

مرفق (١)

اختبار الذكاء العالي

إعداد

د / السيد محمد خيرى

تعليمات الاختبار :

هذا الاختبار يحتوي علي عدد من الأسئلة الذهنية ويبين قدراتك علي التفكير ، حاول أن تجيب علي الأسئلة بالترتيب وبسرعة ولكن لا تضيع وقت كبير في الإجابة عن أحد الأسئلة ولاحظ أن زمن الاختبار هو نصف ساعة (٣٠ دقيقة) ، لا تبدأ بالإجابة إلا بعد أن يسمح لك بذلك ، وستجد في الصفحة الأولى أمثلة توضح لك ما يطلب منك عملة في أسئلة الاختبار وعندما تسمع ضع القلم ، رجاء أن تضع القلم ولا تكتب شيئاً بعد ذلك .

تصحيح الاختبار :

تعطي لكل سؤال تجيب عليه إجابة كاملة درجة كاملة ، ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح ويلاحظ أن بعض الأسئلة تطلب عدداً من الإجابات ينبغي أن تكون كلها صحيحة للحصول علي الدرجة .

ولقد تم استخدام اختبار الذكاء العالي للدكتور / السيد محمد خيرى كأداة لقياس مختلف الوظائف العقلية في بعض الدراسات في جمهورية مصر العربية وفيما يلي أمثلة تبين قدرتك علي التفكير .

فيما يلي أسئلة تبين قدراتك علي التفكير وليس لها علاقة مطلقاً بعملك والمطلوب منك أن تجيب علي هذه الأسئلة بالترتيب وبدقة وبسرعة ولا تجعل احد الأسئلة يستغرق منك وقتاً أطول من اللازم فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل إلي غيره ، واليك بعض أمثلة الأسئلة التي ستجدها في الاختبار حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك بعد فهمها انتقل مباشرة إلي الصفحة التالية واجب عن أسئلة الاختبار .

- اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(١) ابيض إلي اسود مثل قصير إلي

(٢) عين إلي مثل إلي يسمع

- أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد التالية :

(٣) ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ - -

(٤) ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١ - ١٧ - ٧١ - -

- رتب الكلمات الآتية بحيث تكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة

فقط

(٥) حيوان اسم اكتب

الإجابات الصحيحة هي : (١) طويل ، (٢) يري - الأذن ، (٣) ٣٢ - ٦٤

(٤) ١٨ - ٨١ (٥) اكتب اسم حيوان (قط مثلا)

والآن انتقل إلي الصفحة التالية واجب عن الأسئلة:

اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف التالية:

(١) ك ل م س ر ن أ م

(٢) ي أ ط و س أ م ص

(٣) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي

(٤) أ م ق ك ر ز أ أ م

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٥) الأول إلي واحد مثل إلي ٤

(٦) إلي ١٨ مثل ٢ إلي ٣

(٧) إلي رطل مثل زمن غلي دقيقة

(٨) أحمد عمرة خمسة سنوات وبعد ثلاث سنوات يصير عمرة ضعف

عمر علي

٣ سنوات

سنة واحدة

٤ سنوات

جواب آخر

يكون عمر علي الآن

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين اختر

أصح التفسيرات لهذه الكلمات ثم ضع تحتها خطا :

(٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقومة حتي النهاية - التبرع

بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ

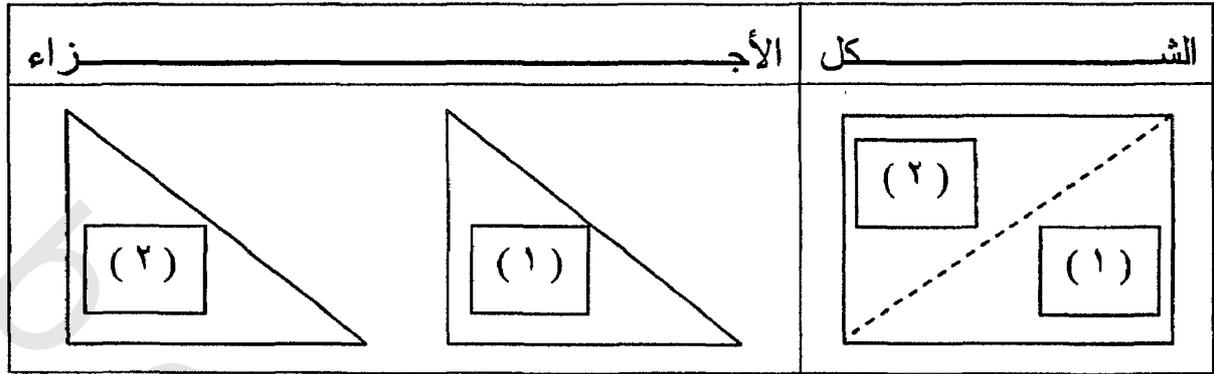
(١٠) يستأثر (يكون سريع التأثير - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير

علي غيره يميل للأخذ بالنار)

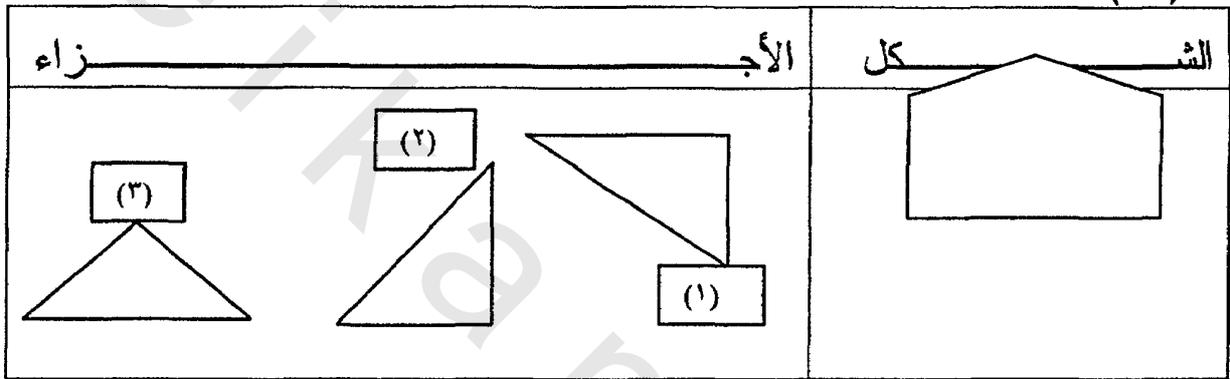
الشكل الذي علي اليمين في الأسئلة التالية مكون من الأجزاء

المجاورة له - لرسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتي تنتج الأجزاء المجاورة

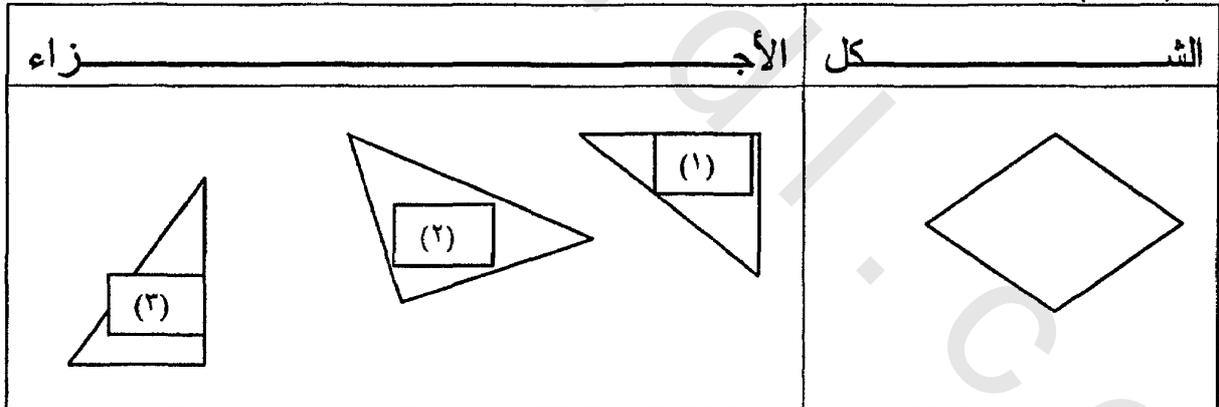
له كما في المثال الآتي :



(١١)



(١٢)



(١٣) ضع علامة (X) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :

فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والاسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلي ذلك :

تكون فاطمة و زينب

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون زينب وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون فاطمة وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

(١٤) من الأمثال الستة الآتية مثلان لهما نفس المعني ضع علامة () أمام
المتلين :

أ- سبق السيف العزل

ب- الطيور علي أشكالها تقع

ت- لا يفتي ومالك في المدينة

ث- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن

ج- مكره أخاك لا بطل

ح- إذا حضر الماء بطل التيمم

فيما يلي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ)

تأتي بعد (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطا
تحتة :

(١٥) م ل أن أم

(١٦) م أم أن أم م أ

(١٧) م م أم أم أم

(١٨) أم أم أم م أ ل م أ

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة أولا (يأكل) تصير (ل ك

أ ي) ويبدل كل حرف بالحرف الذي يأتي قبله في الحروف الهجائية فتصير
الكلمة نفسها بعد ذلك (ك ق ي لا)

ونلاحظ أن الحرف (ي) اعتبر انه قبل الحرف (أ) في الحروف

الهجائية والحروف الأبجدية المرتبة هي كالأتي وسوف تحتاجها في إجابة هذه
الأسئلة.

(١٩) أك ب - خ ط أب أ - أ ل ي و م

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس اللغة السرية حولها إلي اللغة العادية

ذ ع ي و - ي خ ع - ي ج أش

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والنقطة الثانية سنتيمتر

واحد وبين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر

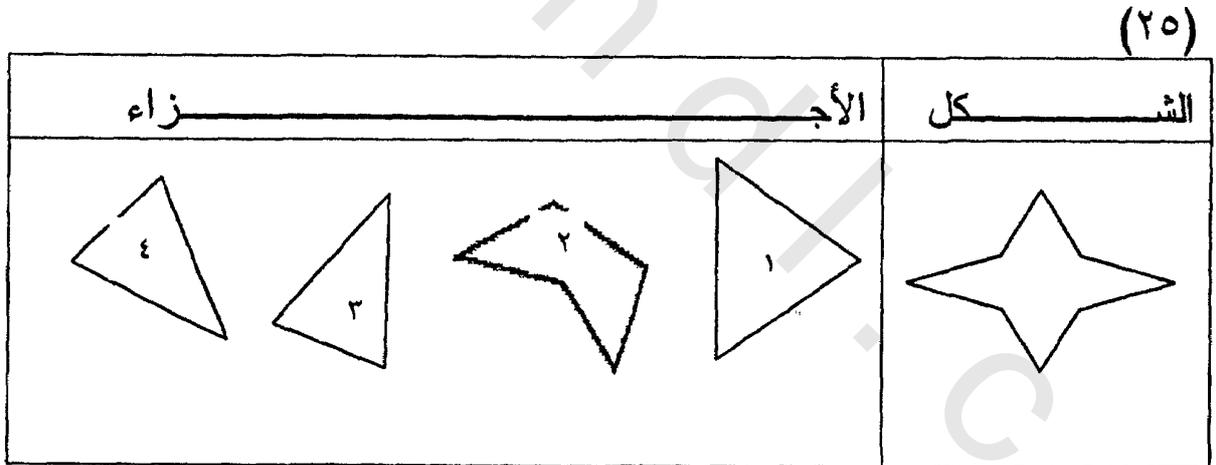
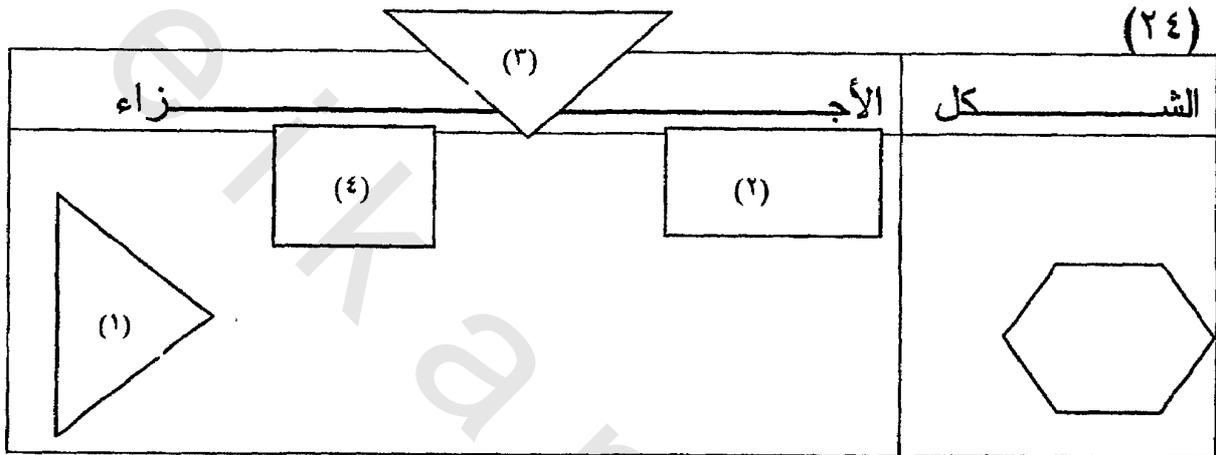
واحد وبين الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتر تكون المسافة بين أول نقطة و آخر نقطة ؟

اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطا تحته :

(٢٢) أسفر (السر - سلم - مثل - انكشف)

(٢٣) استمرار (أذعن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفا)

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :



اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٢٦) المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة

(٢٧) الروائي إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة

(٢٨) إصبع إلى يد مثل عين إلى

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم اعمل

ما تتطلبه الجملة:

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بعد

.....

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطأ ضع

.....

كل سؤال من الأسئلة التالية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة () أمام الاستنتاج الصحيح :

(٣٣) لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه ابيض

صديقي الثالث أسمر طويل

صديقي الثالث أسمر قصير

صديقي الثالث ابيض طويل

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال ، وليس هذا الشخص القصير امرأة :

لابد أن هذا الشخص كان في الحجرة

يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة

لا يمكن أن يكون هذا الشخص كان في الحجرة

(٣٥) ليس من الكتب الانجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي احمر

لابد أن يكون هذا كتابي

يجوز أن يكون هذا كتابي

لا يمكن أن يكون هذا كتابي

في كل سؤال من الأسئلة التالية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة :

اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة

(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨ -

.....

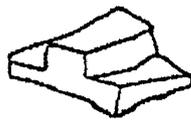
(٣٧) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ -

في كل سؤال من الأسئلة التالية قطعة خشب علي شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزء و المطلوب منك أن تضع علامة () تحت الجزء من الأجزاء الأربعة علي اليسار التي تكمل القطعة التي في اليمين .

(٣٨)

القطع	الأجزاء
	

(٣٩)

القطع	الأجزاء
	

(٤٠)

القطع	الأجزاء
	

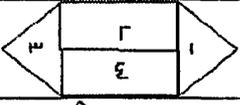
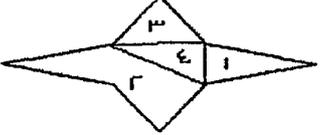
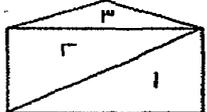
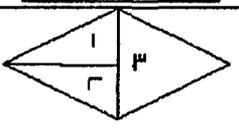
أكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

(٤١) ٣٥ - ١٢ - ٣٠ - ١٤ - ٢٥ - ١٦ - -

(٤٢) ١٩٠ - ٩٥ - ٩٢ - ٤٦ - ٤٢ - ٢١ - ١٦ - -

مفتاح تصحيح الاختبار :

يعطي لكل سؤال أجيب عنه إجابة كاملة درجة واحدة ، ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة و بعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح ، ويلاحظ أن بعض الأسئلة تتطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون جميعها صحيحة للحصول علي الدرجة . والإجابات الصحيحة هي :

م	الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة
١	ك ل م س ر ن أ م ل	٢٢	انكشف
٢	ى أ ط و س أ م ص	٢٣	استساغ
٣	ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي	٢٤	
٤	أ م ق ك ر ز أ أ م	٢٥	
٥	الرابع	٢٦	البيضاوي
٦	١٢	٢٧	الخيال
٧	وزن	٢٨	وجه
٨	سنة واحدة	٢٩	أسلاك
٩	الموت في سبيل المبدأ	٣٠	كرة
١٠	يحتفظ بالشيء لنفسه	٣١	اكتب كلمة سطر مرتين ثم ضع علامة استفهام بعد ذلك، سطر سطر؟
١١		٣٢	اكتب حاصل ضرب ثلاثة في أربعة وضع خطا تحت الجواب ١٢
١٢		٣٣	صديقي الثالث أبيض طويل
١٣	لا يتعلمان أبدا ، تعلمان أحيانا ، يتعلمان أحيانا	٣٤	لا يمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة
١٤	لا يفتي ومالك في المدينة ، إذا حضر الماء بطل التيمم	٣٥	يجوز أن يكون هذا كتابي
١٥	م ل م أن أ م	٣٦	٣٥ - ٧٠
١٦	م ا م ا ن أ م أ	٣٧	٢٢ - ٢٥
١٧	م م أ أ م أ أ م	٣٨	(٣)
١٨	أ م أ م أ م أ م أ	٣٩	(١)
١٩	أ ب ق ي - ي أ ي ض ح - ل ه ل ا ك ي	٤٠	(٤)
٢٠	سافر غدا صباحا	٤١	٨ - ٢٠
٢١	٢٨ سم	٤٢	٢ - ٨

(١/١٧٠)

معايير الإجابة:

الدرجة الخام	الرتبة المئنية	الدرجة الخام	الرتبة المئنية
٤	١	٢٢	٦٢
٥	٢	٢٣	٦٦
٦	٣	٢٤	٧٠
٧	٤	٢٥	٧٤
٨	٦	٢٦	٧٨
٩	٧	٢٧	٨٢
١٠	١٠	٢٨	٨٤
١١	١٢	٢٩	٨٦
١٢	١٥	٣٠	٨٨
١٣	١٨	٣١	٩٠
١٤	٢١	٣٢	٩٢
١٥	٢٤	٣٣	٩٣
١٦	٢٩	٣٤	٩٤
١٧	٣٤	٣٥	٩٦
١٨	٣٩	٣٦	٩٧
١٩	٤٥	٣٧	٩٨
٢٠	٥١	٣٨	٩٨
٢١	٥٧	٣٩	٩٩

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية العامة

(٢ / ١٧٢)

الاختبارات البدنية العامة :

١. الاختبار الأول : اختبار السرعة (عدو ١٠٠ م بالزمن (ث)
٢. الاختبار الثاني : اختبار تحمل القوة (الشد علي العقلة) بالعدد
٣. الاختبار الثالث : اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات)
بالسننيمتر
٤. الاختبار الرابع : اختبار الرشاقة (وقوف.ثني الركبتين كاملا.وضع الكفين علي الأرض قذف القدمين خلفا) بالعدد في (٦٠ ث)
٥. الاختبار الخامس : اختبار المرونة (الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن ٣٠ سم ثني الجذع أماما أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلي ابعد مسافة والثبات ٣ ث)
٦. الاختبار السادس : اختبار التحمل (الجري ٨٠٠ م) بالزمن (ث) .

(٢ / ١٧٣)

١- اختبار السرعة (١٠٠ م عدو) :

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية

الأدوات :

صفارة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ،

مضمار العدو

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان

المخصص له

- يتم النداء (خذ مكانك - استعد - اجري)

- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط

مستقيم ويستمر في الجري حتي نهاية خط النهاية

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة المتر .



الاختبار الأول

اختبار السرعة (عدو ١٠٠ متر)

(٢ / ١٧٤)

٢- اختبار الشد علي العقلة :

الغرض من الاختبار :

قياس التحمل العضلي (تحمل القوة) (قياس قوة عضلات الذراعين)

الأدوات :

عقلة

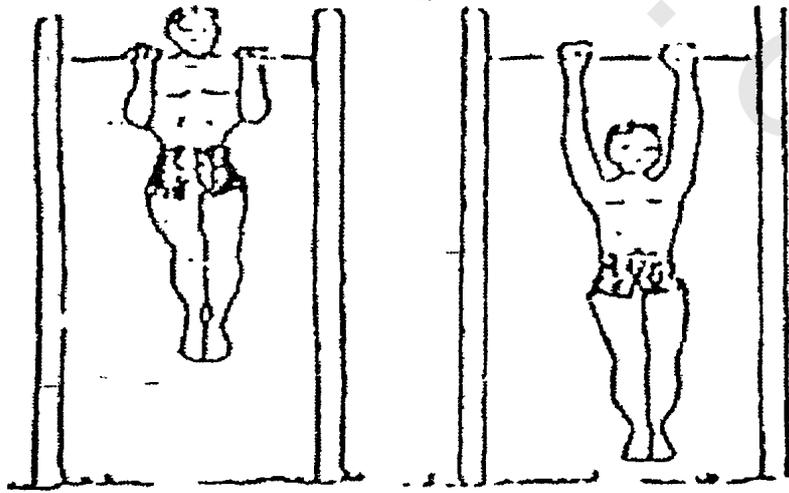
وصف الأداء :

يقف المختبر أسفل العقلة ، إعطاء إشارة البدء ، يبدأ المختبر في الشد بالذراعين ليرفع جسمه حتي يصل بذقنه فوق العارضة ، ثم ينزل بجسمه حتي تصبح الذراعين ممدودتين بالكامل كما كان في وضع البدء ويكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف .

حساب الدرجات :

تحتسب كل شدة صحيحة وكاملة يصل فيها المختبر بذقنه فوق

العارضة .



الاختبار الثاني

اختبار تحمل القوة (الشد علي العقلة)

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات :

مكان مناسب للوثب ، شريط قياس ، إشارات ملونة

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية ، القدمان متباعدتان ومتوازيتان
- يبدأ المختبر بالمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين ، الميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع مرجحة الذراعين للأمام .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات

حساب الدرجات :

يتم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتي آخر جزء من الجسم يلمس

الأرض تجاه البداية



الاختبار الثالث

اختبار القفزة (الوثب الطويل بالقدمين معا من الثبات)

٤- اختبار الرشاقة :

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة

الأدوات :

ساعة إيقاف ، ملعب نظيف

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الوقوف علي الأرض (وضع البدء) عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين علي الأرض بحيث تكون المقعدة علي الكعبين والركبتين بين الذراعين ويتم قذف الرجلين خلفا للوصول إلي وضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماما للوصول ألي وضع ثني الركبتين ثم مد الركبتين للوصول إلي وضع الوقوف ، ويقوم المختبر بتكرار الأداء السابق اكبر عدد ممكن خلال دقيقة .

حساب الدرجات :

تحتسب عدد التكرارات الصحيحة خلال الزمن المحدد .



٥- اختبار المرونة :

الغرض من الاختبار :

قياس مدى مرونة الذراع والفتخ في حركات التني للأمام من وضع

الوقوف

الأدوات :

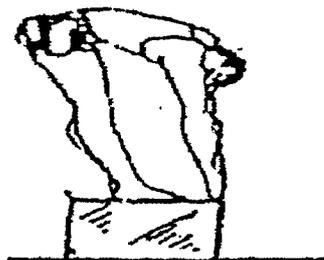
- مقياس مدرج من الخشب (مسطرة مدرجة) ارتفاع ٣٠ سم
- مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر تركيب عليا المسطرة بحيث يكون صفر التدرج لأعلي مستوي حافة الكرسي

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الوقوف علي حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس ويقوم المختبر بتني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر تني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطيء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوي واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي أقصى نقطة علي المقياس يصل إليها المختبر من وضع تني الجذع أماما أسفل .



الاختبار الخامس
اختبار المرونة

٦- اختبار التحمل :

الغرض من الاختبار :

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل)

الأدوات :

ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار

الجري

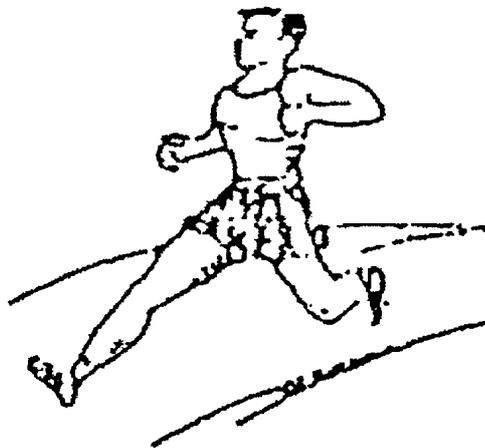
وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص
- يتم النداء (استعداد - اجري)
- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري دورتين كاملتين ٨٠٠ م حتي خط النهاية

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتي

خط النهاية في ٨٠٠ المتر .



الاختبار السادس

اختبار التحمل (الجري ٨٠٠ متر)

جدول ترجمة اختبارات القبول بكلية التربية الرياضية

الاختبار الأول (١٠٠ متر عدو)

الدرجة المعيارية	الزمن بالثواني	الدرجة المعيارية	الزمن بالثواني
١,٠٠	١٤,٦٠	--	--
٠,٠٠	١٤,٧٠	١٠,٠٠	١٢,١٠ فما اقل
٠,٦٠	١٤,٨٠	٩,٩٠	١٢,٢٠
٠,٥٠	١٤,٩٠	٩,٧٠	١٢,٣٠
٠,٤٠	١٥,٠٠	٩,٥٠	١٢,٤٠
٠,٣٠	١٥,١٠	٩,٣٠	١٢,٥٠
٠,٢٠	١٥,٢٠	٩,١٠	١٢,٦٠
٠,١٠	١٥,٣٠	٠,٠٠	١٢,٧٠
٠,٠٠	١٥,٤٠	٠,٥٠	١٢,٨٠
٠,١٠	١٥,٥٠	٠,٢٠	١٢,٩٠
٠,٠٠	١٥,٦٠ فما أكثر	٧,٠٠	١٣,٠٠
	١٥,٧٠	٧,٤٠	١٣,١٠
	١٥,٨٠	٧,٠٠	١٣,٢٠
	١٥,٩٠	٦,٥٠	١٣,٣٠
	١٦,٠٠	٦,٠٠	١٣,٤٠
	١٦,١٠	٥,٥٠	١٣,٥٠
	١٦,٢٠	٥,٠٠	١٣,٦٠
	١٦,٣٠	٤,٥٠	١٣,٧٠
	١٦,٤٠	٤,٠٠	١٣,٨٠
	١٦,٥٠	٣,٥٠	١٣,٩٠
	١٦,٦٠	٣,٠٠	١٤,٠٠
	١٦,٧٠	٢,٦٠	١٤,١٠
	١٦,٨٠	٢,٢٠	١٤,٢٠
	١٦,٩٠	١,٠٠	١٤,٣٠
	١٧,٠٠	١,٥٠	١٤,٤٠
	--	١,٢٠	١٤,٥٠

(٢ / ١٨٠)

الاختبار الثاني (الشد علي العقلة)

الاختبار الثالث (الوثب الطويل)

الاختبار الثالث (الوثب الطويل)		الاختبار الثاني (الشد علي العقلة)	
الدرجة المعيارية	عدد المرات	الدرجة المعيارية	عدد المرات
٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	صفر
٠,٤٠	١٦٥,٠٠	٠,٥٠	١,٠٠
٠,٨٠	١٧٠,٠٠	١,١٠	٢,٠٠
١,٣٠	١٧٥,٠٠	١,٠٠	٣,٠٠
١,٩٠	١٨٠,٠٠	٢,٧٠	٤,٠٠
٢,٧٠	١٨٥,٠٠	٣,٠٠	٥,٠٠
٣,٦٠	١٩٠,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠
٤,٦٠	١٩٥,٠٠	٦,٢٠	٧,٠٠
٥,٦٠	٢٠٠,٠٠	٧,٣٠	٨,٠٠
٦,٦٠	٢٠٥,٠٠	٠,٢٠	٩,٠٠
٧,٥٠	٢١٠,٠٠	٠,٩٠	١٠,٠٠
٨,٢٠	٢١٥,٠٠	٩,٤٠	١١,٠٠
٨,٨٠	٢٢٠,٠٠	٩,٤٠	١٢,٠٠
٩,٢٠	٢٢٥,٠٠	٩,٧٠	١٣,٠٠
٩,٥٠	٢٣٠,٠٠	٩,٠٠	١٤,٠٠
٩,٧٠	٢٣٥,٠٠	٩,٩٠	١٥,٠٠ فما أكثر
١٠,٠٠	٢٤٠,٠٠ فما أكثر		

الاختبار الرابع (الرشاقة)

الدرجة المعيارية	عدد خام	الدرجة المعيارية	عدد خام
٣,٥٠	٢١,٠٠	١٠,٠٠	٤٧,٠٠
٣,٣٠	٢٠,٠٠	٩,٨٠	٤٦,٠٠
٢,٠٠	١٩,٠٠	٩,٥٠	٤٥,٠٠
٢,٨٠	١٨,٠٠	٩,٣٠	٤٤,٠٠
٢,٥٠	١٧,٠٠	٩,٠٠	٤٣,٠٠
٢,٣٠	١٦,٠٠	٨,٨٠	٤٢,٠٠
٢,٠٠	١٥,٠٠	٨,٥٠	٤١,٠٠
١,٨٠	١٤,٠٠	٨,٣٠	٤٠,٠٠
١,٥٠	١٣,٠٠	٨,٠٠	٣٩,٠٠
١,٣٠	١٢,٠٠	٧,٨٠	٣٨,٠٠
١,٠٠	١١,٠٠	٧,٥٠	٣٧,٠٠
٠,٨٠	١٠,٠٠	٧,٣٠	٣٦,٠٠
٠,٥٠	٩,٠٠	٧,٠٠	٣٥,٠٠
٠,٣٠	٨,٠٠	٦,٨٠	٣٤,٠٠
صفر	٧,٠٠	٦,٥٠	٣٣,٠٠
		٦,٣٠	٣٢,٠٠
		٥,٠٠	٣١,٠٠
		٥,٨٠	٣٠,٠٠
		٥,٥٠	٢٩,٠٠
		٥,٣٠	٢٨,٠٠
		٥,٠٠	٢٧,٠٠
		٤,٨٠	٢٦,٠٠
		٤,٥٠	٢٥,٠٠
		٤,٣٠	٢٤,٠٠
		٤,٠٠	٢٣,٠٠
		٣,٨٠	٢٢,٠٠

(٢ / ١٨٢)

الاختبار الخامس (المرونة)

الدرجة المعيارية	عدد خام						
٧,٩٤	٢٦,٥٠	٥,٣٥	٨,٥٠	٢,٧٤	٩,٥٠-	٠,١٢	٢٧,٥٠-
٨,٠١	٢٧,٥٠	٥,٤٢	٩,٥٠	٢,٨١	٩,٥٠-	٠,٢٠	٢٧,٥٠-
٨,٠٨	٢٧,٥٠	٥,٤٩	٩,٥٠	٢,٨٨	٨,٥٠-	٠,٢٨	٢٦,٥٠-
٨,١٥	٢٨,٥٠	٥,٥٦	١٠,٥٠	٢,٩٦	٨,٥٠-	٠,٣٥	٢٦,٥٠-
٨,٢٣	٢٨,٥٠	٥,٦٣	١٠,٥٠	٣,٠٢	٧,٥٠-	٠,٤٢	٢٥,٥٠-
٨,٢٩	٢٩,٥٠	٥,٧١	١١,٥٠	٣,١	٧,٥٠-	٠,٤٩	٢٥,٥٠-
٨,٣٦	٢٩,٥٠	٥,٧٨	١١,٥٠	٣,١٧	٦,٥٠-	٠,٥٧	٢٤,٥٠-
٨,٤٢	٣٠,٥٠	٥,٨٥	١٢,٥٠	٣,٢٥	٦,٥٠-	٠,٦٤	٢٤,٥٠-
٨,٥٠	٣٠,٥٠	٥,٦٢	١٢,٥٠	٣,٣٢	٥,٥٠-	٠,٧١	٢٣,٥٠-
٨,٥٧	٣١,٥٠	٦,٠٠	١٣,٥٠	٣,٣٩	٥,٥٠-	٠,٧٨	٢٣,٥٠-
٨,٦٤	٣١,٥٠	٦,٠٧	١٣,٥٠	٣,٤٦	٤,٥٠-	٠,٨٦	٢٢,٥٠-
٨,٧١	٣٢,٥٠	٦,١٤	١٤,٥٠	٣,٥٢	٤,٥٠-	٠,٩١	٢٢,٥٠-
٨,٧٨	٣٢,٥٠	٦,٢١	١٤,٥٠	٣,٦١	٣,٥٠-	١,٠٠	٢١,٥٠-
٨,٨٥	٣٣,٥٠	٦,٢٩	١٥,٥٠	٣,٦٨	٣,٥٠-	١,٠٧	٢١,٥٠-
٨,٩٢	٣٣,٥٠	٦,٣٦	١٥,٥٠	٣,٧٥	٢,٥٠-	١,١٤	٢٠,٥٠-
٨,٩٩	٣٤,٥٠	٦,٤٣	١٦,٥٠	٣,٨٢	٢,٥٠-	١,٢٢	٢٠,٥٠-
٩,٠٦	٣٤,٥٠	٦,٥	١٦,٥٠	٣,٩٠	١,٥٠-	١,٢٩	١٩,٥٠-
٩,١٣	٣٥,٥٠	٦,٥٨	١٧,٥٠	٣,٩٧	١,٥٠-	١,٣٦	١٩,٥٠-
٩,٢٠	٣٥,٥٠	٦,٦٥	١٧,٥٠	٤,٠٤	٠,٥٠-	١,٤٣	١٨,٥٠-
٩,٢٧	٣٦,٥٠	٦,٧٢	١٨,٥٠	٤,١١	صفر	١,٥١	١٨,٥٠-
٩,٣٤	٣٦,٥٠	٦,٧٩	١٨,٥٠	٤,١٩	٠,٥٠	١,٥٨	١٧,٥٠-
٩,٤١	٣٧,٥٠	٦,٨٩	١٩,٥٠	٤,٢٦	١,٥٠	١,٦٥	١٧,٥٠-
٩,٤٨	٣٧,٥٠	٦,٩٣	١٩,٥٠	٤,٣٣	١,٥٠	١,٧٢	١٦,٥٠-
٩,٥٥	٣٨,٥٠	٧,٠١	٢٠,٥٠	٤,٤٤	٢,٥٠	١,٨	١٦,٥٠-
٩,٦٢	٣٨,٥٠	٧,٠٨	٢٠,٥٠	٤,٤٨	٢,٥٠	١,٨٧	١٥,٥٠-
٩,٦٩	٣٩,٥٠	٧,١٦	٢١,٥٠	٤,٥٥	٣,٥٠	١,٩٤	١٥,٥٠-
٩,٧٦	٣٩,٥٠	٧,٢٣	٢١,٥٠	٤,٦٢	٣,٥٠	٢,٠١	١٤,٥٠-
٩,٨٣	٤٠,٥٠	٧,٣	٢٢,٥٠	٤,٦٩	٤,٥٠	٢,٠٩	١٤,٥٠-
٩,٩٠	٤٠,٥٠	٧,٣٧	٢٢,٥٠	٤,٧٧	٤,٥٠	٢,١٦	١٣,٥٠-
١٠,٥٥	٤١,٥٠	٧,٤٥	٢٣,٥٠	٤,٨٤	٥,٥٠	٢,٢٢	١٣,٥٠-
		٧,٥٣	٢٣,٥٠	٤,٩١	٥,٥٠	٢,٣	١٢,٥٠-
		٧,٥٩	٢٤,٥٠	٤,٩٨	٦,٥٠	٢,٣٨	١٢,٥٠-
		٧,٦٦	٢٤,٥٠	٤,٠٦	٦,٥٠	٢,٤٥	١١,٥٠-
		٧,٣٧	٢٥,٥٠	٥,١٣	٧,٥٠	٢,٥٢	١١,٥٠-
		٧,٨	٢٥,٥٠	٥,٢٠	٧,٥٠	٢,٥٩	١٠,٥٠-
		٧,٨٧	٢٦,٥٠	٥,٢٧	٨,٥٠	٢,٦٧	١٠,٥٠-

(٢ / ١٨٣)

الاختبار السادس (التحمل)

الدرجة المعيارية	الزمن بالدقيقة	الدرجة المعيارية	الزمن بالدقيقة	الدرجة المعيارية	الزمن بالدقيقة	الدرجة المعيارية	الزمن بالدقيقة
٢,٢٠	٢,٥٥,٧	٤,٨٠	٢,٣٧,٤	٧,٤٠	٢,٢١,٠	١٠,٠٠	٢,١٥,٠
٢,١٠	٢,٥٥,٩	٤,٧٠	٢,٣٨	٧,٣٠	٢,٢٢,٠	٩,٩٠	٢,١٥,١
٢,٠٠	٢,٥٦,٠	٤,٦٠	٢,٣٨,٣	٧,٢٠	٢,٢٢,٥	٩,٨٠	٢,١٥,٢
١,٩٠	٢,٥٦,٦	٤,٥٠	٢,٣٩,٣	٧,١٠	٢,٢٣,٠	٩,٧٠	٢,١٥,٣
١,٨٠	٢,٥٧,٦	٤,٤٠	٢,٤٠,٠	٧,٠٠	٢,٢٤,٠	٩,٦٠	٢,١٥,٤
١,٧٠	٢,٥٧,٩	٤,٣٠	٢,٤٠,٦	٦,٩٠	٢,٢٤,٦	٩,٥٠	٢,١٥,٦
١,٦٠	٢,٥٨,٥	٤,٢٠	٢,٤١,٢	٦,٨٠	٢,٢٥,٢	٩,٤٠	٢,١٥,٨
١,٥٠	٢,٥٩,٢	٤,١٠	٢,٤١,٦	٦,٧٠	٢,٢٥,٩	٩,٣٠	٢,١٦,٠
١,٤٠	٢,٥٩,٨	٤,٠٠	٢,٤٢,٥	٦,٦٠	٢,٢٦,٥	٩,٢٠	٢,١٦,٢
١,٣٠	٣,٠,٤	٣,٩٠	٢,٤٣,٢	٦,٥٠	٢,٢٧,٦	٩,١٠	٢,١٦,٤
١,٢٠	٣,١,١	٣,٨٠	٢,٤٣,٨	٦,٤٠	٢,٢٧,٨	٩,٠٠	٢,١٦,٦
١,١٠	٣,١,٧	٣,٧٠	٢,٤٤,٤	٦,٣٠	٢,٢٨,٤	٨,٩٠	٢,١٦,٨
١,٠٠	٣,٢,٤	٣,٦٠	٢,٤٥,١	٦,٢٠	٢,٢٩,١	٨,٨٠	٢,١٧,٠
٠,٩٠	٣,٣,٠	٣,٥٠	٢,٤٥,٧	٦,١٠	٢,٢٩,٧	٨,٧٠	٢,١٧,٢
٠,٨٠	٣,٣,١	٣,٤٠	٢,٤٦,٤	٦,٠٠	٢,٣٠,٤	٨,٦٠	٢,١٧,٤
٠,٧٠	٣,٣,٣	٣,٣٠	٢,٤٧,٠	٥,٩٠	٢,٣١,٦	٨,٥٠	٢,١٧,٦
٠,٦٠	٣,٤,٩	٣,٢٠	٢,٤٧,٦	٥,٨٠	٢,٣٢,٦	٨,٤٠	٢,١٧,٨
٠,٥٠	٣,٥,٦	٣,١٠	٢,٤٨,٩	٥,٧٠	٢,٣٢,٩	٨,٣٠	٢,١٨,٠
٠,٤٠	٣,٦,٦	٣,٠٠	٢,٤٩,٦	٥,٦٠	٢,٣٣,١	٨,٢٠	٢,١٨,٤
٠,٣٠	٣,٦,٨	٢,٩٠	٢,٥٠,٢	٥,٥٠	٢,٣٣,٢	٨,١٠	٢,١٨,٧
٠,٢٠	٣,٧,٥	٢,٨٠	٢,٥٠,٨	٥,٤٠	٢,٣٣,٨	٨,٠٠	٢,١٩,٠
٠,١٠	٣,٨,١	٢,٧٠	٢,٥١,٥	٥,٣٠	٢,٣٤,٢	٧,٩٠	٢,١٩,٤
		٢,٦٠	٢,٥٢,١	٥,٢٠	٢,٣٤,٨	٧,٨٠	٢,١٩,٨
		٢,٥٠	٢,٥٢,٨	٥,١٠	٢,٣٥,٥	٧,٧٠	٢,٢٠,٠
		٢,٤٠	٢,٥٣,٤	٥,٠٠	٢,٣٦,١	٧,٦٠	٢,٢٠,٦
		٢,٣٠	٢,٥٤,٠	٤,٩٠	٢,٣٦,٨	٧,٥٠	٢,٢٠,٩

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد
الاختبارات المهارية للمهارات الأساسية
لرياضة الملاكمة
 قيد البحث



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث إبراهيم إبراهيم عبده غنيم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية بدمياط جامعة المنصورة بإجراء دراسة موضوعها .
" تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي التحصيل المعرفي والدافعية ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة "
ولما كان هذا البحث يقتضي التعرف علي آراء المتخصصين العاملين في ميدان رياضة الملاكمة فقد رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم في هذه الدراسة .

برجاء التكرم من سيادتكم بتحديد أنسب الاختبارات المهارية التي تقيس مستوي الأداء الحركي والتي تتناسب مع طلبة الفرقة الأولى المبتدئين بكلية التربية الرياضية ، والمهارات الأساسية المقررة قيد البحث وهي :
(وقفة الاستعداد - تحركات القدمين - اللكمات المستقيمة في الرأس والجذع - الدفاع علي اللكمات المستقيمة - مجموعة اللكم الزوجية والثلاثية)

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث ،

إبراهيم إبراهيم عبده غنيم

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

(٣/١٨٦)

اختبارات قياس المستوي المهاري في رياضة

م	الاختبارات	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	الجري الارتدادي ١٠ م ١ ق			
٢	الجري ٥٠٠٠ م			
٣	الوقوف ثني الركبتين قذف الرجلين خلفا ثم الوقوف ٢ ق			
٤	دفع جلة ٥ كجم باليدين			
٥	رمي كرة تنس علي الحائط ولقنها بيد واحدة ٦٠ ث			
٦	الوقوف ثني الجذع أماما أسفل لأقصى مسافة			
٧	الجري مسافة ١٠٠ م من البدء العالي			
٨	الشد علي العقلة			
٩	الوثب الطويل من الثبات			
١٠	دفع كرة طبية ٥ كجم باليد اليسري			
١١	دفع كرة طبية ٥ كجم باليد اليمني			
١١	عدد اللكمات المستقيمة اليسري في ٣٠ ث			
١٢	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ث			
١٣	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ث			
١٤	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٦٠ ث			

مرفق (٤)

اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري

اختبارات قياس المستوي المهاري

الاختبار الأول : قوة اليد اليسري في أداء اللكمة المستقيمة اليسري
الغرض من الاختبار : قياس قوة اليد اليسري في أداء اللكمة المستقيمة اليسري
الأدوات المستخدمة : كرة طبية وزن ٥ كجم - شريط قياس
طريقة الأداء : يقف الطالب خلف خط مستقيم متخذا وقفة الاستعداد في
الملاكمة ، ويمسك في يده اليسري الكرة الطبية ويقوم بدفع الكرة الطبية للأمام
وكانه يسدد اللكمة المستقيمة اليسري تماما
طريقة احتساب الدرجات : تحتسب له أحسن محاولة من ثلاث محاولات علي
أن يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات

الاختبار الثاني : قوة اليد اليمني في أداء اللكمة المستقيمة اليمني
الغرض من الاختبار : قياس قوة اليد اليمني في أداء اللكمة المستقيمة اليمني
الأدوات المستخدمة : كرة طبية وزن ٥ كجم - شريط قياس
طريقة الأداء : يقف الطالب خلف خط مستقيم متخذا وقفة الاستعداد في
الملاكمة ، ويمسك في يده اليمني الكرة الطبية ويقوم بدفع الكرة الطبية للأمام
وكانه يسدد اللكمة المستقيمة اليمني تماما
طريقة احتساب الدرجات : تحتسب له أحسن محاولة من ثلاث محاولات علي
ان يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات

الاختبار الثالث : التوافق بين العين واليد والكرة في ٦٠ ث
الغرض من الاختبار : قياس مستوي التوافق العضلي العصبي
الأدوات المستخدمة : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط علي بعد ٤م من الحائط
طريقة الأداء : يقف الطالب خلف الخط متخذا وقفة الاستعداد ويرمي الكرة
علي الحائط باليد الضاربة علي أن يستقبل الطالب الكرة بعد ارتدادها من
الحائط بنفس اليد
طريقة احتساب الدرجات : يحتسب للطالب عدد الرميات الصحيحة فقط التي تم
تسديدها علي الحائط خلال ٦٠ ث

الاختبار الرابع : قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسري في ٣٠ ث
الغرض من الاختبار : قياس سرعة تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات
المستقيمة اليسري خلال ٣٠ ث

الأدوات المستخدمة : كيس ملاكمة متوسط الحجم - قفاز - ساعة إيقاف
طريقة الأداء : يقف الطالب علي بعد مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذا
وقفة الاستعداد ويقوم زميل له بسند الكيس بحيث يكون ثابتا ، يقوم الطالب عند
سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسري للكيس
طريقة احتساب الدرجات : يحتسب للطالب عدد اللكمات الصحيحة فقط التي تم
تسديدها في الكيس خلال ٣٠ ث وليس مجرد لمس الكيس

الاختبار الخامس : قياس عدد اللكمات المستقيمة اليميني في ٣٠ ث
الغرض من الاختبار : قياس سرعة تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات
المستقيمة اليميني خلال ٣٠ ث

الأدوات المستخدمة : كيس ملاكمة متوسط الحجم - قفاز - ساعة إيقاف
طريقة الأداء : يقف الطالب علي بعد مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذا
وقفة الاستعداد ويقوم زميل له بسند الكيس بحيث يكون ثابتا ، يقوم الطالب عند
سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليميني للكيس
طريقة احتساب الدرجات : يحتسب للطالب عدد اللكمات الصحيحة فقط التي تم
تسديدها في الكيس خلال ٣٠ ث وليس مجرد لمس الكيس

الاختبار السادس : قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليميني في ٣٠ ث
الغرض من الاختبار : قياس سرعة تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات
المستقيمة واليميني خلال ٣٠ ث

الأدوات المستخدمة : كيس ملاكمة متوسط الحجم - قفاز - ساعة إيقاف
طريقة الأداء : يقف الطالب علي بعد مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذا
وقفة الاستعداد ويقوم زميل له بسند الكيس بحيث يكون ثابتا ، يقوم الطالب عند

(٤ / ١٩٠)

سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسري و اللكمات اليمنى في الكيس

طريقة احتساب الدرجات : يحتسب للطالب عدد اللكمات الصحيحة فقط التي تم تسديدها في الكيس خلال ٣٠ ث وليس مجرد لمس الكيس

الاختبار السابع : قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمنى في ٦٠ ث الغرض من الاختبار : قياس تحمل تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة واليمنى خلال ٦٠ ث

الأدوات المستخدمة : كيس ملاكمة متوسط الحجم - قفاز - ساعة إيقاف طريقة الأداء : يقف الطالب على بعد مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وقفة الاستعداد ويقوم زميل له بسند الكيس بحيث يكون ثابتاً ، يقوم الطالب عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسري و اللكمات اليمنى في الكيس

طريقة احتساب الدرجات : يحتسب للطالب عدد اللكمات الصحيحة فقط التي تم تسديدها في الكيس خلال ٦٠ ث وليس مجرد لمس الكيس

(٤ / ١٩١)

استمارة قياس المستوى المهاري

اسم الطالب :
الجامعة :
الوزن :
تاريخ الميلاد :
الكلية :
الطول :

م	الاختبار	الرقم أو المسافة	ملاحظات
١	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري		
٢	قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى		
٣	رمي كرة تنس علي الحائط ولقها بيد واحدة في ٦٠ ث		
٤	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسري في ٣٠ ث		
٥	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى في ٣٠ ث		
٦	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمنى في ٣٠ ث		
٧	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمنى في ٦٠ ث		
	المجموع الكلي		

مرفق (٥)

بطاقة تقييم مستوى الأداء المهاري

إعداد

محمود عبده خلفية

أولاً : المحددات الفنية لتقييم المهارات

الدرجة المثلي للأداء	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	م
١ ١ ١ ١ ١ ١ ٥ درجات	<p>وقفة الاستعداد</p> <ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ علي وضع الصحيح للرأس - الوضع الصحيح للذراعين والقبضة - دوران الجذع لليمين مع ثني خفيف للأمام - انثناء الركبتين مع توزيع ثقل الجسم علي القدمين - الوقوف علي مشط القدم الخلفية <p>الدرجة الكلية لوقفة الاستعداد لوقفة الاستعداد</p>	١
١ ١ ١ ١ ١ ٥ درجات	<p>تحركات القدمين</p> <ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان - الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان - التحرك علي الأمشاط - التحرك الصحيح للقدم بالزحف - السرعة المثلي والمناسبة للأداء <p>الدرجة الكلية لتحركات القدمين</p>	٢
٢ ١ ١ ٢ ١ ٢ ١ ١٠ درجات	<p>المستقيمة اليسري للرأس</p> <ul style="list-style-type: none"> - فرد الذراع اليسري للامتداد المطلوب للأداء - متابعة الأداء بقل الجسم - دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين - رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي - الذراع اليمني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء - السرعة المثلي والمناسبة للأداء - الشكل الكلي للأداء <p>الدرجة الكلية للمستقيمة اليسري في الرأس</p>	٣
٢ ١ ١ ٢ ١ ٢ ١ ١٠ درجات	<p>المستقيمة اليسري في الجذع</p> <ul style="list-style-type: none"> - فرد الذراع اليسري للامتداد المطلوب للأداء - ثني الركبتين مع ميل الجذع للجانب الأيمن - دوران الحوض والكتف الأيسر مع الأداء لليمين - رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي - الذراع اليمني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء - السرعة المثلي والمناسبة للأداء - الشكل الكلي للأداء <p>الدرجة الكلية للمستقيمة اليسري في الجذع</p>	٤

<p>٢ ١ ١ ٢ ١ ٢ ١ ١٠ درجات</p>	<p>٥ المستقيمة اليمنى للرأس - فرد الذراع اليسرى للامتداد المطلوب للأداء - متابعة الأداء بتقل الجسم - دوران الحوض والكتف مع الأداء لليسا - رجوع الذراع اليسرى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي - الذراع اليسرى والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء - السرعة المثلي والمناسبة للأداء - دوران القدم اليمنى علي باطن المشط أثناء الأداء الدرجة الكلية للمستقيمة اليمنى في الرأس</p>	<p>٥</p>
<p>٢ ١ ١ ٢ ١ ٢ ١ ١٠ درجات</p>	<p>٦ المستقيمة اليمنى في الجذع - فرد الذراع اليمنى للامتداد المطلوب للأداء - ثني الركبتين مع ميل الجذع للجانب الأيسر - دوران الحوض والكتف الأيمن مع الأداء لليسا - رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي - الذراع اليمنى والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء - السرعة المثلي والمناسبة للأداء - الشكل الكلي للأداء الدرجة الكلية للمستقيمة اليمنى في الجذع</p>	<p>٦</p>
<p>٢ ١ ٢ ١ ٢ ١ ١ ١٠ درجات</p>	<p>٧ الدفاع ضد اللكمات المستقيمة للرأس أ (الدفاع باستخدام الذراعين - الشكل الفني للأداء - السرعة المثلي للأداء والعودة لوقفة الاستعداد ب (الدفاع باستخدام الجذع - الشكل الفني للأداء - السرعة المثلي للأداء والعودة لوقفة الاستعداد ج (الدفاع باستخدام الرجلين - الشكل الفني للأداء - السرعة المثلي للأداء والعودة لوقفة الاستعداد - الشكل الكلي للدفاعات الدرجة الكلية للمهارات الدفاعية للكمات المستقيمة للرأس</p>	<p>٧</p>

(٥ / ١٩٥)

٢ ١	٨	الدفاع ضد اللكمات المستقيمة للذرع أ) الدفاع باستخدام الذراعين - الشكل الفني للأداء - السرعة المثلي للأداء والعودة لوقفه الاستعداد
٢ ١ ١		ب) الدفاع باستخدام الرجلين - الشكل الفني للأداء - السرعة المثلي للأداء والعودة لوقفه الاستعداد - الشكل الكلي للاداءات
٧ درجات		الدرجة الكلية للمهارات الدفاعية للكمات المستقيمة للذرع
٢ ١ ١ ١ ٢ ١ ٢	٩	مجموعة اللكم - تتابع اللكم في أداء المجموعة - السرعة المثلي والمناسبة لأداء المجموعة - الحفاظ علي وضع الدفاع للذراعين أثناء الأداء - متابعة اللكم بتقل الجسم - عودة الذراعين في نفس المسار الحركي للأداء - متابعة الكتف للأداء - الشكل الكلي للأداء - الدرجة الكلية لمجموعة اللكم
١٠ درجات		

ثانيا : مراحل تقييم المهارات

م	المهارات قيد الدراسة	مراحل تقييم الأداء
١	وقفه الاستعداد	أداء المهارة من الثبات في عادات بطيئة والثبات في الأداء
٢	تحركات القدمين	أداء المهارة في عادات بطيئة والعودة لوقفه الاستعداد
٣	المهارات الهجومية	أداء المهارة من الحركة (لكم تخيلي)
٤	المهارات الدفاعية	أداء المهارة مع الزميل من الثبات (لكم مشروط)
٥	مجموعات اللكم	أداء المهارة من الحركة (لكم حر)

ثالثا بطاقة تقييم مستوي الأداء للمهارات قيد البحث :

درجة الطالب	درجة الأداء المثلي للمهارة	المهارات
	٥	المهارات الأساسية - وقفة الاستعداد - تحركات القدمين
	١٠	المهارات الهجومية - المستقيمة اليسري للرأس - المستقيمة اليسري للجذع - المستقيمة اليمنى للرأس - المستقيمة اليمنى للجذع
	٣	المهارات الدفاعية دفاعات المستقيمة اليسري للرأس - الصد بالكف الأيمن - ميل الجذع خلفا - الخطو خلفا - الشكل الكلي للأداء - الدرجة الكلية
	٣	دفاعات المستقيمة اليسري للجذع - الصد بالمرفق الأيمن - الخطو خلفا - الشكل الكلي للأداء - الدرجة الكلية
	٣	دفاعات المستقيمة اليمنى للرأس - الصد بالكف الأيمن - ميل الجذع خلفا - الخطو خلفا - الشكل الكلي للأداء - الدرجة الكلية
	٣	دفاعات المستقيمة اليمنى للجذع - الصد بالمرفق الأيسر - الخطو خلفا - الشكل الكلي للأداء - الدرجة الكلية
	١٠	مجموعات اللكم للرأس - مجموعة اللكم (شمال - يمين) - مجموعة اللكم (شمال - يمين - شمال)
	١٠٤	المجموع الكلي للدرجات

مرفق (٦)

استمارة استطلاع

رأي الخبراء في محاور الاختبار المعرفي



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث إبراهيم إبراهيم عبده غنيم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية بدمياط جامعة المنصورة بإجراء دراسة موضوعها .
" تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي التحصيل المعرفي والدافعية ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة "
ولما كان هذا البحث يقتضي التعرف علي آراء المتخصصين العاملين في ميدان رياضة الملاكمة، فقد رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم في هذه الدراسة.

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي في مدى كفاية المحاور للحكم علي المعرفة والفهم والتطبيق ، ومناسبة المحاور للحكم علي الجوانب المعرفية في الملاكمة و تحديد الأهمية النسبية لكل محور مع الأخذ في الاعتبار أن الاختبار المعرفي يتم تصميمه لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية.

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث ،

إبراهيم إبراهيم عبده غنيم

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

(٦ / ١٩٩)

فيما يلي قائمة تحتوي علي (٤) أربعة محاور :

برجاء من سيادتكم قراءتها وإبداء الرأي في المحاور والمستويات

المرغوب تحقيقها وقياسها ، واقتراح ما يضاف إليها وما يحذف منها ، وتحديد

الأهمية النسبية لكل محور .

م	المحاور	المستويات		المعرفة		الفهم		التطبيق		الأهمية النسبية	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
١-	تاريخ رياضة الملاكمة										
٢-	القانون الدولي للملاكمة										
٣-	المهارات الأساسية										
٤-	الأدوات والأجهزة										
٤	المجموع									١٠٠	

اقتراحات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق (٧)

أسماء السادة الخبراء

الذين استعان بهم الباحث

(٧ / ٢٠١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء لإبداء الرأي في محاور الاختبار ومفردات الاختبار

م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.د/ إسماعيل حامد عثمان	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٢-	أ.د/ سامي محب حافظ	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٣-	أ.د/ شريف الجرواني	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٤-	أ.د/ صلاح السيد قادوس	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
٥-	أ.د/ ضياء الدين محمد العزب	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٦-	أ.د/ عاطف نمر خليفة	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
٧-	أ.د/ عبد الرحمن سيف	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة بالإسكندرية
٨-	أ.د/ عبد الفتاح فتحي خضر	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٩-	أ.د/ عاطف مغاوري شعلان	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
١٠-	أ.د/ محمد عبد العزيز غنيم	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
١١-	د / محمود عبده خليفة	مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس
١٢-	أ.د/ يحيى السيد الحاوي	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق

* الأسماء مرتبة أبجديا

مرفق (٨)

الصورة الأولى للاختبار المعرفي



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث إبراهيم إبراهيم عبده غنيم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية بدمياط جامعة المنصورة بإجراء دراسة موضوعها .
" تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي التحصيل المعرفي والدافعية ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة "
ولما كان هذا البحث يقتضي التعرف علي آراء المتخصصين العاملين في ميدان رياضة الملاكمة، فقد رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم في هذه الدراسة.

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي في مدى كفاية المفردات للحكم علي المعرفة والفهم والتطبيق ، ومناسبة المفردات للحكم علي الجوانب المعرفية في الملاكمة و تحديد مناسبة المفردات لكل محور مع الأخذ في الاعتبار أن الاختبار المعرفي يتم تصميمه لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية.

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث ،

إبراهيم إبراهيم عبده غنيم

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

(٨ / ٢٠٤)

المحور الأول : (تاريخ رياضة الملاكمة)

م	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
١	وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك بروتون في عام ١٧٩٤			
٢	تكون أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة في عام ١٩٤٤			
٣	تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتباراً من عام ١٩٨٩			
٤	يعبر قانون الماركيز أوف كوينزبري هو أهم قانون وما زال يعتد علي محتوياته في مبدأ التشريع حتي الآن			
٥	تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي أمريكا			
٦	أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان			
٧	يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتباري			
٨	تعد المملكة المتحدة ثاني دولة في الاهتمام برياضة الملاكمة			
٩	أقيمت أول بطولة أوليمبية تشترك فيها رياضة الملاكمة عام ١٨٨٨ ق.م			
١٠	أنشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواه ١٩٢٣			
١١	تعد العصور الوسطي هي أكثر و أوسع انتشاراً لرياضة الملاكمة			
١٢	أحرزت مصر ثلاث ميداليات في دورة أثينا ٢٠٠٤ في رياضة الملاكمة			

(٨ / ٢٠٠٥)

المحور الثاني : (القانون الدولي للملاكمة)

م	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
١	تعد اللكمات الصحيحة هي اللكمات التي تؤدي بجانب القفاز أو باطن القفاز			
٢	من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكا عدوانيا			
٣	يقوم بتسجيل النقاط في كل مباراة ٤ قضاة من الاتحاد الدولي للملاكمة			
٤	يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته			
٥	عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الاولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط			
٦	الاختصاص الرئيسي للحكم هو رعاية الملاكمين			
٧	عدد الأوزان في رياضة الملاكمة ١١ وزن تبعا للتعديل الأخير في القانون			
٨	يقوم الملاكم بارتداء جميع أدواته بدون واقي الرأس			
٩	يستخدم الملاكمون في المباريات و البطولات الدولية قفازات وزنها ١٠ أوقيات			
١٠	يمكن استخدام أربطة لليد طولها ٣م وعرضها ١٠سم			
١١	حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ١٠سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠سم			
١٢	حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول الضلع من داخل الحبال يتراوح من ٤٩٠ إلى ٦١٠ سم			
١٣	ارتفاع حلقة الملاكمة عن الأرض يتراوح من ٩١ إلى ١٢٥سم			
١٤	يجب أن تمتد أرضية الحلقة خارج نطاق الحبال بمسافة لا تقل عن ٦٠ سم			
١٥	تصنف الأوزان في رياضة الملاكمة للرجال إلى ١١ وزن			
١٦	وزن القفاز لجميع أوزان الملاكمة ٨ أوقية حسب تعديل ٢٠٠٩/١/١م			

المحور الثالث : (الإعداد المهاري)

م	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
١	من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي			
٢	يجب على الملاكم في وقفة الاستعداد وضع الذراعين بعيدتين عن الجسم وذلك حتى يمكنه التحرك بسهولة			
٣	تعتبر وقفة الاستعداد من أهم المهارات التي يجب أن يحافظ عليها لاعب الملاكمة أثناء أدائه			
٤	ترتكز القدم الخلفية بالكامل على الأرض في وقفة الاستعداد			
٥	من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية و سهولة الحركة			
٦	الملاكم الأيمن يتخذ وقفة الاستعداد بحيث يتجه الجانب الأيسر من الجذع أماماً			
٧	ترتكز القدم الخلفية على باطن المشط ويوجد انثناء خفيف في الركبتين في وقفة الاستعداد			
٨	يرتكز إصبع الإبهام على السلاميات الوسطي لإصبع السبابة والوسطي في وضع القبضة			
٩	القدمان على خط واحد والمسافة بينهما باتساع الحوض بوقفة الاستعداد			
١٠	لا يحدث تقاطع بين القدمين أثناء التحركات			
١١	يبدأ التحرك للأمام بتحريك القدم الأمامية للأمام			
١٢	يبدأ التحرك للخلف بتحريك القدم الأمامية للخلف			
١٣	للملاكم الأيمن يبدأ التحرك لليسار بالزحف بالقدم اليسرى وتليها للقدم اليمنى بنفس المقدار وفي نفس الاتجاه			
١٤	للملاكم الأيسر يبدأ التحرك لليمين بالزحف بالقدم اليمنى وتليها القدم اليسرى بنفس المقدار وفي نفس الاتجاه			
١٥	أثناء التحرك الدوراني لليسار يتم دوران القدم الأمامية على باطن المشط للخارج			
١٦	تحركات القدمين تتم بالزحف الخفيف وبنفس المقدار والاتجاه			
١٧	يبدأ الدفاع بالخطو خلفاً بتحريك القدم الخلفية للخلف			
١٨	عند أداء الدفاع بالخطو يجب أن تكون القدمين خلف بعضهما وعلى خط واحد			
١٩	تستخدم الذراعين والجذع فقط في الدفاع ضد اللكمات المستقيمة			
٢٠	مسافة اللكم الطويل هي المسافة التي تكون بينك وبين زميلك بطول ذراع مفرودة			

٢١	يؤدي الدفاع بالذراعين بإطاحة قبضة المنافس لأعلي ولأسفل
٢٢	يظل وضع الذراعين والقدمين كما هو في وقفة الاستعداد أثناء أداء الدفاع بميل الجذع خلفا
٢٣	عدم المغالاة في ميل الجذع للخلف بحيث يكون مقدار البعد عن تأثير لكمة المنافس
٢٤	يؤدي الدفاع بالجذع بثني الركبتين لتفادي لكمة المنافس المستقيمة اليسري
٢٥	عند الدفاع بالصدر يتم فتح قبضة اليد أمام الذقن مقدار ٣٠ سم ويواجه باطن الكف للكمة قبل وصول لكمة المنافس مباشرة
٢٦	تعد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس
٢٧	تؤدي اللكمة المستقيمة اليسري في الجذع بثني الجذع أماما أسفل
٢٨	الملاكم الأعسر يبدأ بأداء المستقيمة اليسري للجذع مع التحرك لليمين بالزحف بالقدم اليسري
٢٩	تكون القبضة والساعد والعضد علي استقامة واحدة أثناء تسديد اللكمت المستقيمة
٣٠	يحدث دوران للقبضة منذ بداية تسديد اللكمة وحتي منتصف المسافة
٣١	أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليمني يحدث دوران للكعب الأيمن للخارج وتكون الركبة اليمني شبه مفردة
٣٢	النظر موجه للمنافس وتقوم الذراع اليمني بتغطية منطقة الجذع والذقن بالكف الأيمن أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليمني
٣٣	عند أداء اللكمة المستقيمة في الجذع يحدث انثناء في الركبتين بمقدار طفيف عنة في وقفة الاستعداد
٣٤	أثناء تسديد اللكمة المستقيمة يجب الحفاظ علي توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي
٣٥	النظر موجه للمنافس وتقوم الذراع اليمني بتغطية منطقة الجذع والذقن بالكف الأيمن أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليسري
٣٦	اللكمة الصحيحة هي التي توجه مباشرة بالجزء الأمامي من قبضة اليد بالقفاز إلى الجزء المصرح به للكف وتكون متبوعة بنقل الجسم
٣٧	يتم دفع الأرض بمشط القدم الخلفية لينتقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليسري
٣٨	لأداء المستقيمة اليسري في الرأس من التحرك للأمام تبدأ بالزحف بالقدم الأمامية
٣٩	الملاكم الأيمن يبدأ بأداء المستقيمة اليسري مع التحرك لليمين بالزحف بالقدم اليمني
٤٠	لأداء المستقيمة اليمني في الجذع يجب ثني الركبتين قليلا مع دوران الجذع ولف الشط والكعب للخارج

المحور الرابع : (الأدوات والأجهزة)

م	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
١	تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين			
٢	تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات			
٣	يساعد كيس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل			
٤	تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه			
٥	تتضح أهمية مرآة التدريب بصفة خاصة أثناء تدريبات الملاكمة مع الزميل			
٦	تساهم الكرة الراقصة في تنمية سرعة رد الفعل			
٧	من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة			
٨	تساهم الشواخص والكرات المعلقة في تنمية عنصر الدقة للملاكمين			
٩	الغرض من استخدام مرآة التدريب هو تطوير اللكم التخيلي و اكتشاف الأخطاء وإصلاحها			
١٠	الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في التقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين			
١١	تساهم كفوف المدرب في تنمية عنصر الدقة وسرعة رد الفعل			
١٢	من الأدوات الحديثة في رياضة الملاكمة الملاكم الآلي			
١٣	تستعمل حبال الوثب بهدف تنمية التحمل البدني و التوافق العضلي العصبي للملاكم			
١٤	تساهم أكياس اللكم ذات العلامات الملونة في تنمية عنصر التحمل			

مرفق (٩)

**الصورة الثانية لتطبيق المعاملات العلمية
لفردات الاختبار المعرفي**

اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب الفرقة الأولى
بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

عزيزي الطالب/

الاختبار الذي أمامك هي محاولة للوقوف علي مدى تحصيلك
بالجوانب المعرفية المرتبطة برياضة الملاكمة. والمطلوب منك في
الجزء التالي هو أن تقرأ كل عبارة قراءة جيدة ، ثم تقرر إن كانت
صحيحة أم خاطئة ، وذلك بوضع علامة صواب (✓) أمام العبارة
الصحيحة تماما ووضع علامة خطأ (X) أمام العبارة الخاطئة ، مع
مراعاة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

تعليمات الاختبار :-

- ١- قراءة العبارة بدقة .
- ٢- عدم ترك عبارة بدون إجابة .
- ٣- لا تعتمد علي التخمين .

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

البيانات العامة :

: الاسم

: الكلية

: التاريخ

(٩ / ٢١١)

المحور الأول : (تاريخ رياضة الملاكمة)
ضع علامة صواب (√) أو علامة (X) أمام العبارات التالية

م	السؤال	الاجابة
١	وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك بروتون في عام ١٧٩٤	
٢	تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتباراً من عام ١٩٨٩	
٣	يعبر قانون الماركيز أوف كورينزيري هو أهم قانون وما زال يعتد علي محتوياته في مبدأ التشريع حتى الآن	
٤	تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي أمريكا	
٥	أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان	
٦	يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتراري	
٧	أقيمت أول بطولة أوليمبية تشترك فيها رياضة الملاكمة عام ١٨٨٨ ق.م	
٨	أنشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواه ١٩٢٣	
٩	تعد العصور الوسطي هي أكثر و أوسع انتشاراً لرياضة الملاكمة	
١٠	أحرزت مصر ثلاث ميداليات في دورة أثينا ٢٠٠٤ في رياضة الملاكمة	

(٩ / ٢١٢)

المحور الثاني : (القانون الدولي للملاكمة)

ضع علامة صواب (√) او علامة خطأ (X) أمام العبارات التالية

م	السؤال	الإجابة
١	تعد اللكمات الصحيحة هي اللكمات التي تؤدي بجانب القفاز أو باطن القفاز	
٢	من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكا عدوانيا	
٣	يقوم بتسجيل النقاط في كل مباراة ٤ قضاة من الاتحاد الدولي للملاكمة	
٤	يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته	
٥	عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الاولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط	
٦	الاختصاص الرئيسي للحكم هو رعاية الملاكمين	
٧	يقوم الملاكم بارتداء جميع أدواته بدون واقي الرأس	
٨	يمكن استخدام أربطة لليد طولها ٣م وعرضها ١٠سم	
٩	حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ٦١٠سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠سم	
١٠	حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول الضلع من داخل الحبال يتراوح من ٤٩٠ إلى ٦١٠ سم	
١١	تصنف الأوزان في رياضة الملاكمة للرجال إلى ١١ وزن	
١٢	وزن القفاز لجميع أوزان الملاكمة ٨ أوقية حسب تعديل ٢٠٠٩/١/١م	

المحور الثالث : (الإعداد المهاري)

ضع علامة صواب (√) أو علامة خطأ (X) أمام العبارات التالية

م	السؤال	الاجابة
١	من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي	
٢	يجب على الملاكم في وقفة الاستعداد وضع الذراعين بعيدتين عن الجسم وذلك حتى يمكنه التحرك بسهولة	
٣	تعتبر وقفة الاستعداد من أهم المهارات التي يجب أن يحافظ عليها لاعب الملاكمة أثناء أدائه	
٤	ترتكز القدم الخلفية بالكامل علي الأرض في وقفة الاستعداد	
٥	من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية و سهولة الحركة	
٦	ترتكز القدم الخلفية علي باطن المشط ويوجد انثناء خفيف في الركبتين في وقفة الاستعداد	
٧	يرتكز إصبع الإبهام علي السلاميات الوسطي لإصبع السبابة والوسطي في وضع القبضة	
٨	القدمان علي خط واحد والمسافة بينهما باتساع الحوض بوقفة الاستعداد	
٩	لا يحدث تقاطع بين القدمين أثناء التحركات	
١٠	يبدأ التحرك للخلف بتحريك القدم الأمامية للخلف	
١١	الملاكم الأيمن يبدأ التحرك لليسار بالزحف بالقدم اليسري وتليها القدم اليمنى بنفس المقدار وفي نفس الاتجاه	
١٢	الملاكم الأيسر يبدأ التحرك لليمين بالزحف بالقدم اليمنى وتليها القدم اليسرى بنفس المقدار وفي نفس الاتجاه	
١٣	أثناء التحرك الدوراني لليسار يتم دوران القدم الأمامية علي باطن المشط للخارج	
١٤	تحركات القدمين تتم بالزحف الخفيف وبنفس المقدار والاتجاه	
١٥	يبدأ الدفاع بالخطو خلفا بتحريك القدم الخلفية للخلف	
١٦	عند أداء الدفاع بالخطو يجب أن تكون القدمين خلف بعضهما وعلي خط واحد	
١٧	تستخدم الذراعين والجذع فقط في الدفاع ضد اللكمات المستقيمة	
١٨	مسافة اللكم الطويل هي المسافة التي تكون بينك وبين زميلك بطول ذراع مفرودة	

١٩	يظل وضع الذراعين والقدمين كما هو في وقفة الاستعداد أثناء أداء الدفاع بميل الجذع خلفا
٢٠	عدم المغالاة في ميل الجذع للخلف بحيث يكون مقدار البعد عن تأثير لكمة المنافس
٢١	يؤدي الدفاع بالجذع بثني الركبتين لتفادي لكمة المنافس المستقيمة اليسري
٢٢	عند الدفاع بالصد يتم فتح قبضة اليد أمام الذقن مقدار ٣٠ سم ويواجه باطن الكف لللكمة قبل وصول لكمة المنافس مباشرة
٢٣	تعد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس
٢٤	تؤدي اللكمة المستقيمة اليسري في الجذع بثني الجذع أماما أسفل
٢٥	الملاكم الأعسر يبدأ بأداء المستقيمة اليسري للجذع مع التحرك لليمين بالزحف بالقدم اليسري
٢٦	تكون القبضة والساعد والعضد علي استقامة واحدة أثناء تسديد اللكمت المستقيمة
٢٧	يحدث دوران للقبضة منذ بداية تسديد اللكمة و حتي منتصف المسافة
٢٨	أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليمني يحدث دوران للكعب الأيمن للخارج وتكون الركبة اليمني شبه مفردة
٢٩	النظر موجه للمنافس وتقوم الذراع اليمني بتغطية منطقة الجذع والذقن بالكف الأيمن أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليمني
٣٠	عند أداء اللكمة المستقيمة في الجذع يحدث انثناء في الركبتين بمقدار طفيف عنة في وقفة الاستعداد
٣١	أثناء تسديد اللكمة المستقيمة يجب الحفاظ علي توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي
٣٢	النظر موجه للمنافس وتقوم الذراع اليمني بتغطية منطقة الجذع والذقن بالكف الأيمن أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليسري
٣٣	اللكمة الصحيحة هي التي توجه مباشرة بالجزء الأمامي من قبضة اليد بالقفاز إلى الجزء المصرح به للكم وتكون متبوعة بثقل الجسم
٣٤	يتم دفع الأرض بمشط القدم الخلفية لينتقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليسري
٣٥	لأداء المستقيمة اليسري في الرأس من التحرك للأمام تبدأ بالزحف بالقدم الأمامية
٣٦	لأداء المستقيمة اليمني في الجذع يجب ثني الركبتين قليلا مع دوران الجذع ولف المشط والكعب للخارج

المحور الرابع : (الأدوات والأجهزة)

ضع علامة صواب (✓) أو علامة خطأ (X) أمام العبارات التالية

م	السؤال	الإجابة
١	تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين	
٢	تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات	
٣	يساعد كيس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل	
٤	تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه	
٥	تساهم الكرة الراقصة في تنمية سرعة رد الفعل	
٦	من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة	
٧	تساهم الشواخص والكرات المعلقة في تنمية عنصر الدقة للملاكمين	
٨	الغرض من استخدام مرآة التدريب هو تطوير اللكم التخليقي و اكتشاف الأخطاء وإصلاحها	
٩	الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في التقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين	
١٠	تساهم كفوف المدرب في تنمية عنصر الدقة وسرعة رد الفعل	

مفتاح تصحيح الاختبار

الإجابة	رقم السؤال						
√	٣٣	√	١٣	X	٩	√	١
X	٣٤	√	١٤	X	١٠	X	٢
√	٣٥	√	١٥	X	١١	√	٣
√	٣٦	√	١٦		١٢	√	٤
√	٣٧	√	١٧	X	١٣	X	٥
√	٣٨	X	١٨	X	١٤	X	٦
√	٣٩	X	١٩	√	١٥	√	٧
√	٤٠	√	٢٠	X	١٦	X	٨
√	١	√	٢١	X	١	√	٩
X	٢	√	٢٢	X	٢	√	١٠
X	٣	√	٢٣	√	٣	X	١١
√	٤	X	٢٤	X	٤	√	١٢
X	٥	√	٢٥	√	٥	X	١
√	٦	√	٢٦	√	٦	√	٢
√	٧	X	٢٧	√	٧	X	٣
√	٨	X	٢٨	√	٨	√	٤
√	٩	√	٢٩	X	٩	X	٥
X	١٠	√	٣٠	√	١٠	√	٦
√	١١	√	٣١	√	١١	√	٧
√	١٢	X	٣٢	X	١٢	X	٨

مرفق (١٠)

الصورة النهائية للاختبار المعرفي

اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

عزيزي الطالب/

الاختبار الذي أمامك هي محاولة للوقوف علي مدى تحصيلك بالجوانب المعرفية المرتبطة برياضة الملاكمة. والمطلوب منك في الجزء التالي هو أن تقرأ كل عبارة قراءة جيدة ، ثم تقرر إن كانت صحيحة أم خاطئة ، وذلك بوضع علامة صواب (\checkmark) أمام العبارة الصحيحة تماماً ووضع علامة خطأ (\times) أمام العبارة الخاطئة ، مع مراعاة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

تعليمات الاختبار :-

- ١- قراءة العبارة بدقة .
- ٢- عدم ترك عبارة بدون إجابة .
- ٣- لا تعتمد علي التخمين .

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

البيانات العامة :

الاسم :

الكلية :

التاريخ :

ضع علامة صواب (√) أو علامة (X) أمام العبارات التالية :

م	السؤال	الإجابة
١	وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك بروتون في عام ١٧٩٤	
٢	تعد اللكمات الصحيحة هي اللكمات التي تؤدي بجانب القفاز أو باطن القفاز	
٣	من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي	
٤	يجب على الملاكم في وقفة الاستعداد وضع الذراعين بعيدتين عن الجسم وذلك حتى يمكنه التحرك بسهولة	
٥	تعتبر وقفة الاستعداد من أهم المهارات التي يجب أن يحافظ عليها لاعب الملاكمة أثناء أدائه	
٦	تعمل حبال الوثب على تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين	
٧	تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتباراً من عام ١٩٨٩	
٨	من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكاً عدوانياً	
٩	ترتكز القدم الخلفية بالكامل على الأرض في وقفة الاستعداد	
١٠	من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية و سهولة الحركة	
١١	ترتكز القدم الخلفية على باطن المشط ويوجد انثناء خفيف في الركبتين في وقفة الاستعداد	
١٢	تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات	
١٣	يعبر قانون الماركيز أوف كويتربري هو أهم قانون وما زال يعتد على محتوياته في مبدأ التشريع حتى الآن	
١٤	يقوم بتسجيل النقاط في كل مباراة ٤ قضاة من الاتحاد الدولي للملاكمة	
١٥	يرتكز إصبع الإبهام على السلاميات الوسطي لإصبع السبابة والوسطي في وضع القبضة	
١٦	القدمان على خط واحد والمسافة بينهما باتساع الحوض بوقفة الاستعداد	
١٧	لا يحدث تقاطع بين القدمين أثناء التحركات	
١٨	يساعد كيس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل	
١٩	تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي أمريكا	

٢٠	يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته
٢١	يبدأ التحرك للخلف بتحريك القدم الأمامية للخلف
٢٢	الملاكم الأيمن يبدأ التحرك لليسار بالزحف بالقدم اليسرى وتليها القدم اليمنى بنفس المقدار وفي نفس الاتجاه
٢٣	الملاكم الأيسر يبدأ التحرك لليمين بالزحف بالقدم اليمنى وتليها القدم اليسرى بنفس المقدار وفي نفس الاتجاه
٢٤	تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه
٢٥	أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان
٢٦	عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الأولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط
٢٧	أثناء التحرك الدوراني لليسار يتم دوران القدم الأمامية علي باطن المشط للخارج
٢٨	تحركات القدمين تتم بالزحف الخفيف وبنفس المقدار والاتجاه
٢٩	يبدأ الدفاع بالخطو خلفا بتحريك القدم الخلفية للخلف
٣٠	تساهم الكرة الراقصة في تنمية سرعة رد الفعل
٣١	يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتيادي
٣٢	الاختصاص الرئيسي للحكم هو رعاية الملاكمين
٣٣	عند أداء الدفاع بالخطو يجب أن تكون القدمين خلف بعضهما وعلي خط واحد
٣٤	تستخدم الذراعين والجذع فقط في الدفاع ضد اللكمات المستقيمة
٣٥	مسافة اللكم الطويل هي المسافة التي تكون بينك وبين زميلك بطول ذراع مفردة
٣٦	من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة
٣٧	أقيمت أول بطولة أولمبية تشترك فيها رياضة الملاكمة عام ٦٨٨ ق. م
٣٨	يقوم الملاكم بارتداء جميع أدواته بدون واقى الرأس
٣٩	يظل وضع الذراعين والقدمين كما هو في وقفة الاستعداد أثناء أداء الدفاع بميل الجذع خلفا
٤٠	عدم المغالاة في ميل الجذع للخلف بحيث يكون مقدار البعد عن تأثير لكمة المنافس

٤١	يؤدي الدفاع بالجدع بثني الركبتين لتفادي لكمة المنافس المستقيمة اليسري
٤٢	تساهم الشواخص والكرات المعلقة في تنمية عنصر الدقة للملاكمين
٤٣	انثنى أول اتحاد مصري للملاكمة الهواه ١٩٢٣
٤٤	يمكن استخدام أربطة لليد طولها ٣م وعرضها ١٠سم
٤٥	عند الدفاع بالصد يتم فتح قبضة اليد أمام الذقن مقدار ٣٠سم ويواجه باطن الكف للكفة قبل وصول لكمة المنافس مباشرة
٤٦	تعد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس
٤٧	تؤدي اللكمة المستقيمة اليسري في الجذع بثني الجذع اماما أسفل
٤٨	الغرض من استخدام مرآة التدريب هو تطوير اللكم التخيلي و اكتشاف الأخطاء وإصلاحها
٤٩	تعد العصور الوسطي هي أكثر و أوسع انتشارا لرياضة الملاكمة
٥٠	حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ٦١٠سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠سم
٥١	الملاكم الأعسر يبدأ بأداء المستقيمة اليسري للجذع مع التحرك لليمين بالزحف بالقدم اليسري
٥٢	تكون القبضة والساعد والعضد علي استقامة واحدة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة
٥٣	يحدث دوران للقبضة منذ بداية تسديد اللكمة و حتى منتصف المسافة
٥٤	الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في التقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين
٥٥	أحرزت مصر ثلاث ميداليات في دورة أثينا ٢٠٠٤ في رياضة الملاكمة
٥٦	حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول الضلع من داخل الحبال يتراوح من ٤٩٠ إلى ٦١٠ سم
٥٧	أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليمني يحدث دوران للكعب الأيمن للخارج وتكون الركبة اليمني شبه مفردة
٥٨	النظر موجه للمنافس وتقوم الذراع اليمني بتغطية منطقة الجذع والذقن بالكف الأيمن أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليمني
٥٩	عند أداء اللكمة المستقيمة في الجذع يحدث انثناء في الركبتين بمقدار طفيف عنة في وقفة الاستعداد
٦٠	تساهم كفوف المدرب في تنمية عنصر الدقة وسرعة رد الفعل

(١٠ / ٢٢٢)

٦١	تصنف الأوزان في رياضة الملاكمة للرجال إلي ١١ وزن
٦٢	أثناء تسديد اللكمة المستقيمة يجب الحفاظ علي توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي
٦٣	النظر موجه للمنافس وتقوم الذراع اليمني بتغطية منطقة الجذع والذقن بالكف الأيمن أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليسري
٦٤	اللكمة الصحيحة هي التي توجه مباشرة بالجزء الأمامي من قبضة اليد بالقفاز إلي الجزء المصرح به للكم وتكون متبوعة بثقل الجسم
٦٥	وزن القفاز لجميع أوزان الملاكمة ٨ أوقية حسب تعديل ٢٠٠٩/١/١م
٦٦	يتم دفع الأرض بمشط القدم الخلفية لينتقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية أثناء تسديد اللكمة المستقيمة اليسري
٦٧	لأداء المستقيمة اليسري في الرأس من التحرك للأمام تبدأ بالزحف بالقدم الأمامية
٦٨	لأداء المستقيمة اليمني في الجذع يجب ثني الركبتين قليلا مع دوران الجذع ولف المشط والكعب للخارج

(١٠ / ٢٢٣)

مفتاح تصحيح الاختبار

رقم السؤال	الإجابة						
١	√	١٨	X	٣٥	√	٥٢	√
٢	X	١٩	X	٣٦	√	٥٣	√
٣	X	٢٠	√	٣٧	√	٥٤	X
٤	X	٢١	X	٣٨	X	٥٥	√
٥	√	٢٢	√	٣٩	√	٥٦	√
٦	√	٢٣	√	٤٠	√	٥٧	√
٧	√	٢٤	√	٤١	√	٥٨	X
٨	√	٢٥	X	٤٢	X	٥٩	√
٩	X	٢٦	X	٤٣	X	٦٠	√
١٠	√	٢٧	√	٤٤	√	٦١	X
١١	√	٢٨	√	٤٥	√	٦٢	X
١٢	X	٢٩	√	٤٦	√	٦٣	√
١٣	√	٣٠	√	٤٧	√	٦٤	X
١٤	X	٣١	√	٤٨	√	٦٥	X
١٥	√	٣٢	√	٤٩	√	٦٦	√
١٦	X	٣٣	X	٥٠	X	٦٧	√
١٧	√	٣٤	X	٥١	X	٦٨	√

مرفق (١١)

أسماء السادة المحكمين

الذين استعان بهم الباحث

(١١ / ٢٢٥)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.د/ عبد الرحمن سيف	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٢-	أ.د/ عبد الفتاح فتحي خضر	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٣-	أ.د/ سامي محب حافظ	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٤-	أ.د/ شريف الجر واني	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٥-	أ.د/ يحيى السيد الحاوي	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق

* السماء مرتبة أبجديا

مرفق (١٢)

الصورة الأولى لاستطلاع

رأي الخبراء في أبعاد وعبارات مقياس الدافعية



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

..... / السيد الأستاذ الدكتور

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث إبراهيم إبراهيم عبده غنيم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية بدمياط جامعة المنصورة بإجراء دراسة موضوعها :
" تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي التحصيل المعرفي والدافعية ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة "
ولما كان هذا البحث يقتضي التعرف علي آراء المتخصصين العاملين في ميدان علم النفس و رياضة الملاكمة فقد رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم في هذه الدراسة.

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي في مدى كفاية الأبعاد في الحكم علي الدافعية ومدى مناسبة التعريف الإجرائي المحدد لكل بعد ، ومدى انتماء العبارة للبعد ، ووضوح صياغة العبارات ، والحكم علي نوع العبارة (سألبة - موجبة) ، مع الأخذ في الاعتبار أن مقياس الدافعية يتم تصميمه لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية.

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث

إبراهيم إبراهيم عبده غنيم

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

مرفق (١٣)

أسماء السادة الخبراء

الذين استعان بهم الباحث

(١٣ / ٢٣٥)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

١-	إبراهيم خلاف أبو زيد	أستاذ علم النفس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس
٢-	إبراهيم عبد ربه خليفة	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٣-	رياض زكريا المنشاوي	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٤-	علاء محمود شعراوي	أستاذ مساعد علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة المنصورة
٥-	عمرو حسن بدران	أستاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٦-	محسن محمود النحريري	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٧-	محمد حسن علاوي	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٨-	ممدوح عبد المنعم الكناني	أستاذ الإحصاء والقياس النفسي بكلية التربية جامعة المنصورة

* الأسماء مرتبة أبجديا

مرفق (١٤)

**الصورة الثانية لتطبيق المعاملات العلمية
لعبارات مقياس الدافعية**

مقياس الدافعية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

عزيزي الطالب/

المقياس الذي أمامك هو مجموعة من العبارات التي تمثل دافعية انجاز التعلم لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية والتي تؤثر علي سلوك الطلاب وتوجهه وتنشطه في مواقف مختلفة داخل العملية التعليمية ، وسوف تجد في الصفحات التالية مجموعة من العبارات التي قد توضح سلوكك أو استجابتك في مواقف التعليم والتدريب المختلفة .

تعليمات الاختبار :

- والمطلوب منك وضع علامة صواب (√) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع درجة انطباقها عليك ، فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ضع علامة (√) أسفل كلمة (نعم) ، وأما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ضع علامة (√) أسفل كلمة (لا) ، وإذا لم تستطع أن تقرر عما إذا كانت العبارة تنطبق أو لا تنطبق عليك تماما فضع علامة (√) أسفل كلمة (غير متأكد) .
- ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل طالب يختلف عن الآخر في اتجاهه وسلوكه واستجاباته في مثل هذه المواقف والمهم هو صدق إجابتك مع نفسك .
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة واحة أمام كل عبارة

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

البيانات العامة :

الاسم :

الكلية :

التاريخ :

مقياس الدافعية

م	العبارة	نعم	غير متأكد	لا
١	استمر في تعلم أي مهارة حتى ولو كانت صعبة			
٢	أحب العمل الذي يتيح لي الحرية والاختيار			
٣	اجتهد في أداء أي عمل أكلف به في الحاضرة			
٤	أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند أدائي مهارة عالية الصعوبة			
٥	يعتقد بعض زملائي بأنني من الطلاب الذين يتميزون بشدة الانفعال			
٦	أجد صعوبة في استمراري في تعلم المهارات الصعبة التي أكلف بها			
٧	أفضل الأنشطة التي أستطيع إنجازها دون مجهود كبير			
٨	أشعر بالإحباط إذا فشلت في أداء المهارات الحركية			
٩	مهاراتي الحركية وقدراتي أفضل بالمقارنة بزملائي			
١٠	أثناء المحاضرات عندما انفعل بسبب ما فاتني أستطيع أن أهدأ بسرعة واضحة			
١١	أكمل عملي للنهاية حتى ولو كانت الظروف غير مناسبة			
١٢	أفضل النشاط الذي يتطلب جهدا كبيرا للتميز عن زملائي			
١٣	أشعر بالشجاعة والثبات في أداء النشاط الذي أكلف به			
١٤	ثقتي في نفسي كطالب متميز ليست علي درجة عالية جدا			
١٥	القلق والتوتر الذي قد أشعر به قبل المحاضرة يضايقني			
١٦	أتعلم بجدية لكي أصبح أفضل طالب في المجموعة			
١٧	إذا طلب مني المعلم أن أخضع لتدريبات قاسية فإنني أتذمر			
١٨	اجتهد خوفا من الفشل أكثر من الرغبة في النجاح			

		استطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة أثناء المحاضرة	١٩
		عندما أتوتر في المحاضرة فإنني أقدر أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة	٢٠
		أترك المهام الصعبة لأوديها فيما بعد	٢١
		أتعلم بمفردي بالإضافة إلي وقت المحاضرة الفعلية	٢٢
		تتغير ملامح وجهي وأتوتر عند فشلي في نشاط ما	٢٣
		أحيانا امتنع عن إبداء رأيي لمعلمي خوفا من أن ينتقدني	٢٤
		أجد انه من الصعب التحكم في انفعالاتي أثناء المحاضرة	٢٥
		بعض الأحيان لا أبذل قصارى جهدي في التعليم	٢٦
		أنا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المحاضرة لعدم قدرتي علي الأداء بشكل جيد	٢٧
		أشك في مستواي التحصيلي عند رسوبي في اختبار ما	٢٨
		معظم زملائي يعتقدون بأنني طالب واثق جدا من نفسه	٢٩
		عند ارتكابي أي خطأ في بداية المحاضرة فإن ذلك لا يؤثر علي أدائي للمهارات بصورة واضحة	٣٠
		أفضل تكملة العمل الذي أقوم به ثم احصل علي فترة راحة	٣١
		أقبل المساعدة في حل المشكلات الدراسية التي تواجهني	٣٢
		اترك العمل الذي أقوم به عند شعوري بعدم القدرة علي إنهاءه	٣٣
		أحيانا تكون قدرتي علي اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوي أدائي في المحاضرة	٣٤
		افقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المحاضرة	٣٥
		يمكنني ترك ما أقوم به من عمل لتكملته بعد ذلك	٣٦
		أثناء المحاضرة أحاول بذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة التقييم	٣٧

(١٤ / ٢٤٠)

		إذا فشلت في عمل ما أحاول تنفيذه مرة ثانية لإنهائه	٣٨
		استطيع أن اعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي المعلم	٣٩
		لا استطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقني احد زملائي أو معلمي	٤٠
		أشعر بالضيق إذا لم أتم عملي بأحسن صورة تسمح بها قدراتي	٤١
		هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في أدائها	٤٢
		لا أضع لنفسي طموحات وأهداف تفوق قدراتي	٤٣
		أبذل ما بوسعي في سبيل الوصول لأعلي مستوى مهاري	٤٤
		أتعلم بأقصى جهدي سواء كنت ممتازا أو ضعيفا	٤٥
		أشعر بالشجاعة والثبات في أداء النشاط الذي أكلف به	٤٦
		في بعض المحاضرات يبدو أنني لا أتفاعل بصورة جدية	٤٧
		عندما أتعلم مهارة جديدة فإنني أتدرب عليها حتى أتقنها تماما	٤٨
		إذا عجزت عن أداء عمل فأنني أفضل القيام بعمل أسهل منه	٤٩
		نادرا ما استمر في التدريب علي المهارات بعد انتهاء المحاضرة	٥٠

مرفق (١٥)

الصورة النهائية لقياس الدافعية

مقياس الدافعية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

عزيزي الطالب/

المقياس الذي أمامك هو مجموعة من العبارات التي تمثل دافعية انجاز التعلم لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية والتي تؤثر علي سلوك الطلاب وتوجهه وتنشطه في مواقف مختلفة داخل العملية التعليمية ، وسوف تجد في الصفحات التالية مجموعة من العبارات التي قد توضح سلوكك أو استجابتك في مواقف التعليم والتدريب المختلفة .

تعليمات الاختبار :

- والمطلوب منك وضع علامة صواب (✓) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع درجة انطباقها عليك ، فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ضع علامة (✓) أسفل كلمة (نعم) ، وأما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ضع علامة (✓) أسفل كلمة (لا) ، وإذا لم تستطع أن تقرر عما إذا كانت العبارة تنطبق أو لا تنطبق عليك تماما فضع علامة (✓) أسفل كلمة (غير متأكد) .
- ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل طالب يختلف عن الآخر في اتجاهه وسلوكه واستجاباته في مثل هذه المواقف والمهم هو صدق إجابتك مع نفسك .
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة واحة أمام كل عبارة

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

البيانات العامة :

الاسم :

الكلية :

التاريخ :

مقياس الدافعية

م	العبارات	نعم	غير متأكد	لا
١	استمر في تعلم أي مهارة حتى ولو كانت صعبة			
٢	اجتهد في أداء أي عمل أكلف به في المحاضرة			
٣	أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند أدائي مهارة عالية الصعوبة			
٤	يعتقد بعض زملائي بأنني من الطلاب الذين يتميزون بشدة الانفعال			
٥	أجد صعوبة في استمراري في تعلم المهارات الصعبة التي أكلف بها			
٦	أفضل الأنشطة التي أستطيع إنجازها دون مجهود كبير			
٧	أشعر بالإحباط إذا فشلت في أداء المهارات الحركية			
٨	مهاراتي الحركية وقدراتي أفضل بالمقارنة بزملائي			
٩	أثناء المحاضرات عندما انفعل بسبب ما فأنني أستطيع أن أهدأ بسرعة واضحة			
١٠	أكمل عملي للنهاية حتى ولو كانت الظروف غير مناسبة			
١١	أفضل النشاط الذي يتطلب جهدا كبيرا للتميز عن زملائي			
١٢	أشعر بالشجاعة والثبات في أداء النشاط الذي أكلف به			
١٣	ثقتي في نفسي كطالب متميز ليست علي درجة عالية جدا			
١٤	القلق والتوتر الذي قد أشعر به قبل المحاضرة يضايقتني			
١٥	أتعلم بجدية لكي أصبح أفضل طالب في المجموعة			
١٦	إذا طلب مني المعلم أن أخضع لتدريبات قاسية فإنني أتذمر			
١٧	اجتهد خوفا من الفشل أكثر من الرغبة في النجاح			
١٨	أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة أثناء المحاضرة			

١٩	عندما أتوتر في المحاضرة فإبني أقدر أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة
٢٠	أتعلم بمفردي بالإضافة إلي وقت المحاضرة الفعلية
٢١	تتغير ملامح وجهي وأتوتر عند فشلي في نشاط ما
٢٢	أحيانا امتنع عن إبداء رأيي لمعلمي خوفا من أن ينتقدني
٢٣	أجد انه من الصعب التحكم في انفعالاتي أثناء المحاضرة
٢٤	بعض الأحيان لا أبذل قصارى جهدي في التعليم
٢٥	أنا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المحاضرة لعدم قدرتي علي الأداء بشكل جيد
٢٦	أشك في مستواي التحصيلي عند رسوبي في اختبار ما
٢٧	معظم زملائي يعتقدون بأنني طالب واثق جدا من نفسه
٢٨	عند ارتكابي أي خطأ في بداية المحاضرة فان ذلك لا يؤثر علي أدائي للمهارات بصورة واضحة
٢٩	أفضل تكملة العمل الذي أقوم به ثم احصل علي فترة راحة
٣٠	اترك العمل الذي أقوم به عند شعوري بعدم القدرة علي إنهاءه
٣١	أحيانا تكون قدرتي علي اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوي أدائي في المحاضرة
٣٢	افقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المحاضرة
٣٣	يمكنني ترك ما أقوم به من عمل لتكلمته بعد ذلك
٣٤	أثناء المحاضرة أحاول بذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة التقييم
٣٥	إذا فشلت في عمل ما أحاول تنفيذه مرة ثانية لإنهائه
٣٦	استطيع أن اعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي المعلم
٣٧	لا أستطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقني احد زملائي أو معلمي

(١٥ / ٢٤٥)

			هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في أدائها	٣٨
			لا أضع لِنفسي طموحات وأهداف تفوق قدراتي	٣٩
			أبذل ما بوسعي في سبيل الوصول لأعلي مستوى مهاري	٤٠
			أتعلم بأقصى جهدي سواء كنت ممتازا أو ضعيفا	٤١
			أشعر بالشجاعة والثبات في أداء النشاط الذي أكلف به	٤٢
			في بعض المحاضرات يبدو أنني لا أتفاعل بصورة جدية	٤٣
			عندما أتعلم مهارة جديدة فإنني أتدرب عليها حتى أتقنها تماما	٤٤
			إذا عجزت عن أداء عمل فأنني أفضل القيام بعمل أسهل منه	٤٥
			نادرا ما استمر في التدريب علي المهارات بعد انتهاء المحاضرة	٤٦

مرفق (١٦)

أسماء السادة الحكميين

الذين استعان بهم الباحث

(١٦/٢٤٧)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

١-	إبراهيم خلاف أبو زيد	أستاذ علم النفس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس
٢-	إبراهيم عبد ربه خليفة	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٣-	رياض زكريا المنشاوي	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٤-	عمرو حسن بدران	أستاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٥-	محسن محمود النحريري	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية

* الأسماء مرتبة أبجديا

مرفق (١٧)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

في محتوى وإطار البرنامج التعليمي



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث إبراهيم إبراهيم عبده غنيم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية بدمياط جامعة المنصورة بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول علي درجة الدكتوراه و موضوعها .

" تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي الدافعية

والتحصيل المعرفي ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين

في رياضة الملاكمة"

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال اختصاصاتهم للاستفادة بما لديهم من علم وخبرة وتجربة لذلك يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة ويحدوه كبير الأمل في إيداء رأيكم في الإطار العام لتنفيذ البرنامج ، ومحتوي البرنامج والتوجيه المطلوب الذي يوافق رأي سيادتكم.

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث ،

إبراهيم إبراهيم عبده غنيم

أولا محتوى البرنامج

هل توافقون سيادتكم علي أن يكون محتوى البرنامج المقترح علي النحو التالي ؟

م	المهارة	الراي	
		نعم	لا
١	وضع القبضة ووقفه الاستعداد		
٢	تحركات القدمين		
٣	المستقيمة اليسري للرأس من الثبات		
٤	المستقيمة اليسري من التحرك إلي (الأمام - الخلف - اليسار - اليمين)		
٥	الدفاع علي المستقيمة اليسري بحركات الذراعين: - الصد بالكف الأيمن - الدفع للداخل - الدفع للخارج - إطاحة اللكمة		
٦	الدفاع علي المستقيمة اليسري للرأس بحركات الجذع: - الميل خلفا - الميل بالجذع جهة اليمين - الميل بالجذع جهة اليسار		
٧	الدفاع علي المستقيمة اليسري للرأس بحركات القدمين - التحرك للخلف - التحرك لليمين - التحرك للييسار		
٨	المستقيمة اليسري للجذع من الثبات		
٩	المستقيمة اليسري للجذع من التحرك (الأمام - الخلف - اليسار - اليمين)		
١٠	الدفاع علي المستقيمة اليسري للجذع بحركات الذراعين - الصد بالمرفق الأيمن		
١١	الدفاع علي المستقيمة اليسري للجذع بحركات القدمين - التحرك للخلف - التحرك لليمين - التحرك للييسار		

(١٧ / ٢٥١)

		المستقيمة اليمنى في الرأس من الثبات	١٢
		المستقيمة اليمنى في الرأس من التحرك (الأمام - الخلف - اليسار - اليمين)	١٣
		الدفاع علي المستقيمة اليمنى بحركات الذراعين: - الصد بالكف الأيمن - الدفع للداخل - الدفع للخارج - إطاحة للكمة	١٤
		الدفاع علي المستقيمة اليمنى للرأس بحركات الجذع: - الميل خلفا - الميل بالجذع جهة اليمين - الميل بالجذع جهة اليسار	١٥
		الدفاع علي المستقيمة اليمنى للرأس بحركات القدمين - التحرك للخلف - التحرك لليمين - التحرك لليساار	١٦
		المستقيمة اليمنى للجذع من الثبات	١٧
		المستقيمة اليمنى في الجذع من التحرك (الأمام - الخلف - اليسار - اليمين)	١٨
		الدفاع علي المستقيمة اليمنى للجذع بحركات الذراعين - الصد بالمرفق الأيسر	١٩
		الدفاع علي المستقيمة اليمنى للجذع بحركات القدمين - التحرك للخلف - التحرك لليمين - التحرك لليساار	٢٠

ثانياً الإطار العام لتنفيذ البرنامج
هل توافقون سيادتكم علي أن يكون الإطار العام لتنفيذ البرنامج علي النحو التالي ؟

(١) ينفذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية وذلك بواقع :

عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	مناسب	غير مناسب	مقترحات
٢			
٣			

(٢) ينفذ البرنامج لمدة :

مدة تنفيذ البرنامج	مناسب	غير مناسب	مقترحات
٦ أسابيع			
٨ أسابيع			
١٠ أسابيع			
١٢ أسبوع			

(٣) يكون زمن الوحدة التعليمية ٩٠ دقيقة كما يلي:

أجزاء المحاضرة	المحتوي والهدف	الزمن	مناسب	غير مناسب	مقترحات
التفاعل مع البرنامج التعليمي		٢٠ق			
إحماء عام		٥ق			
إحماء خاص		٧ق			
الجزء الرئيسي	الجانب التطبيقي للمهارات والتدريبات العملية	٤٥ق			
التقويم		١٠ق			
الختام	التهدئة وأداء التحية والانصراف	٣ق			
المجموع الكلي		٩٠			

مرفق (١٨)

أسماء السادة الخبراء

الذين استعان بهم الباحث

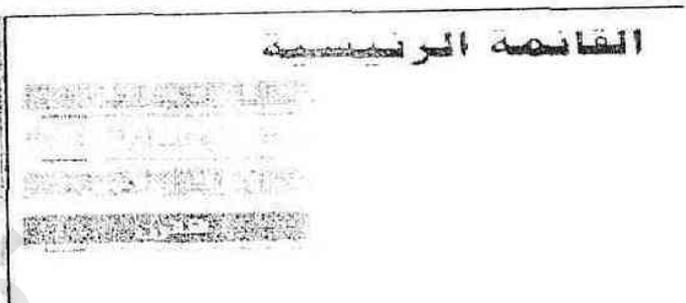
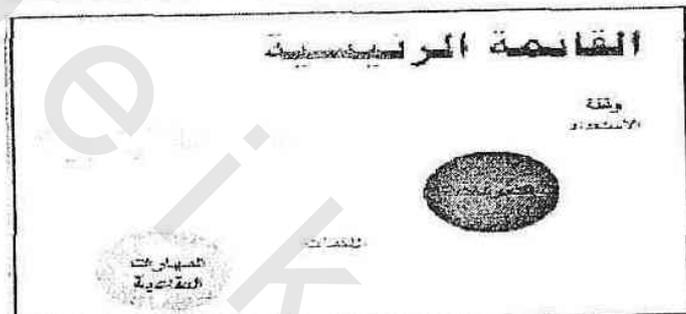
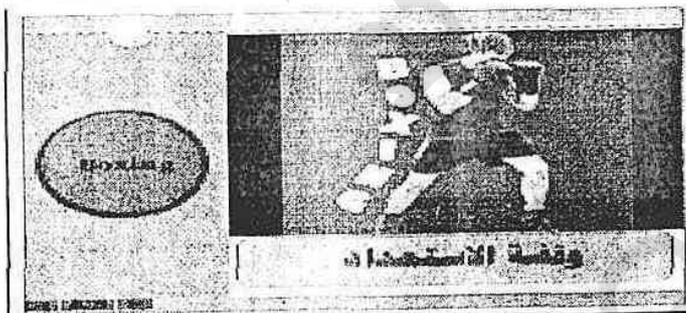
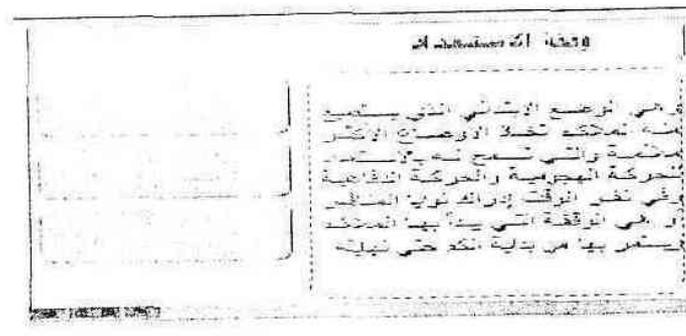
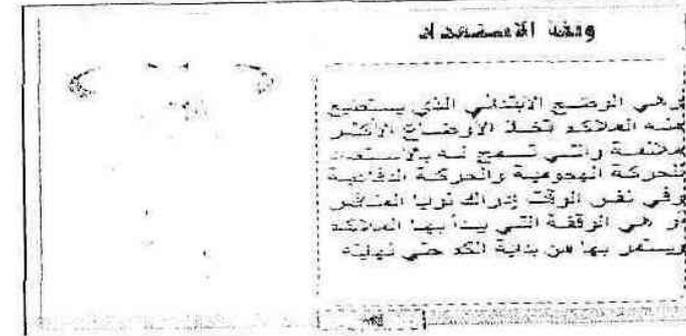
قائمة بأسماء السادة الخبراء لإبداء الرأي في محتوى البرنامج التعليمي

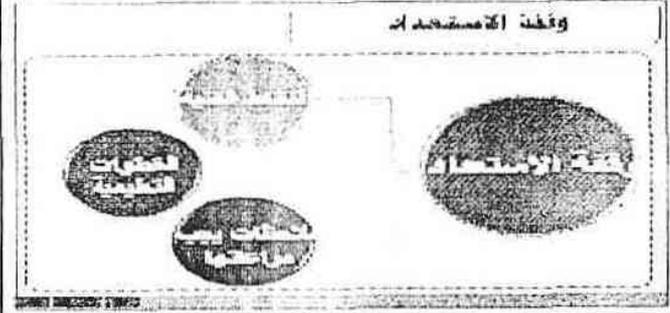
م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.د/ إسماعيل حامد عثمان	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٢-	أ.د/ سامي محب حافظ	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٣-	أ.د/ شريف الجرواني	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٤-	أ.د/ ضياء الدين محمد العزب	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٥-	أ.د/ عبد الفتاح فتحي خضر	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٦-	أ.د/ محمد عبد العزيز غنيم	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٧-	د / محمود عبده خليفة	مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس
٨-	أ.د/ يحيى السيد الحاوي	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

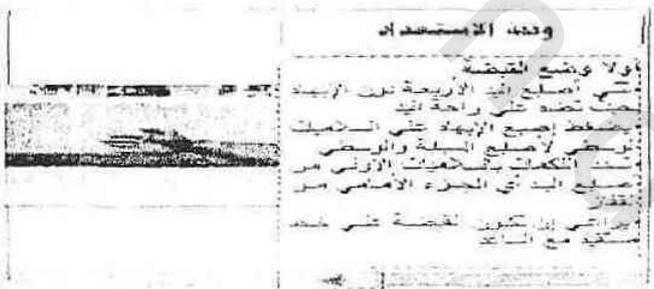
مرفق (١٩)

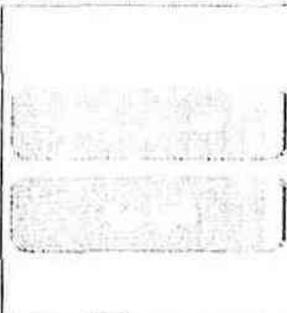
برنامج الوسائط المتعددة التفاعلية

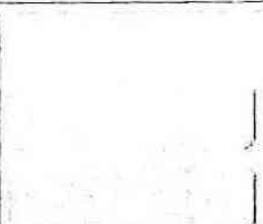
<p>الإطار العام</p> <p>عزيزي الطالب: المهارات الآتية هي رخصة لمنهجنا وهي: حركات ضرورية أولاً: في دورنا ونفرض قسراً على تلك المنهج مع بعض في تجاربنا العظيمة والمنهج والهدف التعليمي لنا هو مربي قسراً على هذه الحركات المصنعة خلال المنهجه وقد تكون هذه المهارات بحجمه أو عظمته و غيره مثلاً</p>	<p>٦ الإطار العام نص موسيقى</p>
<p>الإطار العام</p> <p>عزيزي الطالب: الملائمة هي نشاط رياضي يوحد قوة الفرد بالمجموعة فرد آخر يحاول كسب منيماً أحياناً محسوسات المتفكرين واليصل أكثر قدر من التكتلات التي تحققت العوز طبقاً لتقنيات الملائمة رويكاً ونصاً</p>	<p>٧ الإطار العام نص موسيقى</p>
<p>الإطار العام</p> <p>عزيزي الطالب: والأخت في تنفيذ أحد أجزاء المهارات فلا تترك في أن شعرت في ماركه قسراً بحيثى عنيماً المصنعة أنتك في تعلمك وتلك مهارتك وتلك أن ترجع إلى معانك أو جزء اختار الذي من صحتك أنتك حتى يمكنك الانتقال إلى مهارات أخرى والأختي شك تترك أن تكون متقناً في دراسة العظيمة والنظرة فيها هو ذلك</p>	<p>٨ الإطار العام نص موسيقى</p>
<p>عزيزي الطالب</p>	<p>٩ الإطار العام نص موسيقى</p>
<p>عزيزي الطالب</p> <p>أولاً: مجموعة من المصنوع الجاهل في ذلك المصنوع</p> 	<p>١٠ تعليمات نص موسيقى</p>

 <p>القائمة الرئيسية</p>	١١ القائمة الرئيسية محتويات القائمة
 <p>القائمة الرئيسية</p> <p>وقفة الاستعداد</p>	١٢ القائمة الرئيسية الجزء المهاري محتوي الجزء المهاري
 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>+ موسيقي</p>	١٣ وقفة الاستعداد + موسيقي
 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>نص صوت صورة فيديو</p>	١٤ وقفة الاستعداد نص صوت صورة فيديو
 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>نص صورة صوت</p>	١٥ وقفة الاستعداد نص صورة صوت

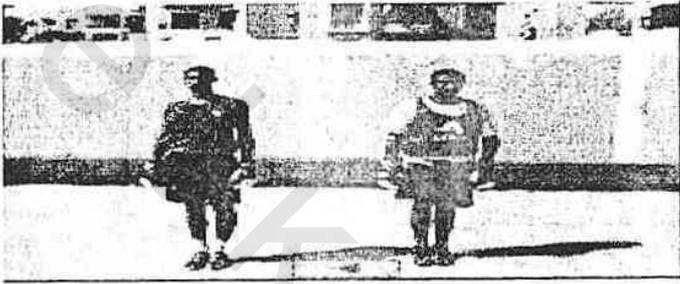
<p style="text-align: center;">وقفه الاستعداد</p>  <p>في الوضع الابتدائي الذي يستطيع منه الملاكم تحلل الأوضاع الأكثر ملاءمة والتي تسمح له بالاستعداد لحركة الهجومية والحركة الدفاعية وفي نفس الوقت إدراك توقيت العنقز أو هي التوقف التي يبدأ بها الملاكم ويستمر بها من بداية الكفة حتى نهايتها</p>	<p>١٦ وقفه الاستعداد</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p style="text-align: center;">وقفه الاستعداد</p>  <p>في نفس وقفه الاستعداد التوضيح الذي يمكن من التحرك بسهولة ورشاقة بحيث يكون مع كل حركة وفي كل لحظة مستعداً لتسليم الكفات قوية أو أخذ الكفات من سرعة وبشكل شره ويعلن الملاكم على الاحتفاظ بهذه التوقف شعبة طوال زمن فترته الكفة حتى تكون عنده حالة جيدة بعد أي كفة في حركة الهجومية والدفاعية</p>	<p>١٧ وقفه الاستعداد</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p style="text-align: center;">وقفه الاستعداد</p>  <p style="text-align: center;">تروط وقفه الاستعداد:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاتزان • الرشاقة • الاستخدام • التحصية 	<p>١٨ شروط ووقفه الاستعداد</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p style="text-align: center;">وقفه الاستعداد</p> 	<p>١٩ تعليم ووقفه الاستعداد</p>
<p style="text-align: center;">وقفه الاستعداد</p>  <p style="text-align: center;">نص</p> <p style="text-align: center;">صوت</p> <p style="text-align: center;">فيديو</p>	<p>٢٠ أجزاء ووقفه الاستعداد</p>

 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>أولا وضع القبضة تسبب أصابع اليد الأربعة توضع الإبهام حيث تصب على راحة اليد يضغط إصبع الإبهام على الساعات ويضغط لأصابع السبلة والوسطى تحت الكعك بالاعتماد الأيمن من أصابع اليد في الجزء الأمامي من القبض يراعى أن تكون القبضة على حدة مستقيمة مع الساعد</p>	٢١ وضع القبضة نص صوت صورة فيديو
 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>أولا وضع القبضة تسبب أصابع اليد الأربعة توضع الإبهام حيث تصب على راحة اليد يضغط إصبع الإبهام على الساعات ويضغط لأصابع السبلة والوسطى تحت الكعك بالاعتماد الأيمن من أصابع اليد في الجزء الأمامي من القبض يراعى أن تكون القبضة على حدة مستقيمة مع الساعد</p>	٢٢ وضع القبضة نص صوت صورة فيديو
 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>أولا وضع القبضة تسبب أصابع اليد الأربعة توضع الإبهام حيث تصب على راحة اليد يضغط إصبع الإبهام على الساعات ويضغط لأصابع السبلة والوسطى تحت الكعك بالاعتماد الأيمن من أصابع اليد في الجزء الأمامي من القبض يراعى أن تكون القبضة على حدة مستقيمة مع الساعد</p>	٢٣ وضع القبضة نص صوت صورة فيديو
 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>ثانيا وضع القدمين يقابل ثقل الجسد على قدم اليسرى وتتقدم القدم اليسرى قليلا مسافة مماثلة لمسافة الحوض تتقدم القدم اليسرى أمام مسافة تتلوا مع طول الملائكة يراعى وضع القدم الأمامية (اليسرى) خفيفة تتقدم على وتكون متجهة للأمامية في حالة الترخيد يرفع عقب القدم الخلفية عن الأرض قليلا ويشير متجه القدم للأمام</p>	٢٤ وضع القدمين نص صوت فيديو
 <p>وقفة الاستعداد</p> <p>ثانيا وضع القدمين يقابل ثقل الجسد على قدم اليسرى وتتقدم القدم اليسرى قليلا مسافة مماثلة لمسافة الحوض تتقدم القدم اليسرى أمام مسافة تتلوا مع طول الملائكة يراعى وضع القدم الأمامية (اليسرى) خفيفة تتقدم على وتكون متجهة للأمامية في حالة الترخيد يرفع عقب القدم الخلفية عن الأرض قليلا ويشير متجه القدم للأمام</p>	٢٥ وضع القدمين نص صوت فيديو

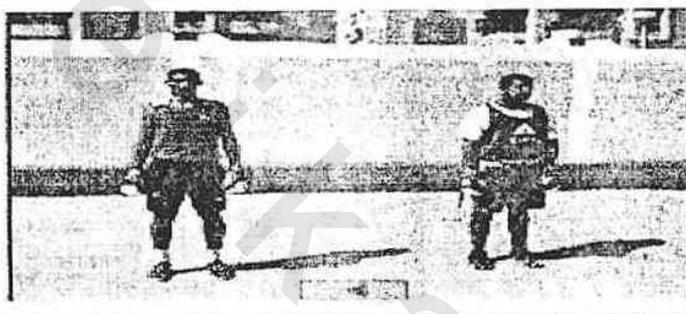
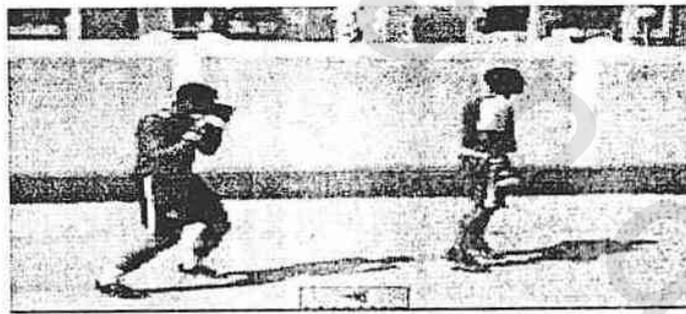
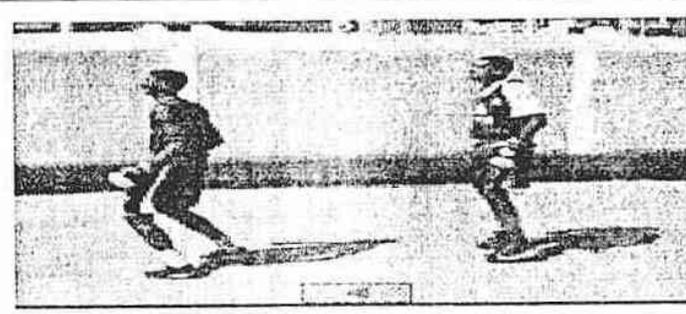
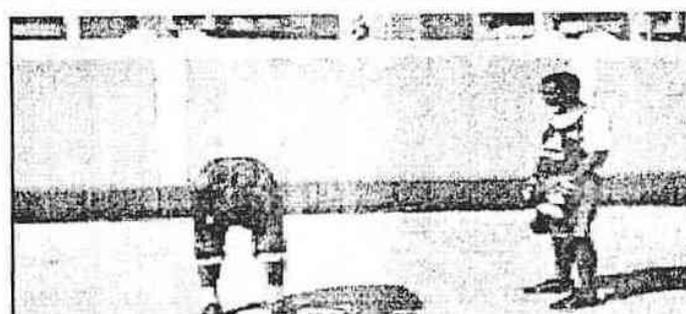
<p style="text-align: center;">وقتة الاستخدام</p> <p style="text-align: center;">ثلثا وضع الجذع</p> <p>يتحكم وضع مشط القند الأمامية في وضع الجذع بحيث يدار مشط القند الأمامية بزاوية مقدارها (٣٠ درجة) تقريبا إلى الداخل</p> <p>يلف الجذع جهة اليمين قليلا مما يقلل من المساحة المعرضة للكد</p> 	<p>٢٦ وضع الجذع</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p style="text-align: center;">وقتة الاستخدام</p> <p style="text-align: center;">ثلثا وضع الجذع</p> <p>يتحكم وضع مشط القند الأمامية في وضع الجذع بحيث يدار مشط القند الأمامية بزاوية مقدارها (٣٠ درجة) تقريبا إلى الداخل</p> <p>يلف الجذع جهة اليمين قليلا مما يقلل من المساحة المعرضة للكد</p> 	<p>٢٧ وضع الجذع</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p style="text-align: center;">وقتة الاستخدام</p> <p style="text-align: center;">رابعاً وضع الرأس</p> <p>مكون الرأس على استقامة الجذع بشرط أن يكون غير متصلب</p> <p>تسحب الذقن إلى الداخل وتجهه نظراً إلى الأمام في اتجاه المنطقس بحيث يتمكن من التعرف على الأماكن الخلفية في المنطقة المصروح فيها</p> <p>بذلك وكشف الأماكن الخلفية على لحظة لكي يتمكن من الحركة قليلا</p> 	<p>٢٨ وضع الرأس</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p style="text-align: center;">وقتة الاستخدام</p> <p style="text-align: center;">رابعاً وضع الرأس</p> <p>مكون الرأس على استقامة الجذع بشرط أن يكون غير متصلب</p> <p>تسحب الذقن إلى الداخل وتجهه نظراً إلى الأمام في اتجاه المنطقس بحيث يتمكن من التعرف على الأماكن الخلفية في المنطقة المصروح فيها</p> <p>بذلك وكشف الأماكن الخلفية على لحظة لكي يتمكن من الحركة قليلا</p> 	<p>٢٩ وضع الرأس</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p style="text-align: center;">وقتة الاستخدام</p> <p style="text-align: center;">خامساً وضع التراجل</p> <p>تسلي الأذراع اليسرى أمام من العرقلة بحيث تكون القوسية مع الساعد زاوية قائمة</p> <p>تسلي الأذراع اليمنى من العرقلة بحيث يكون الساعد متقاطع أمام الصدر أمام وأسفل المنطقس مباشرة</p> 	<p>٣٠ وضع الأذراع</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>

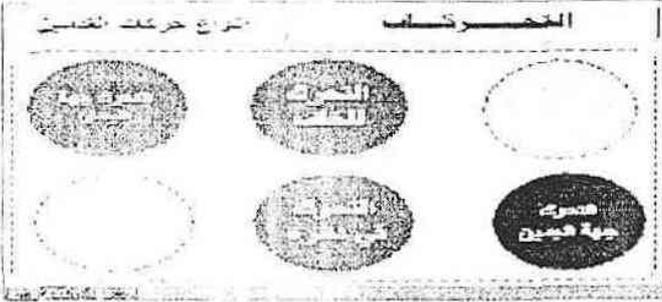
<p>ونقطة الاستعداد</p>  <p>خامساً وضع القراعان عندما يوضع القراعان على القراع اليسرى بعد من المرحلة يجب تكون القضة مع الساق قوية كثمة عند القراع اليمنى من المرفق حيث يكون الساق متقاطع معه لتصدر منه والساق القوية مباشرة</p>	<p>٣١ وضع الذراعان نص صوت فيديو</p>
<p>ونقطة الاستعداد</p>  <p>ملاحظات يجب مراعاتها في الاستعداد</p>	<p>٣٢ ملاحظات يجب مراعاتها بوقفة الاستعداد</p>
<p>ونقطة الاستعداد</p>  <p>ملاحظات يجب توافرها في وقت الاستعداد أولاً يتنسب تقدم من يوزع ثقل الجسم على قدمين يساري من تكون الركبتين مستقيمتين قليلاً من تكون القدم اليسرى بكاملها على الارض من يشير مشط القدم اليمنى للأمام والخارج</p>	<p>٣٣ ملاحظات لوضع القدمين نص صوت فيديو</p>
<p>ونقطة الاستعداد</p>  <p>ملاحظات يجب توافرها في وقت الاستعداد أولاً يتنسب تقدم من يوزع ثقل الجسم على قدمين يساري من تكون الركبتين مستقيمتين قليلاً من تكون القدم اليسرى بكاملها على الارض من يشير مشط القدم اليمنى للأمام والخارج</p>	<p>٣٤ ملاحظات لوضع القدمين نص صوت فيديو</p>
<p>ونقطة الاستعداد</p>  <p>أولاً يتنسب تقدم من يكون ثقله ونقطة على خط مستقيم من يكون مركز ثقله متصلاً بالقدمين من يكون حلقه مستقيماً ولا يكون متوجهاً للخارج من يكون قدمه اليسرى على مستوى الارض من يكون القدم اليمنى على مستوى الارض</p>	<p>٣٥ ملاحظات لوضع الذراعين نص صوت فيديو</p>

(١٩ / ٢٦٤)

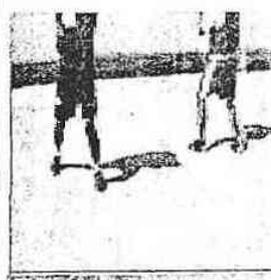
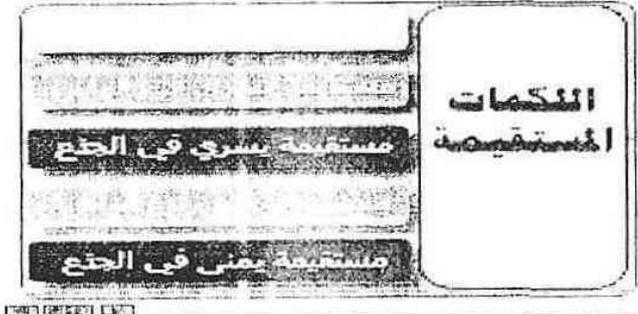
	٤١ التدريب الأول صوت فيديو
	٤٢ التدريب الثاني صوت فيديو
	٤٣ التدريب الثالث صوت فيديو
	٤٤ التدريب الرابع صوت فيديو
	٤٥ التدريب الخامس صوت فيديو

(١٩ / ٢٦٥)

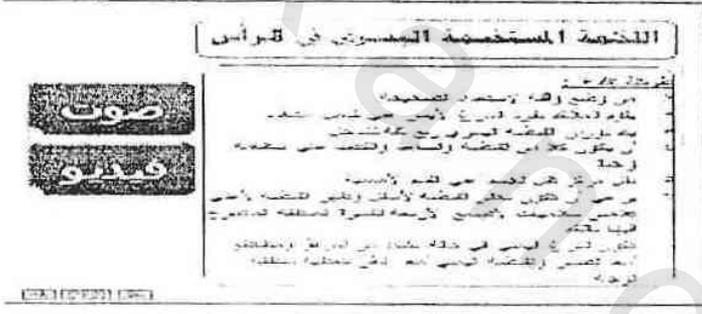
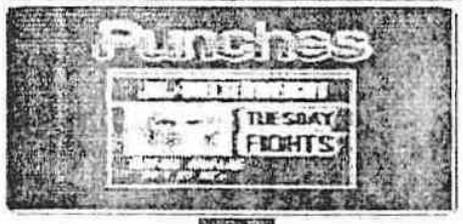
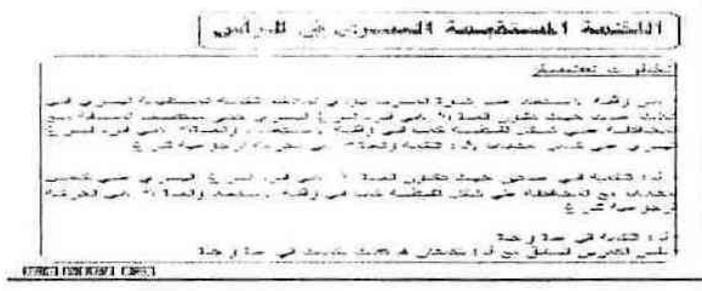
	٤٦ التدريب السادس صوت فيديو
	٤٧ التدريب السابع صوت فيديو
	٤٨ التدريب الثامن صوت فيديو
	٤٩ التدريب التاسع صوت فيديو
	٥٠ التدريب العاشر صوت فيديو

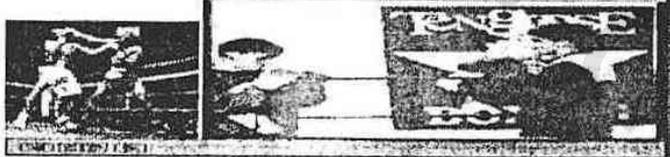
	<p>٥١ التدريب الحادي عشر صوت فيديو</p>
<p style="text-align: center;">التحضير مسبق</p> <p style="text-align: center;">حركات التمدد</p> <p>تعتبر عملية لثقل الملائكة بحركات التمدد من أجل زيادة مرونة العضلات ، حيث تعمل سرعة حركات التمدد والقدرة على تغيير المسافة أثناء التمدد دوراً هاماً في تنفيذ الحركات على الحلقية ، كما أن تباطؤ التمدد بحركات التمدد على الحلقية لها دور في الدفاع والهجوم أثناء الحركات التمدد على الحلقية وسرعة التمدد وكذلك تحمل على التمدد أثناء التمدد ولا تعطي له فرصة التمدد ، ويصعب بعد هذه المرحلة في أداء حركات التمدد ، كما أن تصعب الحركات التمدد في الحلقية في الحلقية والتمدد على الحلقية وسرعة التمدد في الحلقية</p>	<p>٥٢ تحركات القدمين نص صوت</p>
<p style="text-align: center;">التحضير مسبق</p> <p>ملاحظات من أجل أداء حركات التمدد</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- أن تكون المسافة بين القدمين مناسبة ٢- وتوسع الحوض ٣- أن يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ٤- مرحلة التمدد تتأخر من القدمين أثناء التحرك ٥- من أجل أن يكون التحرك بالسرعة <p>تحليل وثائق للمهنية على أن تحرك الجسم وسرعة التحرك في حركات التمدد</p>	<p>٥٣ تحركات القدمين نص صوت فيديو</p>
<p style="text-align: center;">التحضير مسبق</p> <p style="text-align: center;">أنواع حركات التمدد</p> 	<p>٥٤ أنواع تحركات القدمين</p>
<p style="text-align: center;">التحضير مسبق</p> <p>(أ) التحرك للأمام</p> <p>من وضع رقبة الاستعداد الصحيحة يتم الأداء كالتالي :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- تحريك القيد الأمامية أماماً مسافة ٣٠ سم تقريباً ٢- تبعها القيد الخلفية نفس المسافة وفي نفس الاتجاه ليعود الملائكة إلى رقبة الاستعداد 	<p>٥٥ التحرك للأمام نص صوت فيديو</p>

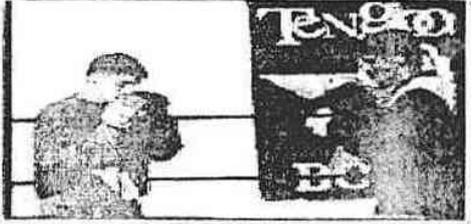
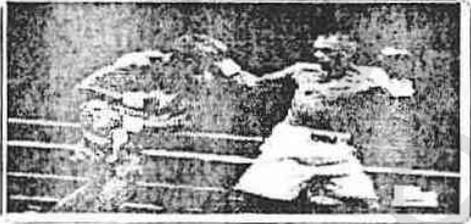
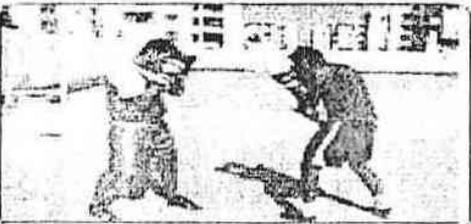
 <p>التحريك للأمام</p> <p>خطوات تعليم التحريك للأمام</p> <ul style="list-style-type: none">١- أداء التحريك للأمام في حدين فيعدسة (٢) تحريك القدم الأمامية بارتفاعمسافة ٣٠ سم للأمام في وحدة (٣) تحريكالقدم الخلفية نفس المسافة وفي نفس الاتجاه٢- أداء التحريك للأمام في حدة واحدة٣- أداء التحريك السابق مع أداء حركات فيحدة واحدة٤- أداء التحريك السابق مع أداء ثلاثحركات في حدة واحدة	<p>٥٦ الخطوات التعليمية</p> <p>للتحرك للأمام</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
 <p>التحريك للخلف</p> <p>١- من وضع وثيقة الاستعداد الصحيحة</p> <p>أداء الإجراء التالي :</p> <ul style="list-style-type: none">١- تحريك القدم الخلفية للخلف مسافة٣٠ سم تقريبا٢- سحب القدم الأمامية نفس المسافةوفي نفس الاتجاه ليعود الملائكة إلىموقف الاستعداد	<p>٥٧ التحرك للخلف</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
 <p>التحريك للأمام</p> <p>خطوات تعليم التحريك للأمام</p> <ul style="list-style-type: none">١- أداء التحريك للخلف في حدين فيعدسة (٢) تحريك القدم الخلفية بارتفاعمسافة ٢٠ سم للخلف وفي الوحدة (٣)تحريك القدم الأمامية نفس المسافة وفينفس الاتجاه٢- أداء التحريك للخلف في حدة واحدة٣- أداء التحريك السابق مع أداء حركات فيحدة واحدة٤- أداء التحريك السابق مع أداء ثلاثحركات في حدة واحدة	<p>٥٨ الخطوات التعليمية</p> <p>للتحرك للخلف</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
 <p>التحريك لليسار</p> <p>١- من وضع وثيقة الاستعداد الصحيحة يتم</p> <p>أداء الإجراء التالي :</p> <ul style="list-style-type: none">١- تحريك القدم اليسرى مسافة ٢٠ سمتقريبا٢- سحب القدم اليمنى نفس المسافة وفينفس الاتجاه ليعود الملائكة إلىموقف الاستعداد	<p>٥٩ التحرك لليسار</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
 <p>التحريك لليسار</p> <p>خطوات تعليم التحريك جهة اليسار :</p> <ul style="list-style-type: none">١- أداء التحريك لليسار في حدين فيعدسة (٢) تحريك القدم اليسرى بارتفاعمسافة ٢٠ سم لليسار في وحدة (٣) تحريكالقدم اليمنى نفس المسافة وفي نفس الاتجاه٢- أداء التحريك لليسار في حدة واحدة٣- أداء التحريك السابق مع أداء حركات فيحدة واحدة٤- أداء التحريك السابق مع أداء ثلاثحركات في حدة واحدة	<p>٦٠ الخطوات التعليمية</p> <p>للتحرك لليسار</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>

	<p>التحسس والتسلسل</p> <p>(٥) تحريك لليمين</p> <p>من وضع وثيقة الاستعداد الصحيحة يتم البدء كالتالي :</p> <p>١- التحريك بقدم اليمنى مسافة ٢٠ سم تقريبا</p> <p>٢- تتجهوا بقدم اليسرى نفس المسافة ونفس القدم لا تحاد ليعود المتحرك إلى وثيقة الاستعداد</p>	<p>٦١ التحرك لليمين</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
	<p>التحسس والتسلسل</p> <p>خطوات تعليم التحريك جهة اليمين :</p> <p>١- ابدأ التحريك لتعلم في حدة في خطوات (١) تحريكه بقدم اليمنى بالتوجه مسافة لليمين في حدة (٢) تحريكه بقدم اليسرى نفس المسافة وفي نفس الاتجاه</p> <p>٢- ابدأ التحريك لتعلم في حدة واحدة ٣- ابدأ التحريك السابق مع اداء حركاتك في حدة واحدة</p> <p>٤- ابدأ التحريك السابق مع اداء حدة تحركات في حدة واحدة</p>	<p>٦٢ الخطوات التعليمية للتحرك لليمين</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
	<p>التحسس والتسلسل</p> <p>٥- التحريك في دائرة :</p> <p>التحريك بقدم اليمانية في الاتجاه اليمين في شعاع بزاوية ٩٠ درجة من اداء حدة بزاوية على ان التحريك بقدم الخلفية نفس المسافة ونفس الاتجاه مع تغير اتجاه النفس والمحافظة على وثيقة الاستعداد</p>	<p>٦٣ التحرك في دائرة</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
	<p>التحسس والتسلسل</p> <p>بعض الأخطاء الشائعة في تحركات اليمين :</p> <p>١- التحريك بالوزن خاصة في مرحلة تعلمه تعدس</p> <p>٢- المحافظة في جناح وصيق لحدود عدم المحافظة على المسافة بين القدمين ٣- عدم مفاصل الحركة كالمعروف من التحرك ٤- النظر لأسفل أثناء الحركة</p>	<p>٦٤ بعض الأخطاء الشائعة في تحركات القدمين</p> <p>نص</p> <p>فيديو</p>
	<p>الكلمات المستقيمة</p>	<p>٦٥ الكلمات المستقيمة</p> <p>مقدمة</p> <p>أنواع الكلمات المستقيمة</p>

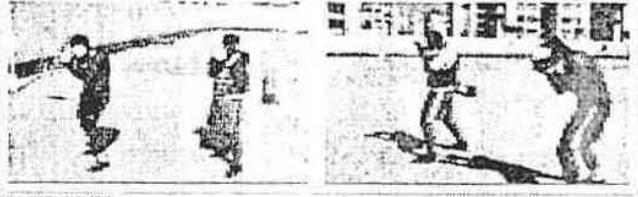
 <p>www.BOXING4FREE.com</p>	<p>المكتشف:</p> <p>تعتبر اللكمات الوسيلة الفعالة التي يقهر بها الملاكم قهراته ومهاراته ضمن طريق الاستخدام كبقية تقوى تمديد أكبر عدد ممكن من اللكمات للفوز بالمباراة - وتتمتع من اللكم الحديث على كيفية توصيل اللكمات في الملاكم مع استخدام قوة الجسم وليس قوة الأضراس فقط.</p>	<p>٦٦ مقدمة نص صوت فيديو</p>
 <p>www.BOXING4FREE.com</p>	<p>المكتشف:</p> <p>ولكن خلال استخدام الأنواع المختلفة من اللكمات ويستطيع الملاكم أن يغير من الأداء القوي لهذه اللكمات طبقاً لإمكاناته البدنية والفنية وطبقاً لظروف وأوضاع اللكم وسرعتها ووضع الملاكم للجاس وأسلوب وطرق الملاكم على الحلقة.</p>	<p>٦٧ مقدمة نص صوت فيديو</p>
 <p>www.BOXING4FREE.com</p>		<p>٦٨ مسافة اللكم الطويل صورة</p>
 <p>www.BOXING4FREE.com</p>		<p>٦٩ مسافة اللكم المتوسط صورة</p>
 <p>www.BOXING4FREE.com</p>		<p>٧٠ مسافة اللكم القصير صورة</p>

<p>اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس</p> 	<p>٧٦ اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس صورة</p>
<p>اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس</p> 	<p>٧٧ اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس فيديو</p>
<p>اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p> 	<p>٧٨ طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس صوت فيديو</p>
<p>اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس</p> <p>Punches</p> <p>TUESDAY FIGHTS</p> 	<p>٧٩ طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس صوت فيديو</p>
<p>اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس</p> <p>الخطوات التعليمية</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p> 	<p>٨٠ الخطوات التعليمية للمستقيمة في الرأس نص صوت فيديو</p>

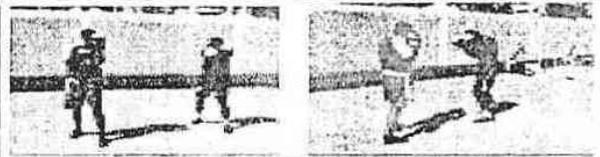
<p>اللكمة المستقيمة الممسوحة الممسوحة من الجوانب</p> <p>بين الخطوات الخمس</p> <ul style="list-style-type: none">• تدفق القدم من الحركة الجانبية في حركتي• تدفق القدم من الحركة الجانبية في حركتي	<p>الخطوات التعليمية للمستقيمة في الرأس</p> <p>نص صوت</p>	<p>٨١</p>
<p>اللكمة المستقيمة الممسوحة الممسوحة من الجوانب</p>  <p>تدريج الحركات الخمسة في الخطوات الخمس تدريج الحركات الخمسة في الخطوات الخمس</p>	<p>الخطوات التعليمية للمستقيمة في الرأس</p> <p>نص صوت فيديو</p>	<p>٨٢</p>
<p>صد اللكمة</p> <p>الصد بالكف الممسوح</p> 	<p>الدفاع ضد اللكمة المستقيمة بالصد بالكف المفتوح</p> <p>صورة فيديو</p>	<p>٨٣</p>
<p>دفع اللكمة</p>  <p>تدريج الحركات الخمسة في الخطوات الخمس تدريج الحركات الخمسة في الخطوات الخمس</p>	<p>الدفاع ضد اللكمة المستقيمة بدفع اللكمة</p> <p>صوت صورة فيديو</p>	<p>٨٤</p>
<p>دفع اللكمة</p> 	<p>دفع اللكمة</p> <p>صورة</p>	<p>٨٥</p>

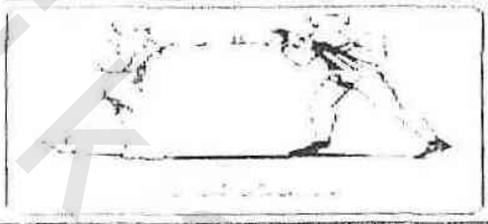
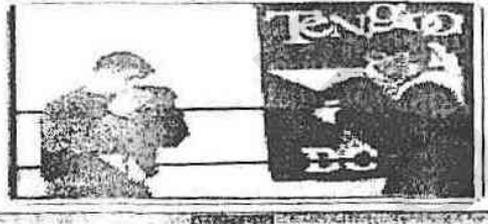
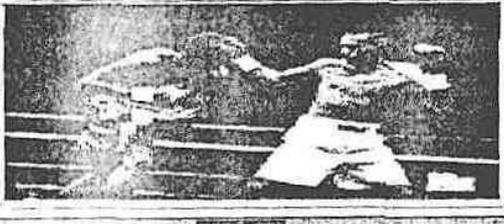
<p>دفع اللكمة</p> 	<p>٨٦ دفع اللكمة فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> <p>تمثل حلقا</p> <p>تتميز هذه الحركات بالخطى في اللكمة التي تكونت العناصر في حركات الدفاع عن الجسم على وجه الخاص، وهذه الحركات، ويمكن استخدامها عند الوقوع في الدفاع ضد هجوم اللكمة ويخلص من هذه الحركات التي تكونت الحركات عند الوقوع</p> <p>صوت صورة فيديو</p>	<p>٨٧ الدفاع باستخدام حركات الجذع نص صوت فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> 	<p>٨٨ الدفاع باستخدام حركات الجذع صورة</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> 	<p>٨٩ الدفاع باستخدام حركات الجذع صورة فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> <p>تستخدم حركات الجذع لتجنب اللكمة من حركات الدفاع عن الجسم أو لتجنب تجنب اللكمة من حركات الجذع التي التي تكونت الحركات حركات الجذع التي تكونت الحركات نوع الحركات الدفاعية باستخدام العنصر الحركات الجذع الحركات الجذع الحركات الجذع</p>	<p>٩٠ الدفاع باستخدام حركات القدمين نص صوت</p>

<p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> <p>هذه حركات القدمين هي أفضل وسيلة للتدريب والتعلم في الدفاع عن النفس في الحركات الدفاعية. هذه الحركات هي أفضل وسيلة للتدريب والتعلم في الدفاع عن النفس في الحركات الدفاعية.</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p> <p>فيديو</p>	<p>٩١</p> <p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> 	<p>٩٢</p> <p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> 	<p>٩٣</p> <p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p>اللكمة المستقيمة المباشرة في الجذع</p> <p>هذه اللكمة هي أفضل وسيلة للتدريب والتعلم في الدفاع عن النفس في الحركات الدفاعية. هذه اللكمة هي أفضل وسيلة للتدريب والتعلم في الدفاع عن النفس في الحركات الدفاعية.</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p> <p>فيديو</p>	<p>٩٤</p> <p>اللكمة المستقيمة اليسرى في الجذع</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>فيديو</p>
<p>اللكمة المستقيمة المباشرة في الجذع</p> 	<p>٩٥</p> <p>اللكمة المستقيمة اليسرى في الجذع</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p>

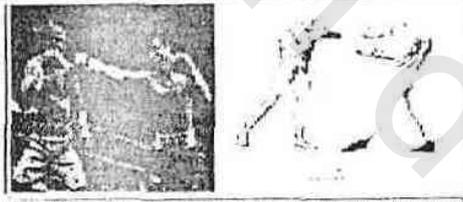
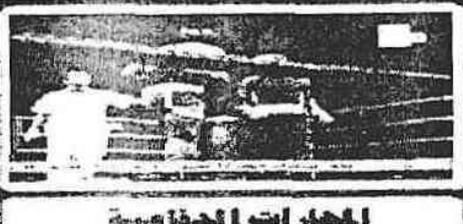
<p>اللزمة المستقيمة اليسرى في الجذع</p> 	<p>٩٦ الكلمة المستقيمة اليسري في الجذع صوت فيديو</p>
<p>اللزمة المستقيمة اليسرى في الجذع</p> <p>تخطى عن تعليمات</p> <p>أول خطوة في الحركة اليسرى للجذع في وضع جالس حيث تكون القدمان على الأرض واليدين على الركبتين. ثم يتم تحريك القدمين إلى الخلف مع الحفاظ على الكتفين فوق القدمين. ثم يتم تحريك القدمين إلى الأمام مع الحفاظ على الكتفين فوق القدمين. ثم يتم تحريك القدمين إلى الخلف مع الحفاظ على الكتفين فوق القدمين.</p> <p>أول خطوة في الحركة اليسرى للجذع في وضع جالس حيث تكون القدمان على الأرض واليدين على الركبتين. ثم يتم تحريك القدمين إلى الخلف مع الحفاظ على الكتفين فوق القدمين. ثم يتم تحريك القدمين إلى الأمام مع الحفاظ على الكتفين فوق القدمين. ثم يتم تحريك القدمين إلى الخلف مع الحفاظ على الكتفين فوق القدمين.</p>	<p>٩٧ الخطوات التعليمية لللمة المستقيمة اليسري في الجذع نص صوت</p>
<p>اللزمة المستقيمة اليسرى في الجذع</p> <p>تخطى عن تعليمات</p> <ul style="list-style-type: none">• هدف القدم من الحركة الجذع في جالس• هدف القدم من الحركة الجذع في جالس	<p>٩٨ تدريبات لتنمية اللزمة المستقيمة في الجذع نص صوت</p>
<p>اللزمة المستقيمة اليسرى في الجذع</p> 	<p>٩٩ تدريبات لتنمية اللزمة المستقيمة في الجذع فيديو</p>
<p>الصداء ضد المستقيمة للجذع لصداء اللزمة</p> <p>الصد بالمرقون</p> 	<p>١٠٠ الصد بالمرقون ضد اللزمة المستقيمة في الجذع صورة فيديو</p>

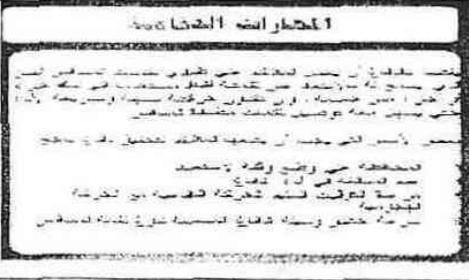
<p>الدفاع باستخدام حركات الأيدي اليمنى</p> <p>تعتبر حركات الأيدي اليمنى من الحركات الدفاعية الأساسية التي يجب إتقانها في الدفاع عن النفس. وتتميز هذه الحركات بالسهولة والبساطة، مما يجعلها مناسبة لجميع الفئات العمرية والجنسيات.</p> <p>نوع الحركات الدفاعية المستخدمة في الدفاع عن النفس:</p> <ul style="list-style-type: none"> الحركات الدفاعية الحركات الهجومية الحركات التوقيفية 	<p>١٠١ الدفاع بتحركات القدمين</p> <p>نص</p> <p>صوت</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الأيدي اليسرى</p> <p>تعتبر حركات الأيدي اليسرى من الحركات الدفاعية الأساسية التي يجب إتقانها في الدفاع عن النفس. وتتميز هذه الحركات بالسهولة والبساطة، مما يجعلها مناسبة لجميع الفئات العمرية والجنسيات.</p> <p>نوع الحركات الدفاعية المستخدمة في الدفاع عن النفس:</p> <ul style="list-style-type: none"> الحركات الدفاعية الحركات الهجومية الحركات التوقيفية 	<p>١٠٢ الدفاع بتحركات القدمين</p> <p>نص + صوت</p> <p>صورة</p> <p>فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الأيدي اليمنى</p> 	<p>١٠٣ الدفاع بتحركات القدمين</p> <p>صورة</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الأيدي اليمنى</p> 	<p>١٠٤ الدفاع بتحركات القدمين</p> <p>الخطو خلفا</p> <p>فيديو</p>
<p>اللياقة البدنية المستمرة للصغار من ١٥ إلى ١٧ سنة</p> <p>تعتبر اللياقة البدنية من العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي والحفاظ على الصحة العامة. وتتميز هذه اللياقة بالسهولة والبساطة، مما يجعلها مناسبة لجميع الفئات العمرية والجنسيات.</p> <p>نوع اللياقة البدنية المستخدمة في الدفاع عن النفس:</p> <ul style="list-style-type: none"> اللياقة البدنية اللياقة العقلية اللياقة النفسية 	<p>١٠٥ اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس</p> <p>نص</p> <p>صورة</p> <p>صوت</p>

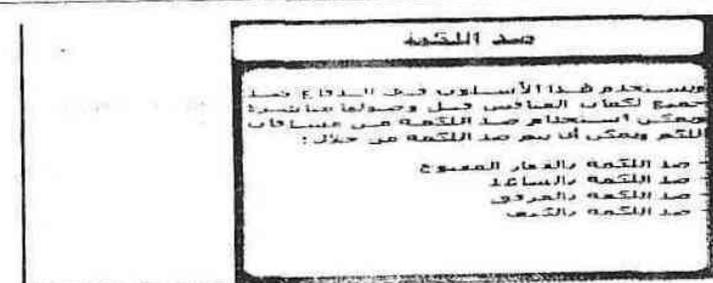
<p>الالتصية المستقيمة الممددة من الرأس</p>  <p>تعتبر من التمارين القوية ذات نتائج فعالة تسهم في تحسين القوة والتحمل العضلي وتحسين توازن الجسم من الناحية الأمامية والخلفية وتحسين التوازن في القدمين والركبتين والخصر. يمكن ممارستها في أي وقت وأثناء الراحة أو في أي وقت من اليوم. وهي مناسبة لجميع الفئات العمرية. تتميز بسهولة ممارستها في أي مكان وتحتاج فقط إلى مساحة صغيرة.</p>	<p>١٠٦ الكلمة المستقيمة اليمني في الرأس نص صورة صوت</p>
<p>الالتصية المستقيمة الممددة من الرأس</p> <p>تتميز هذه التمرين في وقتها الاستعداد عند إشارة المدرب وذلك لتفادي الإصابة التي تحدث عند التحرك فجأة. يتم في البداية التحرك ببطء وتدريجياً حتى يتم الوصول إلى وضعية الاستقرار. وبعد ذلك يتم التحرك ببطء مرة أخرى إلى وضعية البداية. وهي مناسبة لجميع الفئات العمرية. تتميز بسهولة ممارستها في أي مكان وتحتاج فقط إلى مساحة صغيرة.</p>	<p>١٠٧ الخطوات التعليمية لللمة المستقيمة اليمني في الرأس نص صوت</p>
<p>الالتصية المستقيمة الممددة من الرأس</p> <p>تتميز هذه التمرين • جانب كفة من التحرك الجانبي في حدة • جانب كفة من التحرك الجانبي في حدة</p>	<p>١٠٨ الخطوات التعليمية لللمة المستقيمة اليمني في الرأس نص صوت</p>
<p>الالتصية المستقيمة الممددة من الرأس</p>  <p>تميز هذه التمرين تتميز هذه التمرين</p>	<p>١٠٩ الكلمة المستقيمة اليمني في الرأس فيديو</p>
<p>تصد الكفة</p> <p>الصد بالكف الممنوح</p> 	<p>١١٠ رمي الرمح الأدوات والملاعب نص صورة صوت</p>

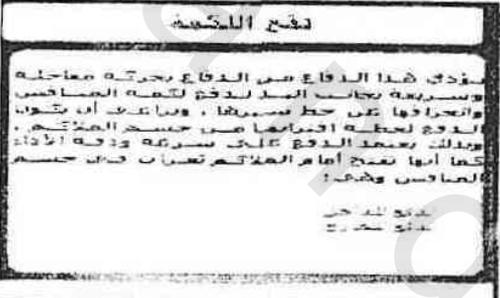
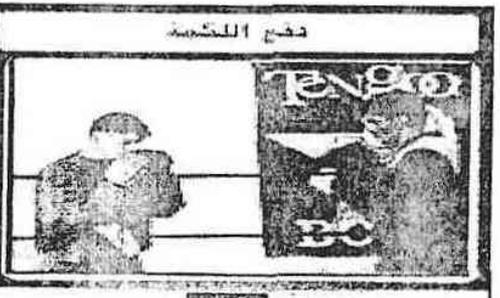
<p>دفع اللكمة</p>  <p>تؤدي هذه الدفاع من الدفاع بحركة معاكسة وبسرعة بحيث اليد المدفع الكفة الضامة من وانحرافا عن خط سيرها . وراحتك أن يكون المدفع لحظة انحرافها من جسم المقاتل . وذلك بحيث المدفع على سرعة وفي الأمان كما أنها يجب أن المقاتل تعرفت كيف جسم المقاتل وحركته .</p> <p>دفع اللكمة دفع اللكمة</p>	<p>١١١ الدفاع ضد المستقيمة بدفع اللكمة نص صورة صوت</p>
<p>دفع اللكمة</p> 	<p>١١٢ دفع اللكمة صورة</p>
<p>دفع اللكمة</p> 	<p>١١٣ دفع اللكمة فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> <p>أنت تعلم .</p> <p>سواء كان الجسم الضام مع الكفة على مسافة أو كان الجسم الضام مع الكفة على مسافة من خط سيرها . ويجب أن يكون المدفع من الكفة على مسافة من خط سيرها . ويجب أن يكون المدفع من الكفة على مسافة من خط سيرها .</p>  <p>صوت صورة فيديو</p>	<p>١١٤ الدفاع باستخدام حركات الجذع صورة صوت فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> 	<p>١١٥ الدفاع باستخدام حركات الجذع صورة</p>

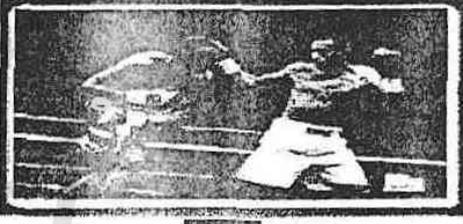
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> 	<p>١١٦ الدفاع باستخدام حركات الجذع فيديو</p>
<p>اللكمة المستقيمة الممنعة من الجذع</p> <p>في وقت واحد</p> <p>من وقت واحد لا يمكن استخدام الكفة اليمنى في الدفاع عن الجذع لأنها ليست مستقيمة. الكفة اليمنى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليسرى. الكفة اليسرى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليمنى. الكفة اليمنى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليسرى. الكفة اليسرى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليمنى.</p>	<p>١١٧ اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع نص صوت</p>
<p>اللكمة المستقيمة الممنعة من الجذع</p> <p>في وقت واحد</p> <p>من وقت واحد لا يمكن استخدام الكفة اليمنى في الدفاع عن الجذع لأنها ليست مستقيمة. الكفة اليمنى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليسرى. الكفة اليسرى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليمنى. الكفة اليمنى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليسرى. الكفة اليسرى هي مستقيمة في وقت واحد مع الكفة اليمنى.</p>	<p>١١٨ اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع نص صوت</p>
<p>اللكمة المستقيمة الممنعة من الجذع</p> <p>في وقت واحد</p> <ul style="list-style-type: none"> • الكفة اليمنى من الحركة اليمنى في صد • الكفة اليسرى من الحركة اليسرى في صد • الكفة اليمنى من الحركة اليمنى في صد • الكفة اليسرى من الحركة اليسرى في صد • الكفة اليمنى من الحركة اليمنى في صد • الكفة اليسرى من الحركة اليسرى في صد • الكفة اليمنى من الحركة اليمنى في صد • الكفة اليسرى من الحركة اليسرى في صد 	<p>١١٩ اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع نص صوت</p>
<p>اللكمة المستقيمة الممنعة من الجذع</p> 	<p>١٢٠ اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع فيديو</p>
<p>الدفاع ضد المستقيمة الجذع</p> <p>الصد بالمرحى</p> 	<p>١٢١ الصد بالمرحى ضد المستقيمة في الجذع صورة فيديو</p>

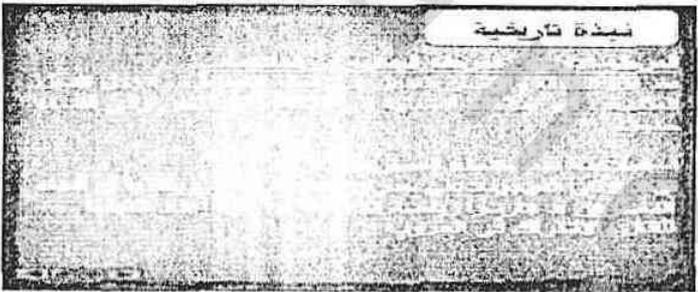
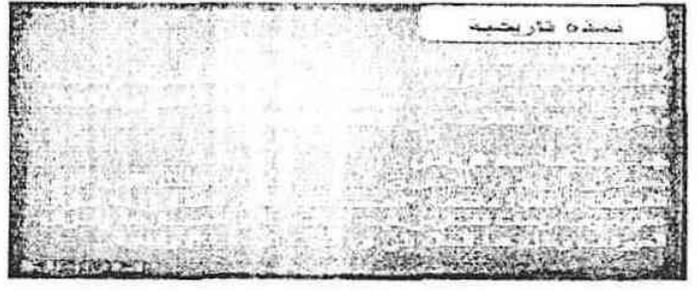
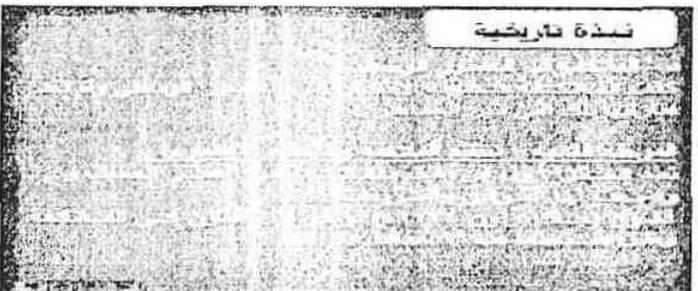
<p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> <p>يستعرض حركات القدمين للتعلم في حجب - الدفاع - الدفاع - الدفاع - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات -</p>	<p>١٢٢ الدفاع باستخدام حركات القدمين نص صوت</p>	
<p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> <p>تعرض حركات القدمين في حجب - الدفاع - الدفاع - الدفاع - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات - الحركات -</p> <p>صوت صورة فيديو</p>	<p>١٢٣ الدفاع باستخدام حركات القدمين صورة صوت فيديو</p>	
<p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> 	<p>١٢٤ الدفاع باستخدام حركات القدمين صورة</p>	
<p>الدفاع باستخدام حركات القدمين</p> 	<p>١٢٥ الدفاع باستخدام حركات القدمين صوت فيديو</p>	
<p>المهارات الدفاعية</p> 	<p>١٢٦ المهارات الدفاعية موسيقى فيديو</p>	

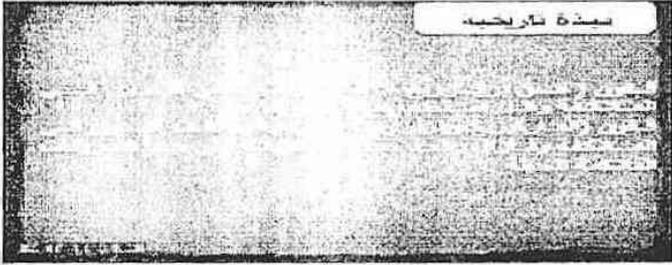
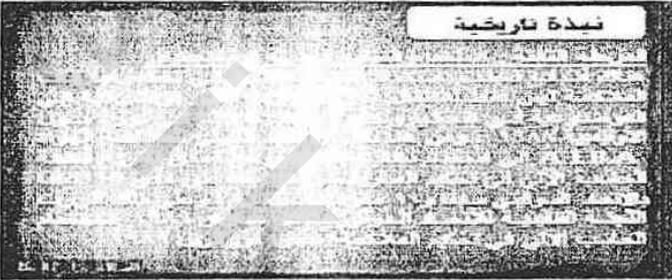
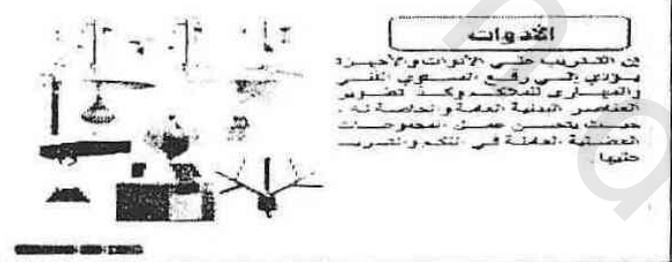
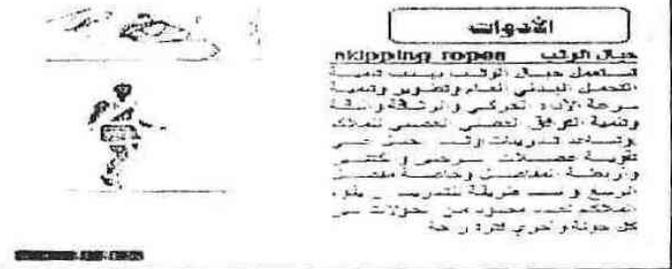
 	<p>١٢٧ المهارات الدفاعية</p> <p>مقدمة</p> <p>صوت</p> <p>صورة فيديو</p>
 	<p>١٢٨ المهارات الدفاعية</p> <p>مقدمة</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p> <p>فيديو</p>
 	<p>١٢٩ المهارات الدفاعية</p> <p>مقدمة</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p> <p>فيديو</p>
 	<p>١٣٠ المهارات الدفاعية</p> <p>مقدمة</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p> <p>فيديو</p>
 	<p>١٣١ مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>مرحلة الحجلة</p> <p>نص</p> <p>صوت</p> <p>صورة</p>

	١٣٢ المهارات الدفاعية مقدمة صوت صورة فيديو
	١٣٣ المهارات الدفاعية مقدمة صوت صورة فيديو
	١٣٤ المهارات الدفاعية أنواع الدفاع صورة
	١٣٥ المهارات الدفاعية أجزاء الدفاع باستخدام الذراعين
	١٣٦ الدفاع بصد اللكمة نص صوت

  <p>تصد اللكمة الصد بالكف المفتوح</p>	<p>١٣٧ الصد بالكف المفتوح صورة فيديو</p>
  <p>تصد اللكمة الصد بالمرفق</p>	<p>١٣٨ الصد بالمرفق ضد المستقيمة في الجذع صورة فيديو</p>
  <p>دفع اللكمة يؤدي هذا الدفاع من الدفاع بحركة معالجته وسريعة بجانب المد لدفع لكفه المناقض وانحرافها عن خط سيرها ، وبما يجب ان يكون الدفع لحظة احتراكها من جسم الملاكم ، وبذلك يعيد الدفع على سيرته ودقة الأداء كما انها تدفع امام الملاكم تعبران عن جسم المناقض وشعبه دفع اللكمة دفع اللكمة</p>	<p>١٣٩ دفع اللكمة صوت صورة فيديو</p>
  <p>دفع اللكمة</p>	<p>١٤٠ دفع اللكمة صوت صورة فيديو</p>
  <p>دفع اللكمة</p>	<p>١٤١ دفع اللكمة صوت صورة فيديو</p>

<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> <p>التمرين هدفه : تعليم تمارين الجذع التي تستخدم في الدفاع عن النفس في حالات الضيق والضغط النفسي من خلال حركات الجذع التي يمكن استخدامها في الدفاع عن النفس في حالات الضيق والضغط النفسي.</p>	<p>١٤٢ الدفاع باستخدام حركات الجذع صوت صورة فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> 	<p>١٤٣ الدفاع باستخدام حركات الجذع صوت صورة فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الجذع</p> 	<p>١٤٤ الدفاع باستخدام حركات الجذع صوت صورة فيديو</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات الذراعين</p> <p>تعليم حركات الدفاع عن النفس من خلال حركات الذراعين أو الكفوف في حالات الضيق والضغط النفسي : الخطوات : حركات الدفاع : حركات الهجوم : نوع الحركات الدفاعية باستخدام العنق الحركات الدفاعية الحركات الهجومية</p>	<p>١٤٥ الدفاع باستخدام حركات القدمين نص صوت</p>
<p>الدفاع باستخدام حركات اليد اليمنى</p> <p>تعليم حركات الدفاع عن النفس من خلال حركات اليد اليمنى في حالات الضيق والضغط النفسي من خلال حركات اليد اليمنى التي يمكن استخدامها في الدفاع عن النفس في حالات الضيق والضغط النفسي.</p>	<p>١٤٦ الدفاع باستخدام حركات القدمين نص صوت + فيديو</p>

	١٤٧ الدفاع باستخدام حركات القدمين صوت صورة + فيديو
	١٤٨ الدفاع باستخدام حركات القدمين صوت صورة فيديو
	١٤٩ نبذة تاريخية المرحلة الأولى نص صوت
	١٥٠ نبذة تاريخية نص صوت
	١٥١ نبذة تاريخية المرحلة الثانية نص صوت

	<p>١٥٢ نبذة تاريخية المرحلة الثانية نص صوت</p>
	<p>١٥٣ نبذة تاريخية المرحلة الثالثة نص صوت</p>
	<p>١٥٤ التدريب والتعليم علمي الأدوات والأجهزة نص صوت صورة</p>
	<p>١٥٥ حبال الوثب نص صوت صورة</p>
	<p>١٥٦ أكياس اللحم نص صوت صورة</p>

مرفق (٢٠)

أوراق العمل

(٢٠ / ٢٩٣)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
وقف الاستعداد	الحفاظ علي الوضع الصحيح للرأس	١	
	النقن لأسفل والنظر للأمام	١	
	الوضع الصحيح للذراعين والقبضة	١	
	دوران الجذع للداخل قليلا و اليمين	١	
	ميل الجذع للأمام قليلا	١	
	انتشاء خفيف في الركبتين وتوزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي	١	
التحرك للأمام	الحفاظ علي المسافة أثناء التحرك قدر الإمكان	١	
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١	
	سرعة تتابع تحركات القدمين	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	
التحرك للخلف	الحفاظ علي المسافة الجانبية قدر الإمكان	١	
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية قدر الإمكان	١	
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١	
	سرعة تتابع تحركات القدمين	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣ ق)

(٢٠ / ٢٩٤)

المحاضرة: الثانية

الأسبوع: الأول

التاريخ:

موضوع الدرس: وضع القبضة وتحركات القدمين (لليمين - للييسار - في دائرة)

ملاحظات	اداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	v	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- وقفة الاستعداد - التحرك لليمين - التحرك للييسار - التحرك في دائرة	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			١ ٢ ٢ ٢	٣٠	٣٠	٢	- وقوف. الذراعين حلقة فوق الرأس) تبادل ثني الجذع جانبا - (النبطاح مائل) ثني ومد الذراعين - (جلوس علي أربع) الوثب لأعلي مع رفع الذراعين عاليا - (وقوف.مسك كرة طرية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٤ ٣ ٣ ١ ١ ١ ١ ٢ ٢ ٢			٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٤ ٣	١- وقفة الاستعداد (٢٠ق) ١- أداء وقفة الاستعداد في ٤ عدات ٢- أداء وقفة الاستعداد في ٢ عدات ٣- أداء وقفة الاستعداد في عدة واحدة ٤- الجري في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ الطالب وقفة الاستعداد ٥- جلوس تربع وعند سماع الإشارة يتخذ الطالب وقفة الاستعداد ٦- ر قود عل الظهر وعند سماع الإشارة يتخذ الطالب وقفة الاستعداد ٧- الوثب في المكان باستمرار وعند سماع الإشارة يتخذ الطالب وقفة الاستعداد ٨- الوثب في المكان باستمرار وعند سماع الإشارة يقوم بعمل نصف دورة والهبوط لوقفة الاستعداد ١٠- الوثب فوق ظهر الزميل وعند الهبوط يتخذ الطالب وقفة الاستعداد ١١- الانتشار الحر وعند سماع الإشارة يتخذ الطالب وقفة الاستعداد	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٣ ٢ ٣ ٢ ٣ ٢				٢- تحركات القدمين (٢٥ق) أ) التحرك للييسار (٥ق) - أداء التحرك للييسار في عدتين في العدة (١) تحريك القدم اليسري بالزحف مسافة للييسار، في العدة (٢) تحريك القدم اليميني نفس المسافة وفي نفس الاتجاه - أداء التحرك للييسار في عدة واحدة ب) التحرك لليمين (٥ق) - أداء التحرك لليمين في عدتين في العدة (١) تحريك القدم اليميني بالزحف مسافة لليمين، في العدة (٢) تحريك القدم اليسري نفس المسافة وفي نفس الاتجاه - أداء التحرك للخلف في عدة واحدة ج) التحرك في دائرة (٥ق) - تتحرك القدم الأمامية في الاتجاه (اليمين أو الشمال) بزاوية تتراوح ما بين "٤٥:٣٠" درجة علي أن تتحرك القدم الخلفية نفس المسافة ونفس الاتجاه	الجانب المهاري

(٢٠ / ٢٩٥)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

درجة الطالب			درجة الأداء الفني للمهارة	المحددات التقنية لتقييم الأداء المهاري	المهارة
			١	الحفاظ علي الوضع الصحيح للرأس	وقفة الاستعداد
			١	الذقن لأسفل والنظر للأمام	
			١	الوضع الصحيح للذراعين والقبضة	
			١	دوران الجذع للداخل قليلا و اليمين	
			١	ميل الجذع للأمام قليلا	
			١	انثناء خفيف في الركبتين وتوزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي	
التحرك في دائرة	التحرك لليمين	التحرك للييسار			تحركات القدمين
			١	الحفاظ علي المسافة الجانبية أثناء التحرك قدر الإمكان	
			١	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية أثناء التحرك قدر الإمكان	
			١	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	
			١	سرعة تتابع تحركات القدمين	
			١	التحرك علي الأمشاط	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهيئة	الختام (٣ق)
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	

(٢٠ / ٢٩٦)

التاريخ:الأسبوع: الثانيالمحاضرة: الثالثةموضوع الدرس: المستقيمة اليسري في الرأس من الثبات

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	X	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسري في الرأس من الثبات	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١				(وقوف. مسك كرة طبية) دفع الكرة عاليا ثم لقفها أمام الجسم (وقوف. فتحة) الوثب مع رفع الركبتين عاليا فوق الكرات الطبية (وقوف. مسك طرفي الحبل) الجري في المكان مع دوران الحبل (وقوف. الذراعان مائلا خلفا تشبيك) دفع الذراعين عاليا	الإحماء الخاص (٧ ق)
			١٥	١٥	١٥	٣٠	١- المستقيمة اليسري في الرأس من الثبات (٤٥ ق) أ) أداء المستقيمة اليسري في ثلاث عدات حيث تكون العدة (١) هي فرد الذراع اليسري حتى منتصف المسافة مع المحافظة على شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد ، والعدة (٢) هي فرد الذراع اليسري على كامل امتدادها لأداء اللكمة والعدة (٣) هي الحركة الرجوعية للذراع ب) أداء اللكمة في عدتين حيث تكون العدة (١) هي فرد الذراع اليسري على كامل امتدادها مع المحافظة على شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد والعدة (٢) هي الحركة الرجوعية للذراع ج) أداء اللكمة في عدة واحدة د) أداء اللكمة على كيس اللكم	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			١٠	١٠	١٠	٣٠		
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠		
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠		

(٢٠ / ٢٩٧)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليسري في الرأس	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	متابعة الأداء بتقل الجسم	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين	١	
	الذراع اليميني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢	
	العودة لوقفة الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	٢	
	الشكل الكلي للأداء	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارين تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣ ق)

موضوع الدرس: المستقيمة اليسرى للراس مع التحرك للأمام والخلف - الدفاع عن المستقيمة اليسرى بالذراعين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسرى للراس مع التحرك للأمام - المستقيمة اليسرى للراس مع التحرك للخلف - الدفاع ضد المستقيمة اليسرى بالصد بالكف المفتوح الأيمن	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢	٣٠	٣٠	٢	- أ- (انبطاح مائل عالي)المشي للأمام بالذراعين ب- (وقوف فتحا حمل قديمي الزميل) المشي للأمام - (وقوف) العدو مسافة ٣٠ م - (وقوف) مسك طرفي الحبل (دوران الحبل اماما مع الحبل - (وقوف فتحا تشبيك الكتفين خلف الرأس) ثني الجذع جانبا بالتبادل	الاحماء الخاص (٧ ق)
			٥	٥٥	٥٥	٣٠	المستقيمة اليسرى للراس مع التحرك للأمام (١٢.٥ ق) - أداء المستقيمة اليسرى للراس مع اخذ خطوة بالزحف بالقدم اليسرى للأمام والعودة بنفس القدم والذراع لوقف الاستعداد في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للأمام في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للأمام في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٥	٥٥	٥٥	٣٠	المستقيمة اليسرى للراس مع التحرك للخلف (١٢.٥ ق) - أداء المستقيمة اليسرى للراس مع اخذ خطوة بالزحف بالقدم اليمنى للخلف والعودة بنفس القدم والذراع لوقف الاستعداد في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للخلف في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للخلف في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٢.٥	٥٥	٥٥	١٥	الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للراس بالصد بالكف الأيمن (٢٠ ق) - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدتين ويقوم المدافع بالصد بالكف الأيمن ثم الرجوع بعد ذلك لوقف الاستعداد	
			٢.٥	٥٥	٥٥	١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالصد بالكف الأيمن ثم الرجوع بعد ذلك لوقف الاستعداد	
			٢.٥	٥٥	٥٥	١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بالصد بالكف الأيمن	
			٢.٥	٥٥	٥٥	١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويؤدي المدافع الصد بالكف الأيمن	
			٢.٥	٥٥	٥٥	١٥		

(٢٠ / ٢٩٩)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليسري للراس من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	متابعة الأداء بتقل الجسم	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين	١	
	الذراع اليمني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢	
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي بعد للأداء	٢	
	الشكل الكلي للأداء	١	
	الحفاظ علي المسافات الجانبية بقدر الإمكان	١	
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية أثناء التحرك قدر الإمكان	١	
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	
	الدفاع ضد المستقيمة اليسري بالصد بالكتف الأيمن	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢
السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد		١	

ملاحظات	اداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاط وأداء التحية والانصراف	(٣ ق)

(٢٠ / ٣٠٠)

المحاضرة: الخامسة

الأسبوع: الثالث

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليسرى للرأس مع التحرك لليساار واليمين - الدفاع ضد اللكمة بالجدع

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسرى للرأس مع التحرك لليساار - المستقيمة اليسرى للرأس مع التحرك لليمين - الدفاع ضد المستقيمة اليسرى بميل الجذع خلفا	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١	٣٠ ٣٠	٣٠ ٣٠	٢	(وقوف) تبادل الوثب مع لف الجذع جانبا (وقوف الجنب مواجه مقعد سويدي) الوثب فوق المقعد مع رفع الذراعين عاليا (وقوف) العدو مسافة ٥٠ م (وقوف طعن أماما) تبادل الوثب للأمام والخلف مع رفع الذراعان جانبا	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥ث ٥ث	٥ث ٥ث	٢٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليسرى للرأس مع التحرك لليساار (١,٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليسرى للرأس مع اخذ خطوة بالزحف بالقدم اليسرى لليساار والعودة بنفس التدم والذراع لوقفة الاستعداد في عديتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساار في عديتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساار في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥ث ٥ث	٥ث ٥ث	٢٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليسرى للرأس مع التحرك لليمين (١,٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليسرى للرأس مع اخذ خطوة بالزحف بالقدم اليمنى لليمين والعودة بنفس التدم والذراع لوقفة الاستعداد في عديتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عديتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث	٥ث ٥ث	١٥ ١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للرأس بميل الجذع خلفا (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عديتين ويقوم المدافع بميل الجذع خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث	٥ث ٥ث	١٥ ١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بميل الجذع خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث	٥ث ٥ث	١٥ ١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بميل الجذع خلفا	
			٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث	٥ث ٥ث	١٥ ١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويؤدي المدافع بميل الجذع خلفا	

(٢٠ / ٣٠٣)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب	
المستقيمة اليسري للراس من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢		
	متابعة الأداء بتقل الجسم	١		
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين	١		
	الذراع اليميني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١		
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢		
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢		
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	٢		
	الشكل الكلي للأداء	١		
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١		
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية أثناء التحرك قدر الإمكان	١		
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١		
	التحرك علي الأمشاط	١		
	الدفاعات ضد المستقيمة اليسري	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
		السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهيئة	الختام (٣ ق)
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	

(٢٠ / ٣٠٢)

المحاضرة: السادسة

الأسبوع: الثالث

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليسرى للراس – الدفاع بالقدمين – الدفاع بالذراعين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسرى للراس - الدفاع ضد المستقيمة اليسرى بالخطو خلفا - الدفاع ضد المستقيمة اليسرى بدفع اللكمة	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢	٣٠	٣٠	٢	(وقوف الذراعان مائلا اماما أسفل) المقوط الأمامي للانبطاح المائل (انبطاح مائل) قذف القدمين اماما للجلوس على اربع (جلوس طويل) تني الجذع اماما أسفل (وقوف مواجه الزميل تشبيك الذراعان) تني الجذع لأسفل والضغط	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٢				<u>المستقيمة اليسرى للراس (٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليسرى للراس امام مرآة التنزيب - أداء المستقيمة اليسرى للراس على كيس اللكم	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للراس بالخطو خلفا (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدتين ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقف الاستعداد	الجانب المهاري (٥٥ ق)
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقف الاستعداد	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بالخطو خلفا	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقود المدافع بالخطو خلفا	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليسرى بدفع اللكمة (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدتين ويقوم المدافع بدفع اللكمة للداخل ثم الرجوع بعد ذلك لوقف الاستعداد	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بدفع اللكمة للخارج ثم الرجوع بعد ذلك لوقف الاستعداد	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بدفع اللكمة للداخل	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقود المدافع بدفع اللكمة للخارج	
			٢,٥	٥ث	٥ث	١٥		

(٢٠ / ٣٠١)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدي إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب	
المستقيمة اليسري للرأس من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢		
	متابعة الأداء بثقل الجسم	١		
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين	١		
	الذراع اليميني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١		
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢		
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢		
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	٢		
	الشكل الكلي للأداء	١		
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان			
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية أثناء التحرك قدر الإمكان	١		
الدفاع ضد المستقيمة اليسري بميل الجدع خلفا	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١		
	التحرك علي الأمشاط	١		
	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢		
	السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الامتعداد	١		

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣ ق)

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	v	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				<p>- المستقيمة اليسرى للرأس</p> <p>- الدفاع ضد المستقيمة اليسرى بالخطو خلفا</p> <p>- الدفاع ضد المستقيمة اليسرى بدفع اللكمة</p>	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				<p>- الجري حول الملعب وعمل تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم</p> <p>- لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري</p>	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١				<p>(وقوف. مسك طرفي الحبل) الوثب مع فتح وضم الرجلين</p> <p>(انبطاح مائل) قذف القدمين أماما للجلوس علي أربع</p> <p>(جلوس طويل) نتي الجذع أماما أسفل</p> <p>(وقوف مواجه الزميل تشبيك الذراعان) نتي الجذع لأسفل والضغط</p>	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٢ ٣				<p><u>المستقيمة اليسرى للرأس (٥ ق)</u></p> <p>- أداء المستقيمة اليسرى للرأس علي وسائد اللكم</p> <p>- أداء المستقيمة اليسرى للرأس علي كيس النلكم</p>	
			٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث	١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥	<p><u>الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للرأس بالخطو خلفا (٢٠ ق)</u></p> <p>- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدتين ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد</p> <p>- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد</p> <p>- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بالخطو خلفا</p> <p>- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقود المدافع بالخطو خلفا</p>	الجانب المهاري (٤٥ ق)	
			٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث	١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥	<p><u>دفاع ضد المستقيمة اليسرى للرأس بدفع اللكمة (٢٠ ق)</u></p> <p>- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدتين ويقوم المدافع بدفع اللكمة ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد</p> <p>- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بدفع اللكمة ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد</p> <p>- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بدفع اللكمة</p> <p>- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقود المدافع بدفع اللكمة</p>		

(٢٠ / ٣٠٥)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب	
المستقيمة اليسري للرأس من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢		
	متابعة الأداء بنقل الجسم	١		
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين	١		
	الذراع اليميني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١		
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢		
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢		
	العودة لوقفة الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	٢		
	الشكل الكلي للأداء	١		
	الحفاظ علي المسافة بقدر الإمكان	١		
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية أثناء التحرك قدر الإمكان	١		
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١		
	التحرك علي الأمشاط	١		
	الدفاعات ضد المستقيمة اليسري	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
		السرعة المثلي للأداء والعودة لوقفة الاستعداد	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي		
			٢				الختم	
			١				(٣)	

(٢٠ / ٣٠٦)

التاريخ:

الأسبوع: الرابع

المحاضرة: الثامنة

موضوع الدرس: المستقيمة اليسري في الجذع من الثبات

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	v	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسري في الجذع من الثبات	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمارينات بنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١				(وقوف. مسك كرة طبية) دفع الكرة عاليا ثم لقفها امام الجسم (وقوف . فتحا) الوثب مع رفع الركبتين عاليا فوق الكرات الطبية (وقوف مسك طرفي الحبل) الجري في المكان مع دوران الحبل (وقوف.الذراعان مانلا خلفا تشبيك) دفع الذراعين عاليا والثبات	الإحماء الخاص (٧ ق)
			١٥ق	١٥ث	١٥ث	٣٠	١- المستقيمة اليسري في الجذع من الثبات (٤٥ق) أ) أداء المستقيمة اليسري في أربع عدات حيث تكون العدة(١)هي تسي الركبتين قليلا والعدة (٢)هي فرد الذراع اليسري حتى منتصف المصافاة مع المحافظة علي شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد ، والعدة(٣)هي فرد الذراع اليسري علي كامل امتدادها لأداء اللكمة والعدة(٤)هي الحركة الرجوعية ب) أداء اللكمة في عدتين حيث تكون العدة (١) هي تسي الركبتين و فرد الذراع اليسري علي كامل امتدادها مع المحافظة علي شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد والعدة (٢)هي الحركة الرجوعية ج) أداء اللكمة في عدة واحدة د) أداء اللكمة علي كيس اللكم	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			١٠	١٠	١٠	٣٠		
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠		
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠		

(٢٠ / ٣٠٧)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليسري في الجذع	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	تني الركبتين قليلا مع ميل الجذع قليلا لليمين	١	
	الكتف الأيسر يغطي الذقن	١	
	دوران الحوض والكتف الأيسر مع الأداء لليمين	١	
	الذراع اليمنى والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المتلي	٢	
	السرعة المتلي والمناسبة للأداء	٢	
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة متلي مناسبة للأداء	١	
	الشكل الكلي للأداء	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	الختام (٣ ق)

المحاضرة: التاسعة

الأسبوع: الخامس

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك للأمام والخلف - الدفاع عن المستقيمة اليسرى للجدع بالذراعين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك للأمام - المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك للخلف - الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للجدع بالصد بالمرق الأيسر	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات ببنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	(جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والياف (وقوف مواجه الجنب) الوثب فتحا فوق ظهر الزميل (وقوف . مسك ثقل) رفع الذراعين جانبيا عاليا (وقوف . فتحا) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥٥ ث	٥٥ ث	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك للأمام (١٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليسرى للجدع مع اخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليسرى للأمام والعودة بنفس القدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للأمام في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للأمام في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥٥ ث	٥٥ ث	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك للخلف (١٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليسرى للجدع مع اخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليميني للخلف والعودة بنفس القدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للخلف في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للخلف في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥	٥٥ ث	٥٥ ث	١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للجدع بالصد بالمرق الأيسر (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عنتين ويقوم المدافع بالصد بالمرق الأيسر ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالصد بالمرق الأيسر ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بالصد بالمرق الأيسر	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٢,٥ ٢,٥	٥٥ ث	٥٥ ث	١٥ ١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويؤدي المدافع الصد بالمرق الأيسر	

(٢٠ / ٣٠٩)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب	
المستقيمة اليسري للجذع من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢		
	ثني الركبتين مع ميل الجذع لليمين قليلا	١		
	الكتف الأيسر يغطي علي الذقن	١		
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين	١		
	الذراع اليمني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١		
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢		
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢		
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١		
	الشكل الكلي للأداء	١		
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١		
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١		
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١		
	التحرك علي الأمشاط	١		
	الدفاع ضد المستقيمة للجذع بالصد بالمرفق الأيسر	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
		السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣)

(٢٠ / ٣١٠)

المحاضرة: العاشرة

الأسبوع: الخامس

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك لليساى واليمين - الدفاع ضد اللكمة بالقدمين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	v	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك لليساى - المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك لليمين - الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للجدع بالخطو خلفا	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١	٣٠	٣٠	٢	(وقوف) تبادل الوثب مع لف الجذع جانبا (وقوف الجنب مواجه مقعد سويدي) الوثب فوق المقعد مع رفع الذراعين عاليا (وقوف) العدو مسافة ٥٠ م (وقوف طعن أماما) تبادل الوثب للأمام والخلف مع رفع الذراعان جانبا	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥	٥	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك لليساى (١٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليسرى للجدع مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليسرى لليساى والعودة بنفس القدم والذراع لوقفة الاستعداد في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساى في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساى في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥	٥	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليسرى للجدع مع التحرك لليمين (١٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليسرى للجدع مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليمنى لليمين والعودة بنفس القدم والذراع لوقفة الاستعداد في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عدتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٢,٥	٥	٥	١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للجدع بالخطو خلفا (٧ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدتين ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥	٥	٥	١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥	٥	٥	١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بالخطو خلفا	
			٢,٥	٥	٥	١٥	- اثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسرى ويؤدي المدافع الخطو خلفا	
			٢,٥	٥	٥	١٥		

(٢٠ / ٣١١)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب	
المستقيمة اليسري للجذع مع التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢		
	ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع قليلا	١		
	الكتف الأيسر يغطي علي الذقن	١		
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليمين	١		
	الذراع اليمني والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١		
	رجوع الذراع اليسري في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المتلي	٢		
	السرعة المتلي والمناسبة للأداء	٢		
	العودة لوقفة الاستعداد بسرعة متلي مناسبة للأداء	١		
	الشكل الكلي للأداء	١		
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١		
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١		
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١		
	التحرك علي الأمشاط	١		
	الدفاع ضد المستقيمة اليسري للجذع بالخطو خلفا	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
		السرعة المتلي للأداء والعودة لوقفة الاستعداد	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢	١				
							الختام (٣ ق) - تمرينات تهنئة - الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	

(٢٠ / ٣١٢)

التاريخ:

الأسبوع: السادس

المحاضرة: الحادية عشر

موضوع الدرس: المستقيمة اليسري في الرأس من الثبات

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الاداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليمنى في الرأس من الثبات	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١				(وقوف. مسك كرة طبية) دفع الكرة عاليا ثم نلقها أمام الجسم (وقوف. قفحا) الوثب مع رفع الركبتين عاليا فوق الكرات الطبية (وقوف. مسك طرفي الحبل) الجري في المكان مع دوران الحبل (وقوف. الذراعان مائلا خلفا تشبيك) دفع الذراعين عاليا	الإحماء الخاص (٧ ق)
			١٥ق	١٥ث	١٥ث	٣٠	١- المستقيمة اليمنى في الرأس من الثبات (٤٥ق) أ) أداء المستقيمة اليمنى في ثلاث عدات حيث تكون العدة (١) هي دفع ودوران مشط القدم الخلفية و نقل مركز الثقل على القدم الأمامية ثم فرد الذراع اليمنى حتى منتصف المسافة مع المحافظة على شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد والعدة (٢) هي فرد الذراع اليمنى على كامل امتدادها لأداء اللكمة والعدة (٣) هي الحركة الرجوعية للذراع	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			١٠	١٠	١٠	٣٠	ب) أداء اللكمة في عدتين حيث تكون العدة (١) هي فرد الذراع اليمنى على كامل امتدادها ودوران المشط مع المحافظة على شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد والعدة (٢) هي الحركة الرجوعية للذراع والمشط	
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠	ج) أداء اللكمة في عدة واحدة	
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠	د) أداء اللكمة على كيس اللكم	

(٢٠ / ٣١٣)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليسري في الرأس	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	دوران الكتف مع فرد الذراع	١	
	متابعة الأداء بقل الجسم	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء للياسر	١	
	الذراع اليسري والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	دوران القدم اليمنى علي باطن المشط أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢	
	العودة لوقفة الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١	
	الشكل الكلي للأداء	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣)

المحاضرة: الثانية عشر

الأسبوع: السادس

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك للأمام والخلف – الدفاع عن المستقيمة اليمنى بالذراعين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	y	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك للأمام - المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك للخلف - الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بالصد بالكف المقنوح الأيمن	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمارينات بدينية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢	٣٠ ث	٣٠	٢	- أ- (اتبواح مائل عالي) المشي للأمام بالذراعين ب- (وقوف فتحة حمل قلمي الزميل) المشي للأمام - (وقوف) العدو مسافة ٣٠ م - (وقوف) مسك طرفي الحبل (دوران الحبل أماما مع الحبل - (وقوف فتحة تشبيك الكفين خلف الرأس) ثني الجذع جانبا بالتبادل	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٥	٥ ث	٥ ث	٣٠	<u>المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك للأمام (٢٠.٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليمنى للرأس مع اخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليسري للأمام والعودة بنفس التقدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للأمام في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للأمام في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٥	٥ ث	٥ ث	٣٠	<u>المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك للخلف (٢٠.٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليمنى للرأس مع اخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليمنى للخلف والعودة بنفس التقدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للخلف في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للخلف في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليمنى للرأس بالصد بالكف الأيمن (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عنتين ويقوم المدافع بالصد بالكف الأيمن ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالصد بالكف الأيمن ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقوم المدافع بالصد بالكف الأيمن	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويؤدي المدافع الصد بالكف الأيمن	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥		

(٢٠ / ٣١٥)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليمنى للراس من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	دوران الكتف مع فرد الذراع	١	
	متابعة الأداء بثقل الجسم	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليسر	١	
	الذراع اليسري والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	دوران القدم اليمنى علي باطن المشط أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	السرعة المثلي و المناسبة للأداء	٢	
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١	
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١	
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١	
	الشكل الكلي للأداء	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	
	الدفاع ضد المستقيمة اليسري بالصد بالكف الأيمن	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢
السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد		١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣ق)

(٢٠ / ٣١٦)

المحاضرة: الثالثة عشر

الأسبوع: السابع

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك لليساار واليمين - الدفاع ضد اللكمة بالجدع

ملاحظات	اداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك لليساار - المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك لليمين - الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بميل الجذع خلفا	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١	٣٠	٣٠	٢	(وقوف) تبادل الوثب مع لف الجذع جانبا (وقوف الجنب مواجه مقعد سويدي) الوثب فوق المقعد مع رفع الذراعين عاليا (وقوف) العدو مسافة ٥٠ م (وقوف طعن أماما) تبادل الوثب للأمام والخلف مع رفع الذراعان جانبا	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥ث	٥ث	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك لليساار (١٢,٥ ق)</u> - اداء المستقيمة اليمنى للرأس مع اخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليسري لليساار والعودة بنفس التقدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - اداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساار في عنتين - اداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساار في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥ث	٥ث	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليمنى للرأس مع التحرك لليمين (١٢,٥ ق)</u> - اداء المستقيمة اليمنى للرأس مع اخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليمنى لليمين والعودة بنفس التقدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - اداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عنتين - اداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥	٥ث	٥ث	١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليمنى للرأس بميل الجذع خلفا (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عنتين ويقوم المدافع بميل الجذع خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بميل الجذع خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقوم المدافع بميل الجذع خلفا - أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقوم المدافع بميل الجذع خلفا	الجانب المهاري (٤٥ ق)

(٢٠ / ٣١٧)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب	
المستقيمة اليمنى للرأس من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢		
	دوران الكتف مع فرد الذراع	١		
	متابعة الأداء بتقل الجسم	١		
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليسار	١		
	الذراع اليسري والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١		
	دوران القدم اليمنى علي باطن المشط أثناء الأداء	١		
	رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢		
	السرعة المثلي و المناسبة للأداء	٢		
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١		
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١		
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١		
	الشكل الكلي للأداء	١		
	التحرك علي الأمشاط	١		
	الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بميل الجذع خلفا	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
		السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والإنصراف	(٣ ق)

المحاضرة: الرابعة عشر

الأسبوع: السابع

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليمنى للرأس - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراعين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	X	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليمنى للرأس - الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بالخطو خلفا - الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بدفع اللكمة	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	(وقوف) الزراعان مانلا اماما أسفل) السقوط الأمامي للانبطاح المائل (انبطاح مائل) كذف التدمين اماما للجلوس علي أربع (جلوس طويل) تني الجذع اماما أسفل (وقوف مواجه الزميل تشبيك الزراعان) تني الجذع لاسفل والضغط	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٢				<u>المستقيمة اليمنى للرأس (٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليمنى للرأس امام مرة التدريب - أداء المستقيمة اليمنى للرأس علي كيس اللكم	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليمنى للرأس بالخطو خلفا (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عتقين ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماح الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقوم المدافع بالخطو خلفا	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقود المدافع بالخطو خلفا	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقود المدافع بالخطو خلفا	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بدفع اللكمة (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عتقين ويقوم المدافع بدفع اللكمة للداخل ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بدفع اللكمة للخارج ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- التحرك مع الزميل وعند سماح الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقوم المدافع بدفع اللكمة للداخل	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥	- أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقود المدافع بدفع اللكمة للخارج	
			٢,٥	٥ ث	٥ ث	١٥		

(٢٠ / ٣١٩)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليميني للرأس من التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	دوران الكتف مع فرد الذراع	١	
	متابعة الأداء بثقل الجسم	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليساار	١	
	الذراع اليسري والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	٢	
	دوران القدم اليميني علي باطن المشط أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليميني في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	السرعة المثلي و المناسبة للأداء	٢	
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١	
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١	
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١	
	الشكل الكلي للأداء	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	
	الدفاعات ضد المستقيمة اليميني	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢
	السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة	الختام
			١				- الاصططاف وأداء التحية والانصراف	(٣ ق)

التاريخ:

الأسبوع: الثامن

المحاضرة: الخامسة عشر

موضوع الدرس: المستقيمة اليمنى للرأس - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراعين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليمنى للرأس - الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بالخطو خلفا - الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بدفع اللكمة	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١				(وقوف- مسك طرفي الحبل) الوثب مع قتح وضم الرجلين (انبطاح مائل) قذف القدمين أماما للجلوس على أربع (جلوس طويل) تتي الجذع أماما أسفل (وقوف مواجه الزميل تشبيك الذراعان) تتي الجذع لأسفل والضغط	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٢ ٣				<u>المستقيمة اليمنى للرأس (٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليمنى للرأس علي وسائد اللكم - أداء المستقيمة اليمنى للرأس علي كيس اللكم	
			٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث		١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليمنى للرأس بالخطو خلفا (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عنتين ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسري ويقوم المدافع بالخطو خلفا - أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسري ويؤدي المدافع بالخطو خلفا	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥	٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث ٥ث		١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥	<u>دفاع ضد المستقيمة اليمنى للرأس بدفع اللكمة (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عنتين ويقوم المدافع بدفع اللكمة ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بدفع اللكمة ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسري ويقوم المدافع بدفع اللكمة - أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليسري ويؤدي المدافع بدفع اللكمة	

(٢٠ / ٣٢١)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
اليمنى للرأس من التحرك	دوران الكتف مع فرد الذراع	١	
	متابعة الأداء بثقل الجسم	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء للياسر	١	
	الذراع اليسري والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	دوران القدم اليمنى علي باطن المشط أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١	
	السرعة المثلي و المناسبة للأداء	٢	
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١	
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١	
الدفاعات ضد المستقيمة اليمنى	الشكل الكلي للأداء	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	
	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
	السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣ ق)

(٢٠ / ٣٢٢)

التاريخ:

الأسبوع: الثامن

المحاضرة: السادسة عشر

موضوع الدرس: المستقيمة اليمنى في الجذع من الثبات

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	v	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسرى في الجذع من الثبات	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بديلة عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١				(وقوف. مسك كرة طبية) دفع الكرة عاليا ثم لقتها أمام الجسم (وقوف. قنحا) مع رفع الركبتين عاليا فوق الكرات الطبية (وقوف. مسك طرفي الحبل) الجري في المكان مع دوران الحبل (وقوف. الذراعان مائلا خلفا تشبيك) دفع الذراعين عاليا والثبات	الإحماء الخاص (٧ ق)
			١٥ق	١٥ث	١٥ث	٣٠	١ - المستقيمة اليمنى في الجذع من الثبات (٥ ق) أ) أداء المستقيمة اليمنى في أربع عدات حيث تكون العدة (١) هي تني الركبتين قليلا والعدة (٢) هي فرد الذراع اليمنى حتى منتصف المسافة مع المحافظة على شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد ، والعدة (٣) هي فرد الذراع اليمنى على كامل امتدادها لأداء اللكمة والعدة (٤) هي الحركة الرجوعية ب) أداء اللكمة في عدتين حيث تكون العدة (١) هي تني الركبتين قليلا و فرد الذراع اليمنى على كامل امتدادها مع المحافظة على شكل القبضة كما في وقفة الاستعداد والعدة (٢) هي الحركة الرجوعية ج) أداء اللكمة في عدة واحدة د) أداء اللكمة على كيس اللكم	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			١٠	١٠	١٠	٣٠		
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠		
			١٠	٢٥	٢٥	١٢٠		

(٢٠ / ٣٢٣)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليمنى في الجذع	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	تنني الركبتين قليلا مع ميل الجذع قليلا	١	
	الكتف الأيمن يغطي الذقن	١	
	دوران الحوض والكتف الأيمن مع الأداء لليساار	١	
	الذراع اليسري والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلى	٢	
	السرعة المثلى والمناسبة للأداء	٢	
	العودة لوقفة الاستعداد بسرعة مثلى مناسبة للأداء	١	
	الشكل الكلي للأداء	١	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمرينات تهدئة	الختام (٣ق)
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	

(٢٠ / ٣٢٤)

المحاضرة: السابعة عشر

الأسبوع: التاسع

التاريخ:

موضوع الدرس: المستقيمة اليمنى للجدع مع التحرك للأمام والخلف - الدفاع عن المستقيمة اليمنى للجدع بالذراعين

ملاحظات	اداء العمل		كم العمل				موضوع العمل
	x	v	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	
			٢٠				التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				الإحماء العام (٥ ق)
			٢	٣٠	٣٠	٢	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٥	٥	٥	٣٠	المستقيمة اليمنى للجدع مع التحرك للأمام (١٢.٥ ق)
			٥	٥	٥	٣٠	المستقيمة اليمنى للجدع مع التحرك للخلف (١٢.٥ ق)
			٢.٥	٥	٥	١٥	الدفاع ضد المستقيمة اليمنى للجدع بالصد بالمرق الأيسر (٢٠ ق)
			٢.٥	٥	٥	١٥	التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم للكمة المستقيمة اليسرى ويقوم المدافع بالصد بالمرق الأيسر
			٢.٥	٥	٥	١٥	أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم للكمة المستقيمة اليسرى ويؤدي المدافع الصد بالمرق الأيسر
			٢.٥	٥	٥	١٥	

(٢٠ / ٣٢٥)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليمنى للجدع من التحرك	فرد الذراع على كامل امتدادها	٢	
	ثني الركبتين مع ميل الجذع قليلا	١	
	الكتف الأيمن يغطي علي الذقن	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليساير	١	
	الذراع الأيسر والمقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	العودة لوقف الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١	
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢	
	الشكل الكلي للأداء	١	
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١	
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١	
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	
	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
السرعة المثلي للأداء والعودة لوقف الاستعداد	١		
الدفاع ضد المستقيمة للجدع بالصد بالمرفق الأيسر			

ملاحظات	اداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والإنصراف	(٣ق)

(٢٠ / ٣٢٦)

المحاضرة: الثامنة عشر الأسبوع: التاسع التاريخ: موضوع الدرس: المستقيمة اليمنى للجذع مع التحرك لليساار واليمين - الدفاع ضد اللكمة بالقدمين

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	X	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليمنى للجذع مع التحرك لليساار - المستقيمة اليمنى للجذع مع التحرك لليمين - الدفاع ضد المستقيمة اليمنى للجذع بالخطو خلفا	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول المطبخ وعمل تمرينات بدنية علمه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١	٣٠ث	٣٠ث	٢	(وقوف) تبادل الوثب مع لف الجذع جانبا (وقوف الجنب مواجه مقعد سويدي) الوثب فوق المقعد مع رفع الذراعين عاليا (وقوف) العدو مسافة ٥٠ م (وقوف.طنعن أماما) تبادل الوثب للأمام والخلف مع رفع الذراعان جانبا	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥ث	٥ث	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليمنى للجذع مع التحرك لليساار (١٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليمنى للجذع مع أخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليسري لليساار والعودة بنفس التقدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساار في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليساار في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٥ ٥ ١ ١,٥	٥ث	٥ث	٣٠ ٣٠	<u>المستقيمة اليمنى للجذع مع التحرك لليمين (١٢,٥ ق)</u> - أداء المستقيمة اليمنى للجذع مع أخذ خطوة بالزحف بالتقدم اليميني لليمين والعودة بنفس التقدم والذراع لوقفة الاستعداد في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عنتين - أداء اللكمة مع التحرك بالزحف لليمين في عدة واحدة - نفس التدريب السابق مع التحرك باستمرار	
			٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥ ٢,٥	٥ث	٥ث	١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥ ١٥	<u>الدفاع ضد المستقيمة اليمنى للجذع بالخطو خلفا (٢٠ ق)</u> - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عنتين ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - من الثبات مع مواجهه الزميل ومن مسافة اللكم الطويل يؤدي الزميل اللكمة المستقيمة في عدة واحدة ويقوم المدافع بالخطو خلفا ثم الرجوع بعد ذلك لوقفة الاستعداد - التحرك مع الزميل وعند سماع الإشارة يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقوم المدافع بالخطو خلفا - أثناء التحرك مع الزميل وبدون إشارة المعلم يؤدي المهاجم اللكمة المستقيمة اليمنى ويقوم المدافع بالخطو خلفا	الجانب المهاري (٤٥ ق)

(٢٠ / ٣٢٧)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
المستقيمة اليمنى للجذع مع التحرك	فرد الذراع علي كامل امتدادها	٢	
	ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع قليلا	١	
	الكتف الأيمن يغطي علي الذقن	١	
	دوران الحوض والكتف مع الأداء لليسا	١	
	الذراع اليسري والقبضة في وضع الدفاع أثناء الأداء	١	
	رجوع الذراع اليمنى في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	العودة لوقفة الاستعداد بسرعة مثلي مناسبة للأداء	١	
	السرعة المثلي والمناسبة للأداء	٢	
	الشكل الكلي للأداء	١	
	الحفاظ علي المسافة الجانبية بقدر الإمكان	١	
	الحفاظ علي المسافة الأمامية والخلفية بقدر الإمكان	١	
	التحرك الصحيح للقدم بالزحف	١	
	التحرك علي الأمشاط	١	
	الشكل الفني الصحيح للأداء	٢	
السرعة المثلي للأداء والعودة لوقفة الاستعداد	١		
الدفاع ضد المستقيمة اليمنى بالخطو خلفا			

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة	الختام
			١				- الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	(٣ ق)

(٢٠ / ٣٢٨)

التاريخ:

الأسبوع: العاشر

المحاضرة: التاسعة عشر

موضوع الدرس: مجموعة لكمات زوجية - مجموعة لكمات ثلاثية

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	X	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسري في الرأس - المستقيمة اليمنى في الرأس	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب و عمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢ ٢ ٢ ١				(وقوف . مسك كرة طبية) دفع الكرة عاليا ثم لقتها أمام الجسم (وقوف . فتحا) الجري بين الأقدام (وقوف.مسك طرفي الحبل) تبديل الحبل في المكان مع دوران الحبل (وقوف.الذراعان مائلا خلفا تشبيك) دفع الذراعين عاليا والثبات	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٢٠ ١٠ ٥	١٠	١٠	٦٠ ٦٠	أ) أداء مجموعة لكم زوجية (شمال - يمين) من الثبات مع مراعاة : - تعاقب اللكمتين ثلو الأخرى - أن تكون اللكمة المستقيمة اليسري هل لكمة تمهيدية للكمة المستقيمة اليمنى - الاحتفاظ بالتوازن وتوزيع الثقل علي القدمين بالتساوي - العودة لوقف الاستعداد بعد الأداء مباشرة ب) أداء مجموعة اللكم من الحركة علي كيس اللكم ج) أداء مجموعة اللكم من الحركة علي شكل لكم تخيلي (شانو)	الجانب المهاري (٤٥ ق)

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدى إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
مجموعة اللكم	تتابع اللكمات في المجموعة أثناء الأداء	٢	
	السرعة المثالية والمناسبة لأداء المجموعة	١	
	الحفاظ علي وقفة الاستعداد والشكل الدفاعي	١	
	متابعة اللكم بتقل الجسم	١	
	رجوع الذراعين في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المثلي	٢	
	الشكل الكلي للأداء	٢	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	X	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢ ١				- تمرينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	الختام (٣ ق)

(٢٠ / ٣٢٩)

التاريخ:

الأسبوع: العاشر

المحاضرة: العشرون

موضوع الدرس: مجموعة لكومات زوجية - مجموعة لكومات ثلاثية

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢٠				- المستقيمة اليسرى في الرأس - المستقيمة اليمنى في الرأس	التفاعل مع برنامج الكمبيوتر (٢٠ ق)
			٥				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامة لتهدئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (٥ ق)
			٢				(وقوف. مسك كرة طرية) دفع الكرة عاليا ثم لقفها أمام الحسم (وقوف. فتحا) الجري بين الأقماع (وقوف. مسك طرفي الحبل) تبديل الحبل في المكان مع دوران الحبل (وقوف. الذراعان مائلا خلفا تشبيك) دفع الذراعين عاليا والشات	الإحماء الخاص (٧ ق)
			٩	١ق	٢	٣	أ) أداء مجموعة لكم ثلاثية (شمال - يمين - شمال) من الشات مع مراعاة: - تعاقب اللكمات ثل الأخرى - أن تكون اللكمة المستقيمة اليسرى هل لكمة تمهيدية للكمة المستقيمة اليمنى وتكون اللكمة اليسرى تعزيز للكمة اليمن وتخلص من الالتحام - الاحتفاظ بالتوازن وتوزيع الثقل علي القدمين بالتساوي - العودة لوقفة الاستعداد بعد الأداء مباشرة ب) أداء مجموعة اللكم من الحركة علي كيس اللكم ج) أداء مجموعة اللكم من الحركة علي شكل لكم تخيلي (شادو) د) إجراء جولة لكم مشروط بين زميلين (بواجبات هجومية ودفاعية) هـ) إجراء جولة لكم حر بين زميلين لتطبيق ما تم تعلمه	الجانب المهاري (٤٥ ق)
			٩	١ق	٢	٣		
			٩	١ق	٢	٣		
			٩	١ق	٢	٣		

التقويم (١٠ ق)

عزيزي الطالب توجه إلي المعلم لمعرفة مدي إتقانك للمهارات التي تعلمتها للانتقال إلي مهارات جديدة.

المهارة	المحددات الفنية لتقييم الأداء المهاري	درجة الأداء الفني للمهارة	درجة الطالب
مجموعة اللكم	تتابع اللكمات في المجموعة أثناء الأداء	٢	
	السرعة المثالية والمناسبة لأداء المجموعة	١	
	الحفاظ علي وقفة الاستعداد والشكل الدفاعي	١	
	متابعة اللكم بتقل الجسم	١	
	رجوع الذراعين في نفس المسار الحركي للأداء بالسرعة المتلي	٢	
	الشكل الكلي للأداء	٢	

ملاحظات	أداء العمل		كم العمل				وصف العمل	موضوع العمل
	x	√	الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات		
			٢				- تمارينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية والانصراف	الختام (٣ ق)
			١					

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية

- مستخلص البحث باللغة العربية

- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

* المقدمة ومشكلة البحث :

في ضوء مشروع مبارك القومي لتطوير التعليم في مصر نجد أن الدولة تسعى إلى نشر تكنولوجيا جديدة عن طريق استخدام الكمبيوتر والوسائط المتعددة في العملية التعليمية بهدف إدخال التعليم الإيجابي محل التعليم السلبي .

وبالرغم من التقدم الكبير الذي تشهده المؤسسات التربوية في العملية التعليمية إلا أنه يلاحظ استمرارية اعتماد طرق تدريس المواد العملية بكليات التربية الرياضية على الأسلوب التقليدي في التعليم حيث لا يزال استخدام تكنولوجيا التعليم محدودا للغاية .

وتشير الدراسات والبحوث في مجال استخدام الكمبيوتر والوسائط المتعددة التفاعلية في التعليم إلى أن هذا الاستخدام يؤدي إلى زيادة كفاءة العملية التعليمية ، فيقدر انخفاض وقت التدريس بحوالي (٣٠-٣٥%) في حين يزيد معدل الاستيعاب والتحصيل بحوالي ٢٠% وذلك مقارنة بأساليب التدريس التقليدية.

وتتيح الوسائط المتعددة التفاعلية للمتعلم فرصة كبيرة لاستيعاب المراحل المتتابعة لأداء المهارة الحركية من خلال الرؤية الواضحة والوقت الكافي أثناء عرض النماذج المختلفة التي تتضمنها منظومة الوسائط المتعددة.

وحيث أن مادة الملائمة هي احد المواد المنهجية المقررة بكليات التربية الرياضية للبنين ومن خلال عمل الباحث في المعاونة في تدريس هذه المادة وجد أن بعض المهارات الأساسية للملائمة التي تدرس للصف الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة تتطلب فترة زمنية طويلة نسبيا حتى

يستطيع الطلاب تعلمها وإتقانها ، وأن الفترات الزمنية المخصصة لتعليم هذه المهارات غير كافية لإعطاء الطلاب الوقت الكافي والمناسب لتعلمها.

بالإضافة لذلك فإن الطريقة المتبعة في التدريس هي الطريقة التقليدية التي تعتمد علي شرح المعلم وتقديم نموذج للمهارة وتصحيح الأخطاء الشائعة الأمر الذي لا يراعي الفروق الفردية بين الطلاب للاشتراك بإيجابية و بفاعلية داخل المحاضرة مما يؤدي إلي قصور في تقديم تلك الطريقة للمعلومات الخاصة بالمادة وعدم استثارة دافعية الطلاب للتعلم وبالتالي يكون التقدم غير الملحوظ في النواحي المهارية والمعرفية التي من شأنها أن تحدث تغييرا في مستوى الطلاب .

ويرى الباحث من خلال إطلاعها على الدراسات والبحوث والمراجع في مجال تعلم المهارات الحركية أن استخدام الوسائط المتعددة والتنوع في إستخدامها في تعلم المهارات وإستخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة في عملية التعلم يؤدي إلى تحسن أفضل في أداء الطلاب ومراعاة الفروق الفردية وإتاحة الفرصة للتنافس بينهم بصورة إيجابية ، والتي ينتج عنها رفع مستوى العملية التعليمية لدى الطلاب.

ومن خلال ما سبق يتبين أن عملية تعلم المهارات الحركية في الملاكمة لم تستغل بطريقة منهجية منظمة الإمكانيات التي أتاحتها تكنولوجيا التعليم من برامج وأجهزة ووسائل تكنولوجية حديثة ربما تكون ابقى أثرا وأكثر فاعلية للعملية التعليمية وتعمل علي زيادة كلا من فهم وإدراك المهارات والتذكر والتصوير والوقت الفعلي للأداء واستخدام التغذية الراجعة الفورية .

ولذا فهذا البحث هو محاولة علمية جادة لتصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية ومعرفة تأثيره علي الدافعية والتحصيل المعرفي ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة .

* هدف البحث :

يهدف البحث إلي:

التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي الدافعية والتحصيل المعرفي ومستوي الأداء الحركي في رياضة الملاكمة وذلك من خلال :

١- إعداد برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية لتعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة .

٢- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على الدافعية التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي في رياضة الملاكمة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٣- التعرف على فروق تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على الدافعية و التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي في رياضة الملاكمة للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث.

* فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مستوى الأداء الحركي للمهارات قيد البحث و لصالح المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى دافعية التعلم وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

* إجراءات البحث:

* منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

* عينة البحث :

إشتملت عينة البحث على (٢٠) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة.

* وسائل وأدوات جمع البيانات:

- ١- المسح المرجعي.
- ٢- إستمارات استطلاع آراء الخبراء.
- ٣- إستمارات تفرغ البيانات.
- ٤- إختيار الخبراء.
- ٥- إختيار المساعدين.
- ٦- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٧- الاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد البحث (بدني - مهاري معرفي - دافعية - نكاء).

* القياس القبلي :

لم يتم إجراء قياس قبلي للاختبارات المهارية أو المعرفية أو قياس الدافعية وذلك لأن العينة من طلاب الفرقة الأولى المبتدئين غير الممارسين .

* التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج وذلك من خلال استخدام برنامج الوسائط المتعددة التفاعلية مع المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة في الفترة من ٢٠٠٩/٢/١٤ م إلى ٢٠٠٩/٤/٢٣ م ، ووزعت علي ١٠ أسابيع بواقع محاضرتين تعليميتين في كل أسبوع ، وزمن المحاضرة ٩٠ دقيقة .

* القياس البعدي :

قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرنامج بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث للتعرف علي مستوى الدافعية والتحصيل المعرفي والمستوي المهاري وذلك في الفترة من ٢٠٠٩/٤/٢٦ م إلى ٢٠٠٩/٤/٣٠ م .

* المعالجات الإحصائية :

استخدام الباحث برنامج (spss) للمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) T – Test
- اختبار مان ويتي لدلالة الفروق Man – Whitney

* الاستنتاجات :

في حدود أهداف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١- تفوقت المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بأسلوب (التقليدي) في التحصيل المعرفي والدافعية ومستوى الأداء الحركي في رياضة الملاكمة .

٢- أثر أسلوب (التقليدي) تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي في الملاكمة لدى المجموعة الضابطة .

٣- أثر البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل المعرفي والدافعية ومستوى الأداء الحركي في الملاكمة لدى المجموعة التجريبية.

٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بنسبة تحسن أكبر في مستوى المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة.

٥- ساهم برنامج الوسائط المتعددة التفاعلية في زيادة الدوافع لدى الطلاب للمشاركة الإيجابية في العملية التعليمية بشكل أدى إلى تحسن مستوى المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة للمجموعة التجريبية بصورة جيدة.

٦- برنامج الوسائط المتعددة التفاعلية يحقق درجة من الإتقان والتكيف تزيد من فاعلية التعلم .

* التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث ، والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

١- إمكانية استخدام البرنامج التعليمي المقترح لتدريس محتوى المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية .

٢- ضرورة توفير البنية الأساسية والأجهزة اللازمة ومعامل الكمبيوتر لإنتاج واستخدام البرامج التعليمية المصممة باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية داخل الجامعات والأندية ومدارس التربية والتعليم.

٣- ضرورة عمل ورش عمل لتدريب المعلمين على استخدام الوسائط المتعددة التفاعلية وتطبيق البرامج التعليمية للأنشطة الرياضية لمواكبة التطور الحديث في عملية التعليم والتعلم.

٤- العمل على إنتاج برامج تعليمية باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية في الأنشطة الرياضية الأخرى بكليات التربية الرياضية ومدارس التربية والتعليم .

٥- إجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية مختلفة وعلى مراحل سنوية متنوعة بمراحل التعليم الأساسي والجامعة لمواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمة ورفع كفاءة العملية التعليمية.

٦- تكوين لجنة تشمل خبراء في مجال الوسائط المتعددة وأساتذة وضع مناهج التربية الرياضية تقوم بإعداد برامج للاستفادة منها في الارتقاء بالعملية التعليمية والوصول إلي أعلى مستوي ممكن في تعلم المهارات الحركية المختلفة.

مستخلص البحث

تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على الدافعية و التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على الدافعية والتحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واشتملت عينة البحث الأساسية على (٢٠) طالبا بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي والدافعية في رياضة الملاكمة .

ويوصي الباحث باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية في البرامج التعليمية بغرض رفع كفاءة العملية التعليمية عند تدريس المهارات الحركية داخل مناهج كليات التربية الرياضية بصفة عامة ونشاط رياضة الملاكمة بصفة خاصة ، وكذلك ضرورة الاهتمام بتصميم وإنتاج برامج تعليمية باستخدام الكمبيوتر تحت إشراف متخصصين في الناحية العلمية و الفنية في المهارات المختلفة لرياضة الملاكمة وباقي الأنشطة الرياضية ، وضرورة عمل دورات للمدرسين حول كيفية استخدام الكمبيوتر والوسائط المتعددة التفاعلية داخل العملية التعليمية .

Mansoura University
Faculty of physical Education
Curricula & Teaching Methods of
Physical Education Department



**The Effect of Instructional Program by Using the
Interactive multimedia On Motivation and Cognitive
Achievement and Level Motor Performance
for Beginners in Boxing Sport**

Prepared by:

Ibrahim Ibrahim Abdou Ghonim

Assis - lecture in Department of physical education
The Faculty of physical Education Damietta

A research presented among the requirements to
Obtain PH.D in physical education.

Supervisors

Dr.

Abou El Naga Ahmed Ezz EIDin

Professor of Teaching Methods, chief
of Curricula and Teaching Methods
Department and premier agent of
faculty Of physical Education
Mansoura University

Dr.

Mohiy EIDin El Saeid Abed

Professor of boxing in Curricula and
Teaching Methods Department
Faculty of physical Education
Mansoura University

obeykeda.com

Summery

Summary of research

Introduction and research problem :

In the light of national Moubark project for developing education in Egypt, we find that country Endeavour's to raise new technology via using computer in educational process in target of entrance positive learning instead of negative learning .

Although the great development in the educational institution in the educational process , it is noticed the continuation of dependence on the traditional style in teaching many practical subjects in faculties of physical education and the use of educational technology is still very limited .

Researches and studies in field of using computer and interactive multi media in learning refer to this using leads to increase educational process quality, that estimated to decrease teaching time about (30-35%) while understanding and achieving rate increase about 20% comparing to traditional teaching styles .

The multimedia gives learner great opportunity to understand the following stages of motor skills performance through clear vision and sufficient time during show different models that included in the multimedia matrix .

As boxing is one of the subjects in the faculty of physical education for men and through the help of the researcher in teaching this subject , found that the basic skills of boxing which is taught to the first grade in the faculty of physical education in mansoura university require long time for the student to learn it and be perfect on it , and the specified for learning these skills are not sufficient to give the students enough time to learn it .

In addition to that the used method in the teaching is the traditional method which depends on the teacher explanation and the model demonstration for the skills and correcting the common mistakes that do not care for the individual differences between students to share in the lecture effectively which lead to deficiency in the way of presenting the subject information and the unexciting of the students motivation to learning therefore the progress is unmarked in the skillful aspects which cause a change in the level of the students .

Researcher see through his acquaintance on studies , researches and references in field of learning motor skills that using multimedia and variety in using it in learning skills and using modern technological methods in learning process lead to best improvement in student performance , caring of individual differences and give opportunity to competition among themselves positively that result in raising educational process level of students .

From the above the researcher found that the process of learning motor skills in boxing does not use systematic approach for the educational technology using the recent apparatuses and means which will be more effective and persistent and work to increase understanding, recognition remembering, imagination, actual time of performance and using feed back .

So the researcher is a scientific method to design Instructional Program by Using the Interactive multimedia and identify affections on Motivation and Cognitive Achievement and Level Motor Performance for beginners in Boxing Sport .

Research aims :

Research aims to identify on " The Effect of Instructional Program by Using the Interactive multimedia On Motivation and Cognitive Achievement and Level Motor Performance for Beginners in Boxing Sport " through :

- 1- design the interactive multimedia-educational program through computer for basic skills in boxing sport .
- 2- identify educational program effect by using the interactive multimedia on Motivation and Cognitive Achievement and Level Motor Performance in Boxing Sport for experimental group .
- 3- identify difference of educational program effect by using the interactive multimedia on Motivation and Cognitive Achievement and Level Motor Performance in Boxing Sport for control and experimental groups .

Research hypotheses :

- 1-there are significant differences between post-measurement of control and experimental groups in level motor performance of skills and in behalf of experimental group.
- 2-there are significant differences between post-measurement average of control and experimental groups in cognitive achievement level and in behalf of experimental group .
- 3-there are significant differences between post-measurement average of control and experimental groups in motivation learning level and in behalf of experimental group.

Research procedures :

Research method :

Researcher used the experimental method by using experimental design of two groups one of them is experimental and another one is control .

Research sample:

Sample consisted of (20) students , they were choose by deliberate way from research community and divided into two equal groups one experimental group and another one is control .

Tools of collecting data :

- 1 – reference survey .
- 2 – questionnaire of experts opinion .
- 3 – applications of data empty .
- 4 – expert choice .
- 5 – assistants choice .
- 6 – tools and devices are used in research .
- 7 – tests were used (physical – skillful – cognitive – motivation intelligence) .

Pre-measurement :

No pre-measurement for the skillful tests , cognitive achievement and motivation measurement as the sample consists of beginner students who do not practice boxing .

Basic study :

The Researcher applied the program through using the interactive multimedia program with the experimental group and the traditional program with the control group from 14/2/2009 to 23/4/2009 divided into (10) weeks as two educational lecture per week , each lecture is (90) minutes .

Post-measurement :

The Researcher conducted the post-measurement of cognitive achievement , motivation level and skills level after finishing the educational program on both research groups from 26/4/2009 to 30/4/2009 .

Statistical treatments:

THE Researcher used (SPSS) program of statistical package to account statistical treatments :

- mean .
- standard deviation .
- percentage .
- skewness .
- correlation (Pearson) .
- T – test .
- Man – Whitney test for significance of difference

Conclusions :

In the light of the aims and hypotheses of research , sample and its characteristics and method that used and from statistic treatments and data , the researcher concluded that :

1- experimental group which had been taught by interactive multimedia educational program excelled on control group what had been taught by followed (traditional style) on Motivation and Cognitive Achievement and Level Motor Performance in boxing sport.

2- followed way (traditional style) affected positively on cognitive achievement level and level motor performance in boxing for control group .

3- the interactive multimedia educational program affected positively on cognitive achievement , motivation and level motor performance in boxing for in for experimental group .

4- experimental group excelled by more improvement ratio on control group in basic skills level in boxing sport .

5-the interactive multimedia program contributes in increasing students motivation to participate positively in learning process in away leded to basic skills level improvement in boxing sport for experimental group in a good way .

6- the interactive multimedia program achieves a rate of elaboration and adaptation increases learning effectiveness .

Recommendations :

In the light of the result and conclusion of research , the researcher recommends the following :

1- possibility of using suggested educational program to teach basic skills content in boxing sport for faculty of physical education first grade students .

2- necessity to provide basic structure and necessity devices to produce and use designed educational programs by using the interactive multimedia inside university , clubs and learning and educational school .

3- necessity to make national project to train teachers on using interactive multimedia and applying educational programs of physical activities by using it to follow up out new development in teaching process and learning .

4-produce educational programs by using interactive multimedia in other physical activities of faculties of physical education and educational school .

5- perform similar studies on different physical activities and various ages in fundamental education stage and university to follow up development in progress countries and raise quality of educational process .

6- form committee includes experts in field of multimedia and professors of setting physical education curriculum for preparing programs to benefit from it in educational process promotion and achieve the highest level in learning different motor skills .

Abstract

The Effect of Instructional Program by Using the Interactive multimedia On Motivation and Cognitive Achievement and Level Motor Performance for Beginners in Boxing Sport

The Research aims to identify effect of Instructional Program by Using the Interactive multimedia On Motivation and Cognitive Achievement and Level Motor Performance for Beginners in Boxing .

The Research used experimental method by using experimental design of two groups one of them is experimental and another one is control , basic sample consisted of (20) students of faculty of physical education first grade.

The research results indicated to experimental group excellence which had been taught by educational program using the interactive multimedia program on cognitive achievement and motivation and level motor performance in boxing sport .

The Researcher recommends to use the interactive multimedia in educational program in purpose of raising educational process quality when teaching physical activities inside physical education curriculum in general and boxing activity in particular and necessity to interest in designing and producing educational program by using computer under specialists supervision from technical and scientific side in different skills of boxing and rest of physical activities and necessity to make training courses for teachers in learning about using interactive multimedia and computer in educational process .