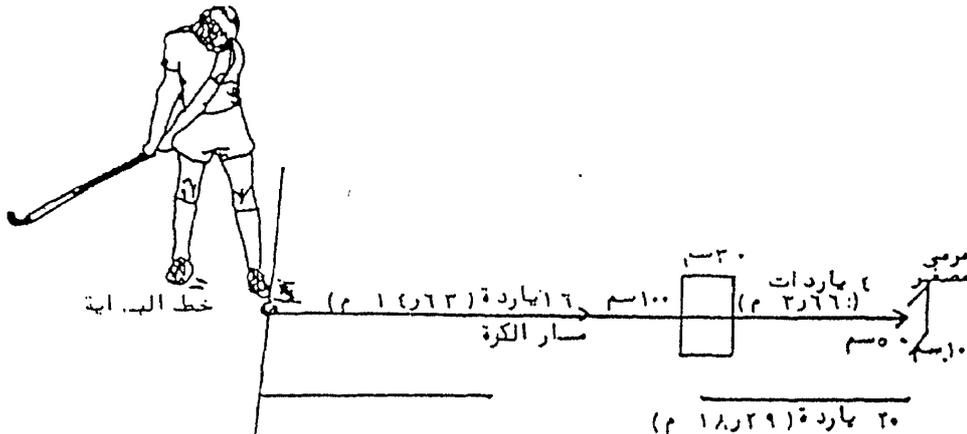
الشروط :

- غير مسموح باستخدام أي مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح ، يعطي للمختبر خمس محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .

التسجيل :

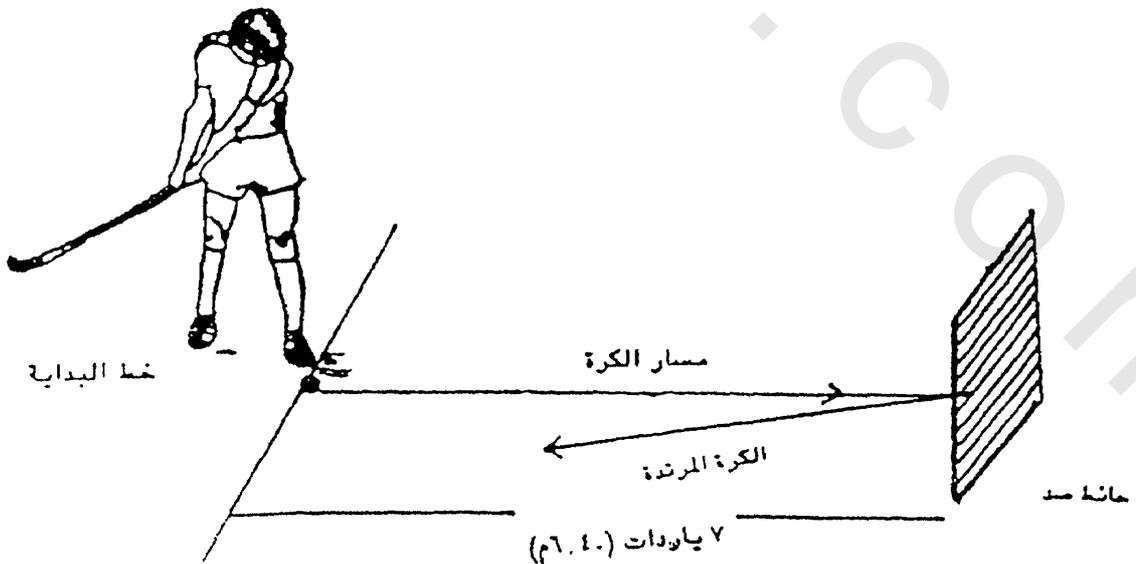
- يسجل عدد الكرات التي دخلت المرمي والمستطيل ، المرمي فقط ، المستطيل فقط وتحسب كدرجات ( حدود المستطيل ٢ درجة " " الهدف ٣ درجة " المستطيل والهدف ٥ درجات " كرات خارج المستطيل والهدف صفر " ) .

رسم الاختبار



## ١١ - اختبار لقياس قوة الضرب بالوجه المسطح

الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح .  
 الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠ ياردة (١٨,٢٠م) منتهية بحائط ،  
 عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي ، شريط قياس .  
 مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠  
 ياردة (١٨,٢٠م) المنتهية بحائط وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بضرب ثلاث كرات  
 هوكي بالوجه المسطح للعصا الواحدة تلي الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط  
 البداية تجاه الحائط وتحسب مسافة ارتداد الكرة من الحائط .  
 الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح  
 ويعطي للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .  
 التسجيل : تقاس أطول مسافة ارتدتها الكرة من الحائط .  
 رسم الاختبار :



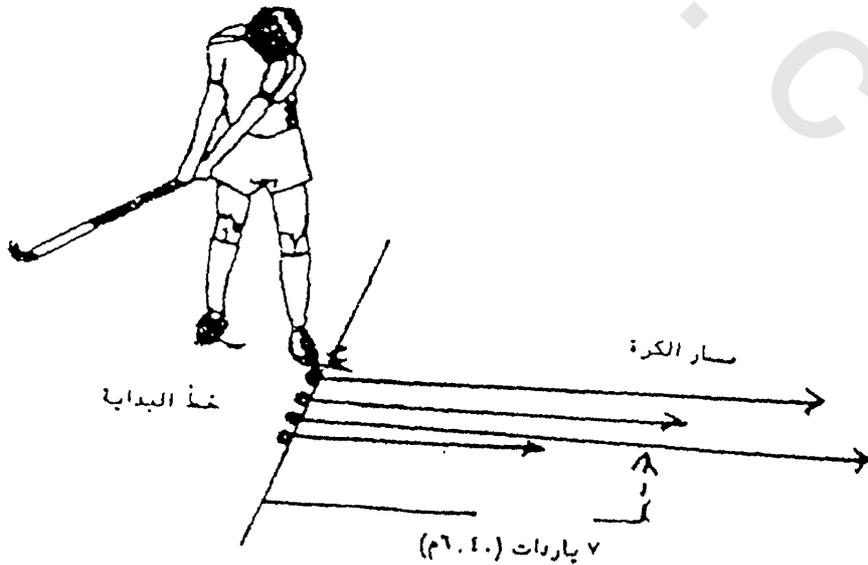
## ١٢- اختبار لقياس سرعة الضرب بالوجه المسطح

الغرض من الاختبار : قياس سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح .  
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي ، مساحة من الأرض الممهدة .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة ، وعند رؤية إشارة البدء يضرب عدد ٢٠ كرة هوكي الواحدة تلي الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الضرب بالوجه المسطح للعصا ، يعطي للمختبر محاولة واحدة فقط ، لا تحسب الكرة التي يقل ضربها عن ٧ ياردة (٦,٤٠ م) التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في ضرب الـ ٢٠ كرة هوكي بالزمن إلى أقرب ١/١٠ من الثانية .

رسم الاختبار :



٥/١٢٩

مرفق (٥)  
استمارات تسجيل البيانات

ولاً : استمارة تسجيل البيانات ( السن — الطول — الوزن )

ملاحظات	المتغيرات			اسم الطالب	م
	الوزن كجم	الطول سم	السن سنة		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠
					٢١
					٢٢
					٢٣
					٢٤
					٢٥

ثانياً : استمارة تسجيل القدرات الحركية

م	الاسم	المقدرات					
		السرعة الانتقالية	الرشاقة	التوافق	المرونة	القوة العضلية	القوة القصوى
١		السرعة الانتقالية	الرشاقة	التوافق	المرونة	القوة العضلية	القوة القصوى
٢		العوم ٣٠ من البدء المتتابع	الجرى الجراحي ١م بالمضرب	الدوائر المرقمة	تشى الخنج أمسا أسفل من الوقف	الوقت العريض من الثبات	قوة عضلات الظهر باستخدام التياموسينز
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							
٢١							
٢٢							
٢٣							
٢٤							
٢٥							

ثالثاً : استمارة تسجيل قياسات المهارات الحركية لرياضة الهوكي ( قيد البحث )

م	مهارة نظير الكرة				مهارة دفع الكرة				الاسم
	دقة النظر	قياس قبلي	قياس بعدي	قياس قبلي	سرعة الدفع	سرعة النظر	قياس قبلي	قياس بعدي	
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									
١١									
١٢									
١٣									
١٤									
١٥									
١٦									
١٧									
١٨									
١٩									
٢٠									
٢١									
٢٢									
٢٣									
٢٤									
٢٥									



٦/١٣٣

مرفق (٦)

السادة المساعدين الذين استعان بهم الباحث في إجراءات البحث

بيانات السادة المساعدين

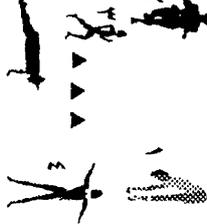
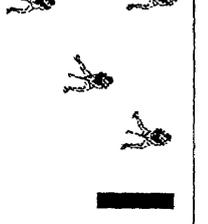
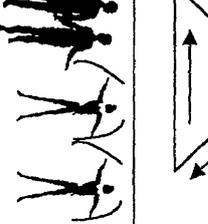
الوظيفة	الاسم	م
مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	احمد عبد الحميد العميري	١
مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	خالد فريد زيادة	٢
معيد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	محمد عبد الستار محمود	٣

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء أبجدياً

مرفق (٧)  
الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية

الوحدة التعليمية الأولى  
الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة

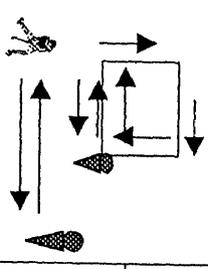
الأوسوع : الأول  
الدرس : الأول  
الزمن : ٩٠ ق

الإجراءات	الأدوات	الهدف	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس
	الأدوات	الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة	٩٠ ق	الإجراء
	علامات إيضاحية	الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة	٩٥ ق	الإعداد البدني
	مضارب هوكي كرات هوكي حائط صد	الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة	٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي كرات هوكي حائط صد	الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة	٥٥ ق	الجزء التطبيقي

الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة

الوحدة التعليمية الثانية

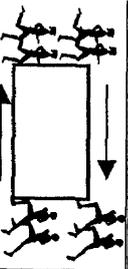
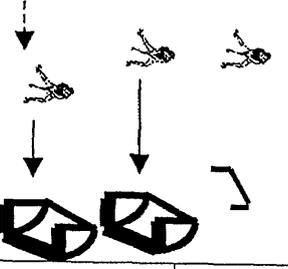
الأوسوع : الأول  
الدرس : الثاني  
الرمس : ٩٠ ق

الاجراء	الأدوات	الهدف	المحتوى	إجراء مهارة	الزمن بالدقيقة	أجراء الدرس
			<p>(وقوف) الجري في المكان لس المعين للمقدمة بالبادل . (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) رتب مع دوران النراعين للأمام .</p>	إجراء مهارة	١٠ ق	الإجراء
			<p>١- (وقوف) ثبات الوسط) تبادل لف الجذع عيماً ويساراً . ٢- (وقوف) لس الأرض ياحدى اليدين عند سماع الإشارة . ٣- (وقوف) ، ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الرتب قسماً مع رفع النراعين جانباً . ٥- (انطاح عائل) نجي النراعين مع رفع الركبتين عالياً بالبادل .</p>	المرنة السرعة الرشاقة الترافق القوة	١٥ ق	الإعداد البدني
	مضارب هوكي كرات هوكي		<p>- يتم تعلم مهارة الدفع باستخدام الألعاب التمهيدية الآتية : - مربع الدفع . - هوكي اطواجز .</p>	تعلم مهارة الدفع	٣٠ ق	الجزء التعليمي
			<p>١- تعزيز الكرة بالدفع من خلال مربع طول ضلعه ١٠ ياردة . ٢- يقف الطلاب في صفين مواجهين المسافة بينهم ٥ ياردة ويتبادلون دفع الكرة . ٣- يقف الطلاب في صفين مواجهين المسافة بينهم ١٠ ياردة ويتبادلون دفع الكرة .</p>	تدريبات على المهارة	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
			<p>١- (وقوف) عمل درائر كاملة بالنراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم النفس .</p>		٥ ق	انتهاء

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة

الأسبوع : الثالث  
الدرس : الثالث  
الرمس : ٩٠ ق

الإخراج	الأدوات	الهدف	الملاحظات :	الرمس بالثقب	الرمس بالثقب	الإجراء
						
						
	مضارب هوكي كرات هوكي					
						

الوحدة العلمية الرابعة

الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة

الأسبوع : الثاني  
الدرس : الرابع  
الرمس : ٩٠ ق

الإخراج	الأدوات	الهدف	المحتوى	إجراء مهارة	الزمن بال دقيقة	الإجراء
			وقوف (الجرى حول الملعب . وقوف) الجري مع لس العقين للمقدمة بالبادل . وقوف) الجري الجاني حول الملعب .	إجراء مهارة	١٠ ق	الإجراء
			١- (وقوف فصحاً) ثني الجذع أماماً ثم الوقوف ولفت الجذع على أحد الجانبين . ٢- (وقوف) لس الأرض ياحدى اليدين عند سماح الإشارة . ٣- (وقوف) وثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب فصحاً مع رفع اللراعين جانباً . ٥- (ابطاح مائل) ثني اللراعين .	المهارة السرعة الرشاقة التوافق القدرة	١٥ ق	الإعداد البدني
			- يتم تعلم مهارة الدفع عن طريق اللعبة التمهيدية الخاصة بمهارة الدفع (أطول دفعه) - مراجعة	تعلم مهارة الدفع	٣٠ ق	الإجراء الصائحي
	مضارب هوكي كرات هوكي مرمي هوكي		١- وضع عشرة كرات أمام الرمي ، يقوم كل طالب بتصويبهم على الرمي باستخدام مهارة الدفع في أقل زمن ممكن . ٢- يقوم كل طالب بالتصويب بمهارة الدفع على مرمي مصغر داخل الرمي من أجاهات مختلفة لزيادة الدقة في الأداء . ٣- يقف الطلاب على شكل قطارين المسافة بينهم ٥ ياردة ومواجهين للمرمي ويقوم كل طالب في كل قطار بالتسريع للزبل بالدفع وبادل التصويبات للوصول للدائرة والتصويب .	تدريبات على المهارة	٣٠ ق	الإجراء الصائحي
			١- (وقوف) عمل دوائر كاملة باللراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم النفس .		٥ ق	الخطام





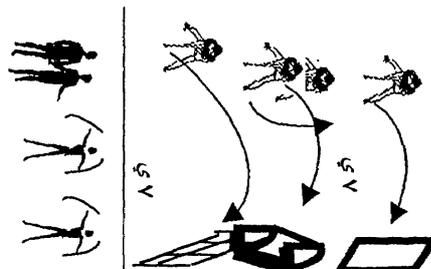


الوحدة العلمية العامة

الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة

الأوسوع : الرابع  
المدرس : الثامن  
الرمس : ٩٠ ق

الإخراج	الأدوات	الهدف	الرمس	الأجراء
	كرة طيبة	<p>الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة</p>	١٠ ق	الإجراء
	كرة طيبة	<p>الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة</p>	١٥ ق	الإعداد البدني
	مضارب هوكي كرات هوكي	<p>الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة</p>	٣٠ ق	الإجراء التطبيقي



١- يتم تعليم مهارة النظر عن طريق اللعبة التمهيدية الخاصة بمهارة النظر . ( حارس الكور )  
 --مراجعة

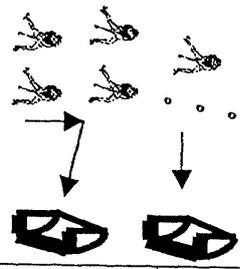
١- التصويب بمهارة النظر على حائط من مسافة ٧ ياردة وتقاس مسافة الكرة المرتدة من الحائط للتعرف على اقوى طالب يؤدي المهارة .  
 ٢- يقف الطلاب على خط واحد والمسافة بينهم ٥ أمتار يقوم الطالب الأول بطر الكرة للطالب الثاني الذي يستقبلها والذي يقوم هو الآخر بطر الكرة للطالب الأول المتقدم على دائرة التصويب لاستقبالها والتصويب على الرمي بالنظر .  
 ٣- يرسم مرمرى يقسم أو يقسم مرمرى الهوكي إلى ثلاث مناطق ويجازل الطلاب نظر الكرة في المكان الذي يجدد له من قبل المعلم من على بعد مسافة ٧ ياردة .

١- (وقوف) عمل دورات كاملة بالنراعين للأمام والخلف .  
 ٢- (وقوف) الشئ حول اللعب وتنظيم النفس .

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة

الأسبوع : الثاني  
المدرس : الرابع  
الزمن : ٩٠ ق

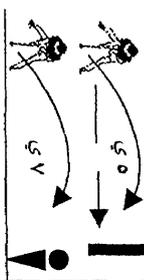
الإخراج	الأدوات	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
			١٠ ق	الإعداد
			١٥ ق	الإعداد البدني
			٣٠ ق	الجزء التعليمي
	مضارب هوكي كرات هوكي مرمي هوكي		٣٠ ق	الجزء التطبيقي
			٥ ق	الانتهاء

الهدف : تعلم مهارة دفع الكرة

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة

الأوسوع : الثالث  
المدارس : الخامس  
الوروسن : : ٩٠ ق

الإخراج	الأدوات	الهدف	الوسائل	الزمن	الإجراء
			سباق القاطرات :	١٠ ق	الإعداد البدني
			يقف الطلاب في قاطرتين ويقوم الطالب الأول في كل قاطرة بالجري حتى يلمس العلامة المحددة ويرجع حتى يلمس زميله ويتم ذلك في سباق بين القاطرتين .	١٥ ق	
			(وقوف) تجعد القدمين لأكثر مسافة . (وقوف) الجري السريع حول اللاعب . (وقوف) ثبات الوسط مع الدوران في الهواء لفه كاملة . (وقوف) الوثب فصاعداً مع رفع الذراعين جانباً . (وقوف) الوثب العريض من الجيات .	٣٠ ق	الإجراء العملي
			- يتم تعلم مهارة النظر باستخدام الألعاب التعليمية الآتية : - كرة الهوكي الطائرة - الكرة المرتدة	٣٠ ق	الإجراء العملي
			١- يقف الطلاب في صف واحد مع وجود مسافة مناسبة بينهم يؤدروا الطلاب مهارة النظر بدون الكرة . ٢- جانظ صد يمد عن الطلاب بخمسة ياردة ويقوم كل طالب بنظر الكرة تجاه الجانب باستمرار . ٣- تبادل النظر بين كل طالبين المسافة بينهم ٧ ياردة .	٣٠ ق	الإجراء العملي
			١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول اللاعب وتنظيم الصفوف .	٥ ق	إتمام

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة

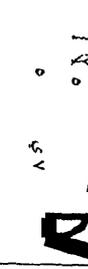
الأسبوع : الثالث  
الدرس : السادس  
الزمن : ٩٠ ق

الأجزاء	الأدوات	الإخراج
الإعداد البدني		
الزمن بالثقة		الجدلي
أجزاء الدرس		<p>(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) مع رفع الركبتين عاليًا . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .</p>
الإجراء		<p>١- (وقوف) لفتح أرض باليدين . ٢- (وقوف) لفتح أرض أمام أسفل للممس الأيمن باليدين . ٣- (وقوف) الجري التزجيبي بين علامت ٢٠ م . ٤- (وقوف) التصويب بمهارة النظر دوائر مرسومة على الأرض أو الخطاط . ٥- (وقوف) ثبات الوسط ) في الركبتين نصفًا .</p>
الإجراء العملي		<p>- يتم تعليم مهارة النظر باستخدام الألعاب التمهيدية الآتية : - الكرة المرتدة - مallet ١- النظر</p>
الإجراء التطبيقي		<p>١- يقف الطلاب على شكل صفين مواجهين وكل طالبان مواجهان لبعض المسافة بينهم عشرة ياردة وفي منتصف المسافة يوجد حاجز بارترفاع واحد ياردة ويقوم الطلاب بتبادل أداء مهارة النظر بحيث أن تصل للرميل من فوق الحاجز . ٢- نفس التدريب السابق مع استعمال الحاجز واحلال طالب ثالث في منتصف المسافة يحاول قطع الكرات من الطلاب . ٣- التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حاجز مقسم إلى أجزاء ويقوم المعلم بتحديد مكان التصويب من مسافة ٧ ياردة .</p>
الزمن		٣٠ ق
الزمن		٥٠ ق
الإجراء		١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) التي حول الملعب وتنظيم النفس .

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة

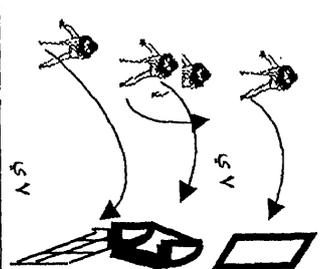
الأسبوع : الرابع  
الدرس : السابع  
الرمس : ٩٠ ق

الإخراج	الأدوات	المحتوي	الرمس بالواقعة	أجزاء الدرس
		المحتوي		الإحفاء
		ليس ركلة الزميل :- يقف كل طالبان معاً ويقوم كل منهما بلمس ركلة زميله والطالب الذي يفوز هو الذي يحقق أكبر عدد من المرات من لمس ركلة زميله.	١٠ ق	الإعداد البدني
		١- (وقوف) : الجري السريع حول اللاعب . ٢- (وقوف) : الجري الرجراجي بين علامتا ٢٠ م. ٣- (وقوف) : الوثب جانباً فوق الكرة . ٤- (انبطاح مائل) : ثني الركبتين ٥- يتم تعلم مهارة النظر باستخدام الألعاب التعليمية الآتية : - مطت - الخطر - حارس الكرة	١٥ ق	الإجراء التعليمي
	مضارب هوكي كرات هوكي	١- التصويب على هدف مثبت في الرمي من مسافة ٧ ياردة لزيادة الدقة في الأداء . ٢- تصويب ١٠ كرات على الرمي بمهارة نظر الكرة من مسافة ٧ ياردة . ٣- تكرار تدريب رقم (٣) مع الربط بالرمس ، بحيث يفصل من تصويب على الهدف المفت بالرمي بدقة وفي أقل زمن . ١- (وقوف) : عمل دوائر كاملة بالركبتين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) : الوثب حول اللاعب وتنظيم النفس .	٣٠ ق	الإجراء التطبيقي
			٥ ق	انتهاء

الوحدة التعليمية الثامنة

الهدف : تعلم مهارة نظر الكرة

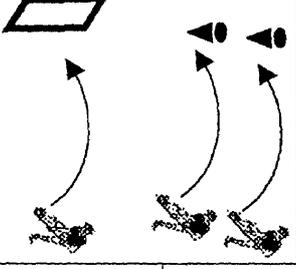
الأوسوع : الرابع  
الدرس : الثامن  
الزمن : ٩٠ ق

الإخراج	الأدوات	الهدف	الزمن بالدقيقة	أجراء الدرس
				
	كرة طيبة			
	مضارب هوكي كرات هوكي			
				
		<p>يتم تعليم مهارة النظر عن طريق اللعبة التمهيدية الخاصة بمهارة النظر . ( حارس الكور )</p> <p>مراجعة</p> <p>١- التصويب بمهارة النظر على حائط من مسافة ٧ ياردة وتقام مسافة الكرة المرتدة من الحائط للتعرف على اقوي طالب يتردي المهارة .</p> <p>٢- يقف الطلاب على خط واحد والمسافة بينهم ٥ أمتار يقوم الطالب الأول بنظر الكرة للطالب الثاني الذي يستقبلها والذي يقوم هو الآخر بنظر الكرة للطالب الأول التقدم على دائرة التصويب لاستقبالها والتصويب على المرءي بالنظر .</p> <p>٣- يرسم مرءي يقسم أو يقسم مرءي الهوكي إلى ثلاث مناطق ويجازل الطلاب نظر الكرة في المكان الذي يحدد له من قبل المعلم من على بعد مسافة ٧ ياردة .</p>		
		<p>١- (وقوف) عمل دورات كاملة بالذراعين للأمام والخلف .</p> <p>٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم النفس .</p>	١٥ ق	الإجراء
		<p>١- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم النفس .</p>	٣٠ ق	الإجراء التطبيقي
			٣٠ ق	الإجراء التطبيقي
			٥٠ ق	انتهاء

الوحدة التعليمية التاسعة

المهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة

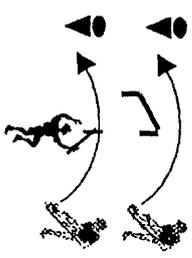
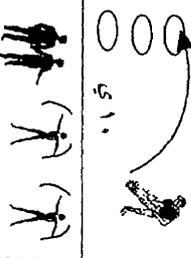
الأسبوع : الخامس  
الدرس : التاسع  
الزمن : ٩٠ ق

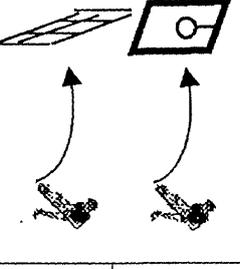
الإخراج	الأدوات	المهدف	الوسائل	الزمن	الإجراء
	كرة طائرة	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	١٠ ق	الإجراء
	كرة طائرة	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	١٥ ق	الإعداد البدني
	مضارب هوكي كرات هوكي	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	٣٠ ق	الإجراء التعليمي
	مضارب هوكي كرات هوكي	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	الهدف : تعلم مهارة غرزة الكرة	٥ ق	الإجراء التطبيقي

الوحدة التعليمية العاشرة

الهدف : تعلم مهارة غرف الكرة

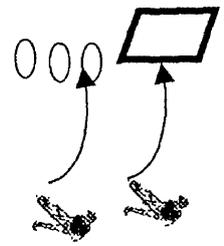
الأوسوع : الخامس  
الساكن : الماشر  
الزمن : ٩٠ ق

الإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن بالدقيقة	أجراء الدرس
		ليس ركة الزميل :- يقف كل طالبان معاً ويقوم كل منهما بلمس ركة زميله والطالب الذي يفوز هو الذي يحقق أكبر عدد من الولات من لس ركة زميله .	١٠ ق	الإهاء
		١- (وقوف . الدراصان جانباً) أثناء لمس المشط باليد العكسية . ٢- (وقوف) الجري المتوج حول الملعب . ٣- (وقوف) الوثب عالياً و الدوران في الهواء لفة كاملة . ٤- (وقوف) الوثب جانباً فوق الكرة . ٥- (انطاح) رفع الجذع عالياً .	١٥ ق	الإعداد البدني
		- يتم تعلم مهارة غرف الكرة باستخدام الألعاب الصهيدية الآتية : - الدوائر الخرجة - المنطقة الخرجة	٣٠ ق	أجراء الصلبي
	مضارب هوكي كرات هوكي	١- غرف الكرة بين كل طالبين المسافة بينهما ١٥ متر على أن تمر الكرة الحاجر الموجود في المنتصف وهو عبارة عن شبكة موجودة في منتصف المسافة . ٢- كل طالبان مواجهاين المسافة بينهما ١٠م وطالب ثالث في المنتصف يحاول إعاقة التمريرة . ٣- التصويب على دوائر مرسومة على الأرض بمهارة الغرف ويحدد المعلم مكان التصويب من مسافة لا تقل عن ١٠ ياردة . ١- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم النفس .	٥٠ ق	انظام

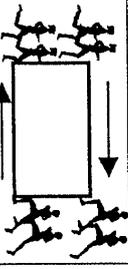
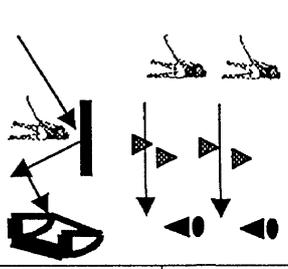
الإجراءات	الأدوات	المكان	الزمن بال دقيقة	أجراء الدرس
	كرة طيبة		١٥ ق	الإعداد البدني
	مضارب هوكي كرات هوكي طوق	<p>يتم تعلم مهارة غروف الكرة باستخدام الألعاب التمهيدية الآتية :</p> <p>- الفريق المهاجم - الفريق المهاجم مرطق.</p> <p>١- التصويب بجهد الغروف على الطوق المبيت في عارضة الرمي من مسافة لا تقل عن ١٠ ياردة . ٢- تصويب ١٠ كرات على الهدف المبيت في الرمي من مسافة ضريبة الجراء . ٣- نفس التدريب السابق مع الربط بالزمن ، بحيث يفصل من يصوب على الهدف بدقة وفي أقل زمن .</p> <p>١- (وقوف) عمل مرجحات عمودية . ٢- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم النفس .</p>	١٥ ق	الإجراء التطبيقي
	مضارب هوكي كرات هوكي طوق		٣٠ ق	الإجراء التطبيقي
	مضارب هوكي كرات هوكي طوق		٥٥ ق	انظام

الأدوات	الاجراء	الزمن بال دقيقة	أجزاء الدرس
الأدوات	الاجراء	الزمن بال دقيقة	أجزاء الدرس
دوائر مرقمة	دوائر مرقمة	١٠ ق	الإجاء
مضارب هوكي كرات هوكي	مضارب هوكي كرات هوكي	١٥ ق	الإعداد البدني
مضارب هوكي كرات هوكي	مضارب هوكي كرات هوكي	٣٠ ق	الإجراء التطبيقي
مضارب هوكي كرات هوكي	مضارب هوكي كرات هوكي	٥ ق	انظام

الهدف : تعلم مهارة غرف الكرة





الإجراءات	الأدوات	المحتوى	الملاحظات :	الزمن بال دقيقة	أجراء الدرس
			الملاحظات :	١٠ ق	الإجراء
	مقعد سويدي	يقوم المعلم بشرح اللعبة وتوقف كل مجموعة في مربع خاص بها في أحد أركان الملعب وعند سماح إشارة البدء تبدأ كل مجموعة حتى يجري بأقصى سرعة ( احتلال مكان المجموعة ) المقابلة لها .	١- (جلوس طويل ) ثم اطلع أماماً أسفل . ٢- (وقوف ) الجري التوج حول الملعب ٣- (وقوف ) الجنب مواجه مقعد سويدي ( الوثب على جانبي المقعد . ٤- (وقوف ) الوثب قصفاً مع رفع الذراعين جانباً . ٥- (انبطاح مائل ) ثني الذراعان .	١٥ ق	الإعداد البدني
	مقعد سويدي مضارب هوكي كرات هوكي مقعد سويدي	- يتم تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح باستخدام الأضراس الأربعة الآتية - التصيرير بين الأضراس . - الضرب من تحت الحاجر .	١- يقف الطلاب في صفين مواجهين المسافة بينهم ٥ ياردة ويتبادلون ضرب الكرة بالوجه المسطح . ٢- يقف الطلاب في صفين مواجهين المسافة بينهم ١٠ ياردة ويتبادلون ضرب الكرة بالوجه المسطح . ٣- التصويب على مقعد سويدي مقلوب ، والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة مرة أخرى والدخول في دائرة التصويب على الرمي بجهارة الضرب الوجه المسطح .	٣٠ ق	الجزء العملي
		١- (وقوف ) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . ٢- (وقوف ) المشي حول الملعب وتنظيم الصفوف .		٥ ق	انتهاء

الهدف : تعلم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح

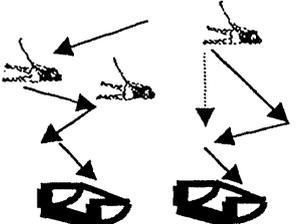
الوحدة التعليمية الخامسة عشر

الأوسوع : الثامن

الاسوس : الثامن عشر

الزوسن : ٩٠ ق

الأدوات	الإجراءات	الرمز بالملقحة	أجراء الدرس
مقعد سويدي	مقعد سويدي	١٠ ق	الإجراء
مقعد سويدي	مقعد سويدي	١٥ ق	الإعداد البدني
مقعد سويدي	مقعد سويدي	٣٠ ق	الجزء التطبيقي
مقعد سويدي	مقعد سويدي	٥٥ ق	الخطام

الإجراءات	الأدوات	الخط	الزمن بالدقيقة	الإجراء المدرس
		<p>(وقوف) الجري حول الملعب .                      (وقوف) مع رفع الركبتين عالياً .                      (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .</p>	١٠ ق	الإجراء
	مقعد سويدي	<p>١- (جلوس طويل) نفي الجذع أماماً أسفل .                      ٢- (وقوف) الجري التوسع حول الملعب                      ٣- (وقوف) . الجنب مواجه مقعد سويدي ( الرثب على جانبي المقعد .                      ٤- (وقوف) الرثب فصحاً مع رفع الذراعين جانبياً .                      ٥- (انطباع مثال) نفي الذراعان .</p>	١٥ ق	الإعداد البدني
	مضارب هوكي كرات هوكي مقعد سويدي	<p>١- يقف الطلاب على شكل قطار بعد خط المنتصف ويقف على خط المنتصف طالب مساعده ويقوم الطالب الأول من القطار بضرب الكرة لتصل على مضرب الطالب المساعد الذي يقوم بضربها على دائرة المنتصف متساويين في العدد والمسافة بينهما عشر أمتار وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب الأول من القطار الأول بضرب الكرة لتصل على مضرب الطالب الثاني الذي يقوم بضربها تانياً للطالب المقدم الأول من القطار الأول ويتبادلون الضرب حتى الوصول إلى دائرة المنتصف يقوم طالب القطار الأول بالضرب على الرمي ويتبادل الطلاب الرجوع كل منهم خلف قطار الآخر ليغطي له فرصة الضرب بالتبادل وهكذا يستمر الضرب .</p>	٣٠ ق	الجزء التعليمي
		<p>١- (وقوف) عمل مرجحات عمودية                      ٢- (وقوف) التي حول الملعب وتنظيم النفس .</p>	٥ ق	انتهاء

## مرفق ( ٨ )



كلية التربية الرياضية للبين

\*\*\*\*\*

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد ...

برجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة على تطبيق تجربة البحث الخاص بي للحصول على  
درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :-

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء

بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة "

وذلك على طلاب الفرقة الثانية بالكلية للعام الجامعي ٢٠٠٣/٢٠٠٤م بما لا يخل

بالعملية التعليمية بالكلية .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير....

مقدمه لسيادتكم ...

السيد محمد أبو النور حسن

المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس

السيد محمد أبو النور حسن

الأخ د.٠٤ / الجوانجا عز الدين

الأخ د.٠٤ / الجوانجا عز الدين

١٤٠٥

١٤٠٥

ملخص البحث باللغة العربية  
مستخلص البحث باللغة العربية  
ملخص البحث باللغة الإنجليزية  
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

# ملخص البحث باللغة العربية

## المقدمة ومشكلة البحث :

تمثل التربية الرياضية جانباً هاماً من جوانب التربية العامة وأن أهداف التربية والتعليم أصبحت تتمشى وتساير الأهداف المرسومة للدول المتقدمة في كل مظاهرها الاجتماعية والثقافية والسياسية ، ومن ثم فإن أهداف التربية الرياضية في أي مجتمع يجب أن تحقق ذلك وتنمية المهارات المختلفة التي يمارسها الفرد سواء في حياته اليومية أو أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .

وتعتبر رياضة الهوكي من الأنشطة الرياضية التي تختلف عن غيرها من الأنشطة الرياضية الجماعية الأخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية خاصة نظراً لوجود عامل مشترك بين اللاعب والكرة وهو المضرب مثلها في ذلك مثل الرياضات التي تستخدم الكرة والمضرب .

كما أن رياضة الهوكي تتميز بأنها أحد الأنشطة الجماعية بمهارتها المختلفة التي تتطلب استخدام أجزاء مختلفة من الجسم لأداء مهارتها ، وإتقان المتعلمين لهذه المهارات بصورة جيدة هو الذي يميز بين رياضة الهوكي وممارسي الأنشطة الرياضية الجماعية الأخرى .

وترتكز عملية تعلم مهارات رياضة الهوكي على استخدام أنسب طرق التدريس والتي من شأنها تؤدي إلى أفضل النتائج ، ونتيجة للتطورات العلمية في مجال التربية الرياضية ظهرت طرق ووسائل عديدة للتعليم والتي من أهمها الألعاب التمهيدية وذلك بهدف تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية و كذا مستوى أداء المهارات الحركية .

وقد لاحظ الباحث من خلال معاونته في تدريس مقرر الهوكي بالكلية أنه بالرغم من العائد الواضح في مستوى الطلاب نتاج تعليم المهارات الأساسية بالطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) إلا أنه باستخدام الألعاب التمهيدية في تعليم المهارات الأساسية في رياضة الهوكي سوف يزيد من فرصة وجود المنافسة وزيادة دافعية الطلاب للتعلم ، واكتساب تعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً حيث أنها تمتاز بوجود عنصر المنافسة والتي هي من العوامل الهامة في إتقان اللعب والرقي بالمستوي إلى درجة عالية من الكفاءة وبذلك قد تعطي نتائج أفضل في عملية التعلم حيث يكون المتعلم في أدائها في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابله في المباريات مما يؤدي إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري .

لذا قد حاول الباحث من خلال إجراء هذه الدراسة أن يتعرف على مدى فعالية الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . وذلك من خلال :

- ١- تصميم برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية والطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .
- ٢- التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .
- ٣- المقارنة بين تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية والطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .
- ٤- التعرف على نسبة التحسن الحادث في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي .
- ٤- يوجد فرق في معدل نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لصالح المجموعة التجريبية .

لذا قد حاول الباحث من خلال إجراء هذه الدراسة أن يتعرف على مدى فعالية الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

## أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . وذلك من خلال :

- ١- تصميم برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية والطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .
- ٢- التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .
- ٣- المقارنة بين تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية والطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .
- ٤- التعرف على نسبة التحسن الحادث في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية .

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي .
- ٤- يوجد فرق في معدل نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لصالح المجموعة التجريبية .

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة .

### مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي الجامعي ٢٠٠٣/٢٠٠٤م والبالغ عددهم (٢٤٨) طالبا والذين يدرسون مقرر الهوكي ضمن المنهج الدراسي .

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية حيث بلغ حجم العينة (٧٠) طالبا بنسبة (٢٨,٢٥%) من إجمالي مجتمع البحث . وتم تقسيمهم إلى عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبا وعينة أساسية قوامها (٥٠) طالبا تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين ( تجريبية - ضابطة ) قوام كل مجموعة (٢٥) طالب .

### وسائل جمع البيانات :

- استمارات استطلاع رأي .
- الاختبارات ( أنثروبومترية - بدنية - مهارية ) .
- المسح المرجعي .
- المقابلة الشخصية .
- الأجهزة والأدوات .
- المساعدون .

## الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠٠٣/٩/٢٠ إلى ٢٠٠٣/٩/٢٢ م على عينة مشابهة للعينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث قوامها (٢٠) طالب وذلك بهدف التعرف على أهم المعوقات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج على العينة الأساسية .

## إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية بدأ من يوم السبت ٢٠٠٣/٩/٢٧ م إلى يوم الخميس ٢٠٠٣/١١/٢٠ م بواقع (٢) وحدتين تعليميتين أسبوعياً حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية ٩٠ ق . وقد تم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام الألعاب التمهيدية وتم التدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) . وذلك وفقاً لما يلي :

### القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات ( الأنثروبومترية - البدنية - المهارية ) وذلك في الفترة من ٢٠٠٣/٩/٢٣ إلى ٢٠٠٣/٩/٢٥ م .

### القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية بنفس شروط وإجراءات القياس القبلي وذلك في الفترة من ٢٠٠٣/١٢/٢ إلى ٢٠٠٣/١٢/٤ م .

## المعالجات الإحصائية :

تم إجراء معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .

- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات .
- نسبة التحسن المئوية .

وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي SpSS لمعالجة البيانات إحصائياً .

#### الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً على المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي واضح على تعلم المهارات الحركية قيد البحث .
- ٢- برنامج الأسلوب المتبع ( أسلوب الأوامر ) ساهم بطريقة إيجابية في تعلم المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لرياضة الهوكي قيد البحث .
- ٣- تقدمت المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) عند تعلم المهارات ( دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة - ضرب الكرة بالوجه المسطح ) .
- ٤- التعلم باستخدام البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية والبرنامج المتبع له أثر فعال على تحسين مستوى الأداء المهاري وكانت نسبة التحسن قد تراوحت ما بين ( ٣١,٥٩٧% - ٤٠٤,٦٥١% ) بالنسبة للمجموعة التجريبية في حين كانت نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين ( ٧,٢٣٧% - ١٨٧,١٢٩% ) وهذا يدل على تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تحسن المستوى المهاري .

#### التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم الوصل إليها ، يوصي الباحث

بالآتي :

- ١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية في تدريس مادة الهوكي لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

- ٢- استخدام الألعاب التمهيدية في تعليم باقي المهارات الأساسية في رياضة الهوكي .
- ٣- الاهتمام بإعداد البرامج التعليمية التي تتميز بالشمولية والمبنية على الأساليب العلمية وذلك لتطبيقها على الطلاب المبتدئين في رياضة الهوكي .
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب التمهيدية في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية .

obobeknadi.com

مستخلص البحث باللغة العربية

### مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء طلاب كلية التربية الرياضية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد بلغ قوام العينة ( ٥٠ ) طالب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس برنامج الألعاب التمهيدية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) في مستوى الأداء لجميع المهارات الحركية لرياضة الهوكي قيد البحث ويوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب التمهيدية في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية .



***Mansoura University***  
***Faculty of Physical Education***  
***Curriculum and Teaching Methods***  
***Physical Education Department***

**The Effect of An Educational Program Using Preliminary  
Games , on The performance level of Some Basic Skills  
of Hockey Sport For The Students of Physical  
Education Faculty - Mansoura University**

Prepared by

**El Sayed Mohammed Abou El Nour Hassan**  
Demonstrator in Curriculum and Teaching  
Methods Physical Education Department

Within Requirements  
to get the Master Degree in Physical Education

**Supervision by**

**Dr . Mohammed Mohammed El Shahat**  
Hockey Professor in curriculum and teaching methods department  
Physical Education Faculty  
Mansoura University

**Dr. Mohammed Ebrahim Salem**  
Assistant Professor in curriculum and  
teaching methods department  
Physical Education Faculty  
Mansoura University

**Dr . Ahmed Abd El Azeem Abd Allah**  
Teacher in curriculum and  
teaching methods department  
Physical Education Faculty  
Mansoura University

## **Summary of research**

### **Introduction and research problem :**

The physical education is an important side from the general education sides. Teaching and educating aims keep in touch with the drawing aims of the advanced countries in all their political , cultural and social aspects . Therefore , the physical education aims in any society should achieve this and the different skills development which one practices in his daily life or during practicing physical activities .

Hockey sport considers one of the physical activities which differs from the other group physical activities as it needs special skillful and physically requirements . There is a common factor between the player and ball which is battledore as other sports which use ball and battledore .

So the searcher tried to recognize to what extent is the preliminary games effective in educating some main skills of Hockey sport of the second year students – sports education faculty – Mansoura university .

### **Research aims :**

#### **This search aims at :**

This search aims at recognizing the Effect of An Educational Program Using Preliminary Games , on The performance level of The Students of Sports Education Faculty – Mansoura University .

#### **This is through :**

- 1- Designing an educational program by using preliminary games and the used manner ( orders style) on the performance level of The Students of Sports Education Faculty .
- 2- Recognizing the Effect of An Educational Program Using Preliminary Games , on The performance level of The Students of Sports Education Faculty .

- 3- Comparison between the effect of educational program by using preliminary games and the used manner ( orders style) on the performance level of The Students of Sports Education Faculty .
- 4- Recognizing development rate which happened in the performance level of The Students of Sports Education Faculty .

### **Research proposes :**

1- There are statistical differences between the pre and post measures of the experimental group in favor of the post – test in performance level of some main skills of Hockey sport .

2- There are statistical differences between the pre and post measures of the control group in favor of the post – test in performance level of some main skills of Hockey sport .

3- There are statistical differences between the post measure of the experimental group and the post measure of the control group in favor of the post – test of the experimental group in performance level of some main skills of Hockey sport .

4- There is a difference in the development rate of the experimental and control groups in performance level of some main skills of Hockey sport .

### **Search procedures :-**

#### **Research method :**

The searcher used an experimental curriculum by using experimental design for two groups , one is experimental and the other is control by the pre and post measure for each group .

#### **Research sample and society :-**

The search community represents the second year students of physical education faculty – Mansoura university – 2003 / 2004 . They are 248 students .

The search sample has been selected randomly . The sample consists of 70 students ( 28.25% ) . They are distributed to survey sample (20 students) and main sample (50 students) . They are distributed randomly to two groups ( experimental – control) , every group contains 25 students .

### **Data gathering means :**

- Opinion survey applications .
- Tests (anthrobometer – physical – skillful ) .
- Reference wipe .
- Personal interview .
- Sets and tools .
- Helpers .

### **Consultations study :**

The searcher performed a survey study from 20 / 9 / 2003 to 22 / 9 / 2003 on a similar sample to the main sample ,from the same society and outside search sample which consists of 20 students to recognize on the main dilatorys that may face the searcher during the performance of the program on the main sample .

### **Performance procedures the main experiment :**

The searcher performed the main experiment from Saturday 27 / 9 /2003 to Thursday 20 / 11 / 2003 . There were two educating units per week , the time of each unit was 90 minutes .

It has been taught to the experimental group by using preliminary games and to the control by using the used manner ( orders style) .

### **Pre – measure :-**

The searcher performed a pre measure on the experimental and control groups in some changes ( anthrobometer – physical – skilful ) from 23 / 9 / 2003 to 25 / 9 / 2003 .

### **Post – measure :-**

The searcher performed a post measure on the experimental and control groups in the skilful tests with the same conditions from 2 / 12 / 2003 to 4 / 12 / 2003 .

### **The statistic treatment :-**

A statistic data treatment has been proceeded by using the following statistic means :

- Mean
- Standard dieviation .
- Skewnes coefficient .
- Correlation coefficient .
- T . test .
- The percentage degree .

The searcher used the statistically program SpSS to treat the static data .

### **The deductions :**

Based on what the research results , goal and hypothesizes, the researcher realized the next deductions :-

- 1- The proposed educating program by using preliminary games has a positive affect on learning the movemental skills .
- 2- The followed manner program (orders style) contributes with a positive manner in experimental group learning skilful changes of Hockey sport .
- 3- The experimental group which used the proposed program is better than the control group which used the followed manner when learning skills .
- 4- Learning by using the proposed program has an effective effect on improving the skillful performance level . the improvement

percentage was between ( 31.59% - 404.65) for the experimental group and (7.23 – 187.17 %) for the control group . This refers to the effect of using the preliminary games on the skillful level development .

### **Recommendations :**

Based on the results of this search , the researcher recommend by the following :-

1- Using the proposed program by using the preliminary games in teaching Hockey subject to the second year students – Physical education faculty – Mansoura university .

2- Using the preliminary games in learning the rest of the main skills in Hockey sport .

3- Interesting in preparing the educational programs which are common and based on the scientific manners .

4- Operate a lot of studies and searches on using the preliminary games in movement educating field on the physical education faculties to raise the educational process .

## **Abstract**

### **The Effect of An Educational Program Using Preliminary Games , on The performance level of Some Basic Skills Of Hockey Sport For The Students of Physical Education Faculty Mansoura University**

This search aims at recognizing the Effect of An Educational Program Using Preliminary Games , on The performance level of The Students of Sports Education Faculty . the researcher used the experimental curriculum by using experimental design of two groups , one is experimental and the other is control . The sample contains 50 students who have been choose randomly . The most important results refer to the experimental group superiority which used the preliminary game program in teaching while the control group used the orders style in the performance level of all the movemental skills of Hockey sport . The searcher recommend to perform more studies and searches on using the preliminary game in movemental teaching field on the sport education faculties level to upgrade the educating process .