

# تأثير إستخدام أسلوب التدريس المصغر على تعلم بعض مهارات ناجي - وازا - NAGE-WAZA في رياضة الجودو

م.د/ بلال محمود محمد عبد الرازق \*

## الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريس المصغر على تعلم لبعض مهارات (الناجي - وازا - NAGE-WAZA)، وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات (الناجي- وازا- NAGE-WAZA في رياضه الجودو لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما (تجريبية والأخرى ضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الفرقة الرابعة شعبة تدريس لعام ٢٠١٨م، وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (٨) طلاب لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (٣٥) طالب و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية و الضابطة) قوام كل منهما (١٥) طالب، وأشارت أهم النتائج إلي:

- أسلوب التدريس المصغر له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الجودو.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات (قيد البحث) لرياضة الجودو ولصالح المجموعة التجريبية.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي للمهارات (قيد البحث) لرياضة الجودو.

الكلمات المفتاحية: التدريس المصغر - رياضة الجودو - مهارات الناجي وازا

## Summary:

The research aims to identify the effect of mini-teaching on learning some of the skills of (NAGE-WAZA), as well as identifying the differences between the experimental and controlling groups in learning some of the skills of (Nage-WAZA) in judo sport among students of the Faculty of Physical Education The researcher used the experimental approach using pre and post measurement for two groups, one (experimental and the other), for its suitability to the nature of this research, and the research community was chosen intentionally from the fourth year of the Teaching Division for the year 2018 AD, and an exploratory sample was chosen randomly from the research community consisting of (8) Students to find scientific transactions and exploratory experiments, and thus the rest of the research community reached (35) students, and they were divided into two groups (experimental and control), each of which (15) students, **and the most important results indicated:**

- Miniature teaching method has a positive effect on the skill level of some judo skills.
- There were statistically significant differences between the experimental and control groups in the dimensional measurement of the skills (under discussion) for judo and for the benefit of the experimental group.
- The experimental group outperformed the control group in the proportions of advancing telemetry from the pre-measurement of skills (under discussion) for judo.

**Key words:** mini teaching - judo - survivor waza skills

## مقدمة ومشكلة البحث:

يشكل التقدم العلمي الكبير في السنوات الأخيرة تحدياً قوياً للعلماء والمتخصصين في مجالات العلوم المختلفة وخاصة في مجال التربية الرياضية و هذا التقدم يبنى على اساس تغيير السلوك الذي يؤدي إلى التعلم وهو من أهم المظاهر والسمات التي تلعب دوراً رئيسياً في تقدم الأمم حيث يؤثر تأثيراً إيجابياً في تنشئة الأجيال الجديدة على أسس عملية متطورة وحديثة، ويتوقف نجاح العملية التعليمية على عدة عوامل منها الأسلوب المتبع في التعليم وأسلوب عرض الخبرات التعليمية، وظروف الموقف التعليمي، ومدى إيجابية المتعلم وقدراته واستعداده ونشاطه في الحصول على الخبرة التعليمية، ولذا تتبادي الاتجاهات الحديثة لطرق التدريس بالبعد عن

الأساليب التعليمية في التدريس (كالشرح والتلقين وعرض النموذج) و الاتجاه إلى البحث واستخدام أساليب تكنولوجيا التعليم المتعددة لاكتساب المهارات والمعلومات والخبرات بأسلوب تعليمي جديد وتتوقف عملية التدريس الفعالة على وسيلة الإتصال المناسبة بين المعلم والمتعلم لانها تساعد على إيجاد صورة أكثر وضوحاً للمهارة و سرعة وإتقان أداء المهارات المطلوبة تعليمها. (١٢:٩)

وتشير كلا من " جينتيل Gentile " (1972 م) و "سينجير Singer " (1980 م) ان محاور علمية التعلم هي المتعلم، المعلم، الموقف التعليمي ومن اشتراطات تدريس المهارات الحركية (الإمكانات وأسس ونظريات التعلم إلي اكتساب المهارات الحركية) ومحاولات الممارسة مع تعديل الأداء من خلال المعلومات التي يحصل عليها المتعلم. (٣٠: ١٤٤) (٣٥: ٤٠)

ويذكر كلا من "عدنان درويش" و "أمين الخولي" و "محمود عنان" (١٩٩٤م) و "حسين الطوبجي" (١٩٨٧م) أن مهمة المعلم لم تعد قاصرة على الشرح والإلقاء وإتباع الأساليب التعليمية التقليدية في التدريس، بل أصبحت مسئوليته الأولى هي رسم الخطط لاستراتيجية الدرس بحيث يستخدم فيه طرق التدريس وأساليب التعلم الحديثة لكي يتم النهوض بعمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية ويجب أن نركز اهتمامنا على المستفيد الأول من هذه العمليات، ألا وهو الطالب ودوره الحيوي في هذه العمليات. (١٧: ٣٣) (٩: ٢٤)

وتتفق كلا من " عفاف عبد الكريم" (١٩٩٠م) و "سنجر Singer" و " وديك Dich " (1980 م) أنه لا يوجد أسلوب واحد من أساليب التدريس يمكن أن يسهم في التنمية الشاملة للمتعلم لذلك فإن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع التدريس بأكثر من طريقة وأسلوب لأنه بدون معرفته بهذه الطرق والأساليب تقل كفاءته في التدريس وتظل معارفه محدودة، وبالتالي تتأثر العملية التعليمية و لا بد أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب مما يجعل موقف المتعلم إيجابياً لا مستقبلاً فقط لكل ما يلقي إليه (١٨: ١٩٧) (٣٦: ٢٤٢)

ويوضح كلا من " شميدت Schmidt" (1988. م) و " فليشير Flisher " (1979 م) إلي أهمية المعلومات التي يحصل عليها المتعلم في عملية تعلمه للمهارات الحركية وان عملية التعلم لا تحدث في حالة عدم إمكانية المتعلم اكتشاف الخطأ في الأداء، وفي هذه الحالة لا بد من حصوله على معلومات عن أخطائه في الأداء وان التغذية الرجعية أحد أهم المتغيرات التي قد تؤثر تأثيراً حاسماً في التعلم، فهي تزود المتعلم بمعلومات عن الأداء في محاولاته المتكررة

لتعلم المهارة ليتعرف على مدى تقدمه أثناء أو بعد الإستجابيه، والإخفاق في هذه المعلومات يعوق التعلم ككل. (٣٤: ٢٣١، ٢٤٨) (٢٩: ٧٢، ٧٤)

ويري " محمد عبد الغني عثمان " (١٩٩٣م) و " عبد الرحيم صالح عبد الله " (١٩٨١ م) و " عثمان إسماعيل الجزار " (١٩٨٨ م) أن استقبال المتعلم لعائد المعلومات من خلال ملاحظته الشخصية أو من ملاحظات المدرس أو المدرب، ويقوم بمقارنة أدائه وبين ما يجب أن يكون عليه يمكنه ذلك من اكتشاف الأخطاء و الاستمرار في الأداء الحركي الذي يكسب المتعلم الإحساس بالقيمة عندما يكون على علم بمستوى تقدمه في الأداء ويعتبر التدريس المصغر من الأساليب الحديثة كبديل للطرق التقليدية يتم استخدام تكنولوجيا التعليم بأسلوب واضح في التدريس المصغر، كما يتم استخدام جهاز المسجل المرئي كأحد أساليب الرجوع لإعطاء نتائج أفضل والذي بدأ ينمو ويتطور في جميع كليات التربية الرياضية وهو نظام متطوراً حيث يدمج بشكل نظامي الإعداد والتطبيق والرجوع والتقديم والتعديل وفي أغلب الحالات بإعادة التطبيق مرة أخرى. (٢٢: ١٣١، ١٣٢) (١٥: ٣٣٧، ٣٣٨) (١٦: ٦٩)

ويضيف " أحمد نكي صالح " (١٩٩٥م) " ان الرجوع الذاتي هو تقويم المتعلم لاستجاباته في الموقف التعليمي وهو عنصراً له أهميته في التدريس المصغر ويميز البعض بين الرجوع الداخلي و الخارجي فالاول يلاحظ المتعلم سلوكه أثناء العرض ويحلل ذلك السلوك بقصد معرفة مدى ما حققه من نجاح وهذا ما يطلق عليه التقويم الذاتي و الثاني هو التحليل الذي يقوم به المدرس أو الزملاء بقصد مساعدة المتعلم في تعديل أدائه للوصول إلي مستوي أفضل و الرجوع له دوراً هاماً في التعلم الحركي إذ يقدم المعلومات عن كيفية تقدم المتعلم ويساعده على تصحيح أخطائه بسرعة لأن دقة معلومات الرجوع لها أثرها في تحسين تعلم المهارات الحركية (١: ٤٢٤)

ويشير " كولفن بافي Colvin Bavy " (1988 م) و " داويت ألن Dwight Allen " و "كيفين ريان Keven Rian " (١٩٨٥م) و " عبد الرحيم صالح عبد الله " (١٩٨١ م) أن التدريس المصغر يعد استراتيجية للتعلم ولا يعد وسيلة للتعلم والمقصود بالاستراتيجية أنها التنظيم الذي تخضع له المادة العلمية عند تقديمها أو في تحديد الموقف التعليمي و مراحل التدريس المصغر هي التعرف على المهارة المراد تعلمها من المعلم سواء أكانت مكتوبة أو مسجلة على شريط التسجيل المرئي ويبدأ المتعلم في التدريب على المهارة، وتسجل الأداء بالمسجل المرئي، ثم عملية التقويم بواسطة المشرف و عملية الرجوع بعد انتهاء التدريب، ويسمح للدارس بعد انتهاء الرجوع بالتدريب ويسجل أداء الدارس بالمسجل المرئي ويجدر الإشارة إلى أن التدريس المصغر

ارتبط بوجود المسجل المرئي الذي استخدم في بداية الأمر لعرض نماذج وفائدته في تسجيل دروس التدريب وإعادة عرضها لتوفير الرجوع لتقويم أداء (٢٢: ٢٥٣) (١٠: ٦٥) (١٥: ١٤)

وترى "تيفين حسين محمود" (٢٠١٩م) أن اكتساب لاعب الجودو للصفات البدنية الخاصة شرط أساسي لتعلم المهارات الحركية وتطبيقها كما أنها ترتبط بمستوي الأداء المهاري تؤثر فيه وتتأثر به، ورفع قدرة اللاعب علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة داخل المباراة بصورة فعالة وأداء مميز مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (٢٥: ٩٢)

ويرى الباحث أن التدريس المصغر استراتيجية كاملة لموقف تعليمي مصغر من حيث عدد الدارسين وزمن الدرس وتميز بالأحكام وبتغذية رجعية علي أعلي مستوي، ويتم من خلالها اكتساب مهارات جديدة بمستوي يتميز بالإتقان، وتنمية وتطوير وصقل المهارات التي سبق تعليمها، ومن خلال عمل الباحث لاحظت أن الأساليب والوسائل المستخدمة في تعلم (مهارات ناجي - وازا-NAGE-WAZA) ينقصها بعض الإثارة و الدافع والرغبة في تعلم المزيد من المهارات باعتبار أن تعلمها بعد فترة يؤدي بالمتعلم إلى الإحساس بالرتابة والملل، فالأساليب التقليدية لا تتناسب مع ما وصل إليه العلم الآن من استخدام تكنولوجية على المستوي التعليمي مما دفع الباحث إلى استخدام إحدى التقنيات الحديثة في التعليم والتي تتمثل في برنامج تعليمي بإستخدام أسلوب التدريس المصغر وذلك من أجل زيادة فاعلية الرجوع، الأمر الذي قد يساعد على التعلم عوضاً عن الطرق التقليدية، وهو ما دعا الباحث لإجراء دراسته الحالية للتعرف على تأثير إستخدام أسلوب التدريس المصغر على تعلم بعض مهارات ناجي - وازا-NAGE-WAZA.

**هدف البحث:**

**يهدف البحث إلى التعرف على:**

- تأثير التدريس المصغر على تعلم لبعض مهارات (الناجي - وازا-NAGE-WAZA) في رياضه الجودو لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات (الناجي- وازا-NAGE-WAZA) في رياضه الجودو لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

## فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء لبعض مهارات (ناجى - وازا- NAGE-WAZA) لرياضه الجودو ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي لطلاب كلية التربية الرياضيه
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء لبعض مهارات (ناجى - وازا- NAGE-WAZA) لرياضه الجودو ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي لطلاب كلية التربية الرياضيه.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى مستوى الأداء لبعض مهارات (ناجى - وازا- NAGE-WAZA) لرياضه الجودو ونسبة التحسن و لصالح المجموعة التجريبية لطلاب كلية التربية الرياضيه.

## مصطلحات البحث:

### ❖ التدريس المصغر:

أسلوب لتعليم المهارات الحركية يتكون من التدريس والنقد وإعادة التدريس بالإستعانه بالأجهزة التقنية الحديثة ويتعامل مع مجموعات صغيرة من المتعلمين.(٢١ : ٢٠)

### الدراسات المرجعية:

- قامت " زينت إسماعيل" و"خالد عزت" (١٩٩٨م) (١٣) بدراسة بعنوان " أثر استخدام بعض أساليب التعلم توجيه الأقران وأساليب التعلم متعدد المستويات والأسلوب التقليدي على الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة التصويب من السقوط في كرة اليد"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها ٩٠ طالب بالصف الأول بكلية التربية الرياضية بطنطا تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات قوام كل منهم ٣٠ طالب وكانت أهم النتائج تفوق أسلوبى التعلم الأقران وأسلوب التعلم متعدد المستويات على الطريقة التقليدية فى مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة التصويب بالسقوط الأمامي في كرة اليد.
- قام "آر.ديفز A.R DAVIS" (١٩٩٩م)(٢٦) بدراسة بعنوان "فاعلية استخدام التدريس المصغر والتسجيلات المرئية في تدريب معلمي المرحلة الابتدائية" وذلك بهدف إكساب معلمي المرحلة الابتدائية مهارات تدريسية خاصة بهم عن طريق التدريس المصغر بالمقارنة

بأسلوب التربية العملية التقليدية واستخدم **المنهج التجريبي**، وإشتملت **عينة** البحث على عينة قوامها ٢٠ طالب من جامعة أوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت من أهم **النتائج** تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في إتقانهم للمهارات التدريسية التي تدربوا عليها بواسطة أسلوب التدريس المصغر.

- قام " محمد عبد الله خلف" (٢٠٠١ م) (٢٣) بدراسة بعنوان "تأثير وحدات تدريسية باستخدام التدريب المصغر على مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة بمقارنته بالطريقة التقليدية " وإستخدم الباحث **المنهج التجريبي** وإشتملت **عينة** البحث على ١٢ طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة الأزهر وقسموا إلى مجموعتين وكانت **أهم النتائج** فاعلية استخدام التدريس المصغر وإسهامه في التحسن الأداء لمهارات تنس الطاولة.

- قام " مدحت يونس عبد الرازق" (٢٠٠٤ م) (٢٤) بدراسة بعنوان "فاعلية التدريس المصغر باستخدام الأجهزة المرئية السمعية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية للمبتدئين في كرة السلة" بهدف التعرف على تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية الهجومية (المحاورة - التمريرة الصدرية - الرمية الحرة) في كرة السلة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق وذلك من خلال التدريس المصغر باستخدام الأجهزة المرئية السمعية، وإستخدم الباحث **المنهج التجريبي**، وإشتملت **عينة** البحث على ٣٠ طالب بكلية التربية الرياضية وكانت **أهم النتائج** فاعلية أسلوب التدريس المصغر باستخدام الأجهزة المرئية السمعية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية (قيد البحث) في كرة السلة.

- قام " حامد محمد الكوميض" (٢٠٠٤ م) (٧) بدراسة بعنوان " فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى أداء وبقاء أثر التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد " وإستخدم الباحث **المنهج التجريبي**، وإشتملت **عينة** البحث على ٣٢ طالب بكلية التربية الرياضية وكانت **أهم النتائج** فاعلية أسلوب التعلم التبادلي كان إيجابياً وفعالاً على مستوى أداء وبقاء أثر التعلم للمهارات الهجومية (قيد البحث) في كرة اليد.

- قام " حبيب رضا حبيب" (٢٠٠٥ م) (٨) بدراسة بعنوان "تأثير إستخدام التدريس المصغر بالأسلوب التعاوني على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة " وإستخدم الباحث **المنهج التجريبي**، وإشتملت **عينة** البحث على ٣٦ طالب بكلية التربية الرياضية

وكانت أهم النتائج أن التدريس المصغر بأسلوب التعلم التعاوني له تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى الأداء المهارى فى رياضة تنس الطاولة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

إجراءات البحث:

❖ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما (تجريبية والأخرى ضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

❖ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الفرقة الرابعة شعبة تدريس لعام ٢٠١٨ وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٤٥) طالب واستبعد الباحث عدد (٧) طلاب لعدم الانتظام وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (٨) طلاب لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (٣٥) طالب و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية والضابطة) قوام كل منهما (١٥) طالب وجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن = ٤٥

المستبعدين	المجموعة الاستطلاعية	العينة الأساسية للبحث		مجتمع البحث
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
٧	٨	١٥	١٥	٤٥

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث.

❖ أسباب اختيار عينة البحث:

- لديهم معرفة عملية بسيطة ببعض (مهارات ناجى - وازا-NAGE-WAZA).
- (مهارات ناجى - وازا-NAGE-WAZA) (قيد البحث) ضمن الخطة المدرجة للعملية التعليمية لمجتمع البحث.

وللتأكد من أعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث في بعض معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم) الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري وجدول (٢) التالي يوضح ذلك.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لمجتمع البحث في بعض المتغيرات

ن = ٤٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النمو	السن	١٨,٢٣	٠,٦٢	١٨,١٠	٠,٦٣
	الطول	١٦٤,٨٥	١,١٣	١٦٤,٥٠	٠,٩٣
	الوزن	٥٨,٤٣	١,٣٢	٥٨,٠٠	٠,٩٨
البدنية	اختبار اتش كومي بالتحرك للأمام	٨,٣٢	١,١١	٨,٠٠	٠,٨٦
	اختبارا لرمي العرضي للمهارات المختلفة	١٨٠,٨٣	١,٢٤	١٨٠,٥٠	٠,٨٠
	اختبارا تش ماتا نصف دائري	١٢,٧٤	٠,٩٩	١٢,٥٠	٠,٧٣
المهارية	ماي موارى اوكيمي (ميجي-هيداري)	٦,٨١	٠,٩٧	٦,٥٠	٠,٩٦
	مورتيية سيوناجي	٢٧,٠٨	١,٢٩	٢٧,٥٠	٠,٩٧-
	او ستو جاري	٤,١١	٠,٣٣	٤,٢٠	٠,٨١-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث الأساسية في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والصفات البدنية والإختبارات المهارية قد إنحصرت ما بين (+٣) مما يدل على أن مجتمع البحث.

بعد التأكد من تجانس مجتمع البحث تم عمل التكافؤ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و الجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
	ع	س	ع	س	
البدنية	٨,٣١	٠,٣٧	٨,٣٧	٠,٤٣	٠,٣٩
	١٨٠,٨٧	٠,٥٧	١٨٠,٩٢	٠,٦١	٠,٢٢
	١٢,٧١	٠,٤٣	١٢,٨٦	٠,٥٦	٠,٨٠
المهارية	٦,٨٢	٠,٨٧	٦,٨٨	٠,٧٤	٠,٢٠
	٢٧,١١	٠,٩٦	٢٧,٠٤	٠,٨٨	٠,٢١
	٤,١٣	٠,٧١	٤,١٦	٠,٩٣	٠,١٠

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز مسجل مرئي.
- جهاز تليفزيون.
- كاميرا مسجل مرئي.
- شرائط مسجل مرئي.
- الرستاميتز لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتمتر، و الكيلو جرام).
- أحبال معلقة - شاخص - بساط جودو من اللباد.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا (بالثانية).

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.

ثانياً: الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث:

- استخدم الباحث المسح المرجعي لتحديد أهم المتغيرات البدنية وتم استطلاع رأى الخبراء للتأكيد كوسيلة أخرى لتحديد أهم المتغيرات البدنية الملائمة لهذا البحث. مرفق (٢)
- استمارة أهم المتغيرات البدنية (قيد البحث) التي تم اختيارها وفقاً للمسح المرجعي وأراء السادة الخبراء. مرفق (٦)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المهارية لقياس المتغيرات البدنية (قيد البحث). مرفق (٣)
- استمارة أهم الاختبارات البدنية المهارية للمتغيرات البدنية (قيد البحث) وفقاً لأراء الخبراء. مرفق (٤)
- استمارة الاختبارات المهارية لبعض (مهارات ناجى - وازا - NAGE-WAZA) (قيد البحث). مرفق (٦)

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة. مرفق (٥)
- استمارة تقييم وتسجيل نتائج قياسات الاختبارات البدنية للمهارية للمتغيرات البدنية والاختبارات المهارية (قيد البحث) لكل طالب. مرفق (٦)
- المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء مرفق (١) لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات ناجى - وازا-NAGE-WAZA (قيد البحث) وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠ % فيما فوق.
- البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث. مرفق (٨)

### ثالثاً: الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

تم عرض الاختبارات التي تقيس كل المتغيرات البدنية و مهارات ناجى - وازا-NAGE-WAZA (قيد البحث) على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠ % على الأقل وتم تقييم اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لبعض (مهارات ناجى - وازا-NAGE-WAZA) (قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم الطلاب بأخذ متوسط الدرجات وذلك لتحديد مستوى أداء مهارات (قيد البحث)

#### • الاختبارات البدنية المهارية لقياس المتغيرات البدنية:

- اختبار اتش كومي بالتحرك للأمام لقياس سرعة الحركية مقدرًا / ث.
- إختبار اختبارا لرمى العرضي للمهارات المختلفة لقياس القدرة ووحدة القياس السم.
- اختبارا تش ماتا نصف دائري لقياس الرشاقة مقدرًا عدد / ث.

#### • الاختبارات المهارية لبعض (مهارات ناجى - وازا-NAGE-WAZA):

- ماى مواري اوكمي (ميجي-هيداري).
- مورتية سيوناجي.
- او ستو جاري.

#### ❖ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ١٦ / ١٠ / ٢٠١٨ علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٨) طلاب ومن غير عينة البحث الأساسية

(مجموعة مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى من الفرقة الأولى بلغ عددها (٨) طلاب (مجموعة غير مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

#### ❖ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في ٢٧/١٠/٢٠١٨ وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج لمعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث.

#### • صدق الاختبارات:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث طريقة المقارنه الطرفية بأن تم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية علي عينة البحث وتم ترتيب نتائج الإختبارات ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى ١٩/١٠/٢٠١٨ كما يوضحه الجدول التالي

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الإرباعيين

الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث) ن=١ ن=٢=٨

قيمة "ت"	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
*٣,٤٧	٠,٦١	٨,٥٥	٠,٨٢	٧,٢١	اختبار اتش كومي بالتحرك للأمام	البدنية
*١٤,٢٩	١,٦٩	١٧٦,١٥	٢,٠١	١٩٠,٣٣	اختبارا لرمي العرضي للمهارات المختلفة	
*٣,٤١	٠,٩٤	١٣,٤٧	٠,٩٨	١١,٧٢	اختبارا تش ماتا نصف دائري	
*٥,٧٧	١,١٤	٥,٠٨	٠,٩٦	٨,٣٣	ماي مواري اوكمي	المهارية
*٥,٩٧	١,١٩	٢٨,٤٤	٠,٨١	٢٥,١٩	مورتية سيوناجي	
*٤,٦٣	١,٢٥	٣,٥٩	٠,٩٣	٦,٣٢	او ستو جاري	

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعيين الأعلى والأدنى في جميع الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة ولصالح الإرباع الأعلى، مما يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة.

• ثبات الاختبارات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفواصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٠١٨/١٠/١٩ والتطبيق الثاني ٢٠١٨/١٠/٢٦ وجدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
* ٠,٧٧٢	٠,٤٧	٨,٣١	٠,٣٢	٨,٣٣	اختبار اتش كومي بالتحرك للأمام	البدنية
* ٠,٧٩٣	٠,٦١	١٨٠,٨٧	٠,٥٦	١٨٠,٧٦	اختبارا لرمي العرضي للمهارات المختلفة	
* ٠,٧٨١	٠,٤٢	١٢,٧٤	٠,٨٨	١٢,٧٧	اختبارا تش ماتا نصف دائري	
* ٠,٧٨٧	٠,٨٤	٦,٩٤	٠,٧٧	٦,٨٣	ماى موارى اوكمي	المهارية
* ٠,٨٦١	٠,٩٣	٢٧,٠٥	٠,٩٦	٢٧,١١	مورتية سيوناجي	
* ٠,٩٠١	٠,٦١	٤,١٩	٠,٨٣	٤,١٣	او ستو جاري	

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث الأمر الذى يشير إلى ثبات الإختبارات المستخدمة.

• القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية يوم ٢٨-٢٩/١٠/٢٠١٨م.

تطبيق التجربة الأساسية للبحث:

تم بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التدريس المصغر على المجموعة التجريبية والبرنامج التعليمي بالطريقة (المتبع) الشرح والنموذج مع المجموعة الضابطة فى الفترة من ٢٠١٨/١١/٣ م حتى ٢٠١٨/١٢/٢٧ م أى لمدة ٨ أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً بإجمالي ٢٠ وكان زمن الوحدة التعليمية بالجزء الرئيسي بالمحاضرة (٦٠) دقيقة منهم (١٠)

دقائق لمشاهدة النموذج المسجل المرئي (٣٠) دقيقة لأداء المهارة، (٢٠) دقيقة للتطبيق والتدريب على المهارة، وقد قام الباحث بتقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعات صغيرة تتكون كل مجموعة من ثلاثة طلاب وروعي في التوزيع أن تضم كل مجموعة الطلاب من مستويات التحصيل المرتفعة، والمتوسطة، والمنخفضة في ضوء نتائج الاختبارات القبلية التي أجريت علي المجموعة التجريبية لأنه يجب توزيع التلاميذ في مجموعات غير متجانسة تختلف في بعض الصفات والخصائص من إثنين على ستة تلاميذ، وقد تم تكليف كل مجموعة بقراءة الخطوات التعليمية الخاصة بالمهارة قيد البحث ومحاولة فهمها بأنفسهم ويقومون بالإطلاع على شريط الفيديو المسجل عليهم الخطوات التعليمية لكل مهارة وكذلك شكل طريقة الأداء، ويقوم الباحث بإيضاح الخطوات التعليمية التي يصعب علي الطلاب فهمها، ويتم توزيع المسؤوليات علي الطلاب علي أن يتولى كل طالب مرتفع المستوى مسؤولية التعليم لأفراد مجموعته، ويقوم الباحث بتتبع الطلاب أثناء التنفيذ للتأكد من المشاركة الإيجابية لكل أفراد المجموعة وتشجيعهم، وتتدخل لتصحيح الأخطاء عند ظهورها وتقدم التعزيز والتغذية الراجعة لكل مجموعة حسب أدائها وعلي المستوي الفردي والجماعي، وقد قام الباحث بالتدريس لمجموعتي البحث التجريبية (المتبع معها التدريس المصغر) والضابطة (المتبع معها الشرح والنموذج)

### البرنامج التعليمي المقترح

#### الهدف من البرنامج التعليمي:

يهدف البحث إلى تعليم بعض (مهارات ناجي - وازا-NAGE-WAZA) في رياضة الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية.جامعه بنها.

#### أسس وضع البرنامج التعليمي:

- تحقيق الهدف من البرنامج.
- مرونة وبساطة وتنوع البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- تدرج الخطوات التعليمية من السهل إلى الصعب و مراعاة الفروق الفردية.
- عرض نموذج لكل خطوة من الخطوات التعليمية وتحقيق مبدأ التشويق والإثارة.
- تقديم الإرشادات التي توضح النواحي الفنية الصحيحة لتلاشي الأخطاء وتصحيحها.

#### محتوى البرنامج التعليمي:

- عدد أسابيع البرنامج التعليمي (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية وحدتين أسبوعياً بإجمالي (١٦) وحدة تعليمية.

زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة مقسمة إلى الجزء التمهيدي "الإحماء" ومدته (٧) دقائق،  
جزء الإعداد البدني ومدته (٢٠) دقيقة، الجزء الرئيسي ومدته (٦٠) دقيقة، الجزء الختامي  
ومدته (٣) دقائق.

#### القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات  
(قيد البحث) وقد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبلية وذلك  
من ٢٠١٨/١٢/٢٩م حتى ٢٠١٨/١٢/٣٠م.

#### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- اختبار (ت)
- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات - فروق المتوسطات
- تحليل التباين.
- اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

#### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات المهارية (قيد البحث) ن=١٥

القياس القبلي	القياس البعدي		الفرق	قيمة "ت"	الإختبارات
	ع	س			
٦,٨٢	٠,٨٧	٨,٩٦	٠,٩١	٢,١٤	٥,٤٣*
٢٧,١١	٠,٩٦	٢٥,٣٣	٠,٨٣	١,٧٨	٤,٥٦*
٤,١٣	٠,٧١	٦,١٩	١,٠١	٢,٠٦	٥,١٩*

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
الضابطة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

### جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية (قيد البحث) ن=١٥

قيمة "ت"	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات
		ع	س	ع	س	
*٩,٦٣	٦,٥٨	٠,٦١	١٣,٤٦	٠,٧٤	٦,٨٨	ماي مواري اوكيمي
*٧,١٩	٥,٢١	٠,٩٣	٢١,٨٣	٠,٨٨	٢٧,٠٤	مورتية سيوناجي
*٩,١٢	٦,٥٥	٠,٧٧	١٠,٧١	٠,٩٣	٤,١٦	او ستو جاري

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

### جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للإختبارات المهارية قيد البحث ن=٢=١٥

قيمة "ت"	التجريبية		الضابطة		الإختبارات
	ع	س	ع	س	
*١٥,٣٧	٠,٦١	١٣,٤٦	٠,٩١	٨,٩٦	ماي مواري اوكيمي
*١٠,٥١	٠,٩٣	٢١,٨٣	٠,٨٣	٢٥,٣٣	مورتية سيوناجي
*١٣,٣١	٠,٧٧	١٠,٧١	١,٠١	٦,١٩	او ستو جاري

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الإختبارات.

## جدول (٩)

نسب التقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

نسبة التقدم %	المجموعة التجريبية		نسبة التقدم %	المجموعة الضابطة		الاختبارات
	القبلي	البعدي		القبلي	البعدي	
٩٥,٦٤	١٣,٤٦	٦,٨٨	٣١,٣٨	٨,٩٦	٦,٨٢	ماى موارى او كيمي (ميجي- هيداري)
١٩,٢٧	٢١,٨٣	٢٧,٠٤	٦,٥٧	٢٥,٣٣	٢٧,١١	مورتية سيوناجي
١٥٧,٤٥	١٠,٧١	٤,١٦	٤٩,٨٨	٦,١٩	٤,١٣	او ستو جاري

يتضح من جدول (٩) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات المهارية (قيد البحث)

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، كما يتبين من جدول (٩) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية (قيد البحث) كما يتضح من نفس الجدول تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه النسب.

ويعزي الباحث نتائج المجموعة الضابطة إلى وجود المعلم أثناء تنفيذ الطلاب لمحتويات الوحدة التعليمية، وقدرتهم على أداء النموذج الصحيح وتقديم الشرح اللفظي المبسط وإصلاح الأخطاء الفنية للمهارات الحركية المراد تعلمها وكل هذا يؤدي إلى وضوح فكرة الطالب عن الأداء، وهذا يجعله أكثر فاعلية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل زينب إسماعيل محمد (١٣)،، ياسر عبد العظيم (٢٥)، أحمد علي حسين (٢) في أن أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي لها تأثير إيجابي على تعلم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير " محمد عبد الغني عثمان " (١٩٩٣م) (٢٢) إلى أن المعلومات التي تقدم عن أداء الطالب من قبل المعلم قد تكون غير كافية لإصلاح الأخطاء أما المعلومات التي تقدم من خلال الوسائل التعليمية والخاصة بتصوير الأداء وإعادة عرضه تكون معلومات موضوعية وكافية.

ويرى " ألفريد Alfred " (2001) (٢٨) إلى أن أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي لا تعطي الوقت الكافي لكل طالب لأداء أكبر عدد من المرات، ولا يسمح للمعلم بتصحيح الأخطاء لجميع الطلاب في وقت واحد، كما أنه يقلص إلى حد كبير من القدرات الإبداعية لدى الطلاب، حيث أنه يلقي بكل المسؤولية في العملية التعليمية على المعلم من خلال اتخاذ القرارات المتعلقة بالوحدة التعليمية قبل التعليم، وأثناء تنفيذ الدرس، والتقويم أثناء وبعد المواقف التعليمية خلال درس التربية الرياضية.

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على:**

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء لبعض مهارات (ناجي - وازا-NAGE-WAZA) لرياضة الجودو ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي لطلاب كلية التربية الرياضية"

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات، ويتبين من جدول (٨) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات المهارية (قيد البحث) ويرى الباحث أن فاعلية التدريس المصغر كأسلوب مكثف ومركز للأداء وقد تم تثبيته كمتغير وأما العوامل المتغيرة فكانت مصادر الرجوع التي أوضحت النتائج فاعليتها في تحسن مستوى الأداء، كما يرجع الباحث ذلك إلى مصدر التغذية الراجعة (تقديم المعلومات) حيث وصول المتعلم إلى تصحيح الأخطاء في الأداء نتائج للتغذية الراجعة بالمعلومات كما أن التدريس المصغر يعطي الفرصة للطلاب لتعرف على إمكانياته المهارية من حيث نواحي القوة والضعف في أدائه، والاستفادة من تعدد مصادر التغذية الراجعة من قبل المعلم، والزملاء في نقد الطالب، وبالتالي تنتهي الفرصة للطلاب أن يكون واعياً عارفاً للمراحل الفنية للمهارات الحركية في كرة اليد المراد تعلمها.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من هامبتون Hampton (٣١)، محسن رمضان علي (٢١).

ويذكر كلا من "ريتشارد Jensen" و "جينسن Richard" (1997 م) (٢٧) و "فتح الباب عبد الحليم" (١٩٨٢ م) (٢٠) إلى أن التدريس المصغر يتوفر فيه عنصران أساسيان من عناصر التعلم هما عنصر المشاركة الفعالة من جانب المتعلم، وعنصر التغذية الراجعة التي يكون من شأنها تعديل وتطوير الأداء ويرجع ذلك المعلومات التي يحصل عليها المتعلم في عملية التعلم إلى اكتساب المهارات الحركية من التعلم الحركي مع تعديل الأداء من خلال المعلومات التي يحصل عليها المتعلم.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء لبعض مهارات (ناجي - وازا - NAGE-WAZA) لرياضه الجودو ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي لطلاب كلية التربية الرياضية.

كما يوضح جدول (٨،٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين ووجود نسب تحسن في متغيرات الاختبارات المهارية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) و لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذا التقدم في القياسات البعدية للأثر الايجابي للبرنامج الذي أدى إلى تحسن المهاري و ارتفاع نسب التحسن للمجموعة التجريبية والتي يتشابه في أدائه مع مهارات (قيد البحث) وكان له أكبر الأثر في التقدم في مهارات (قيد البحث) حيث يعتبر مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريسية في جميع النواحي البدنية و المهارية

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من أحمد محمد عبد الله (٣)، حامد عبد الفتاح الأشقر (٦)، ستين وجوليان Stein & Julian (٣٧)،

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الأداء لبعض مهارات (ناجي - وازا - NAGE-WAZA) لرياضه الجودو ونسبة التحسن و لصالح المجموعة التجريبية لطلاب كلية التربية الرياضية.

## الإستخلاصات والتوصيات:

### أولاً: الإستخلاصات:

- أسلوب التدريس المصغر له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الجودو.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمهارات (قيد البحث) لرياضة الجودو ولصالح المجموعة التجريبية.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب تقدم القياس البعدى عن القياس القبلى للمهارات (قيد البحث) لرياضة الجودو.

### ثانياً: التوصيات:

- أهمية إستخدام أساليب التدريس المصغر فى تعليم المهارات (قيد البحث) لرياضة الجودو لما أثبتته نتائج هذه الدراسة.
- ضرورة الإهتمام بأنواع ومصادر التغذية الراجعة فى تعليم المهارات رياضة الجودو.
- أهمية الأخذ بالأساليب التدريسية التي تعطي دوراً فعالاً للطالب خلال العملية التعليمية تمشياً مع التحديث والتطوير التربوي.
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى وعينات مختلفة فى المراحل العمرية.

## المراجع العربية والأجنبية

### أولاً المراجع العربية:

- ١- أحمد زكي صالح: التعلم أسسه ونظرياته القاهرة، مكتبة النهضة المصرية ١٩٩٥م.
- ٢- أحمد علي حسين: فاعلية استخدام التعلم التبادلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ١٨، العدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ٣- أحمد محمد عبد الله: تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم في تعليم بعض المهارات الحركية والمعرفية في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ٤- أميرة عبد الفتاح، صفية منصور: دراسة مقارنة لفاعلية أسلوبين من أساليب التدريس على المستويين المهاري والمعرفي في كرة اليد، المؤتمر العلمي الرابع، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مارس ١٩٨٤م.
- ٥- جمال الدين العدوي: أثر التغذية المرتدة من التدريس المصغر على تحسين كفاءة الجزء التعليمي من درس التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، أغسطس ١٩٩٠م.
- ٦- حامد عبد الفتاح الأشقر: أثر استخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم على مستوى تعلم مهارة الوثب العالي (بالتقوس بالظهر)، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٢٦، ١٩٩٦م.
- ٧- حامد محمد الكومي: فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى أداء وبقاء أثر التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، العدد ٥٠، ٢٠٠٤م.

- ٨- حبيب رضا حبيب: تأثير إستخدام التدريس المصغر بالأسلوب التعاونى على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٩- حسين حمدي الطوبجي: رسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعلم، ط٩، دار القلم، الكويت، ١٩٨٧م.
- ١٠- دوايت آلن: التعليم المصغر ترجمة صادق إبراهيم عودة، محمد الخوالدة، عمان، مكتبة الشباب، ١٩٨٥م.
- ١١- ديفيد و. جونسون، روجر ت. جونسون: " التعلم الجماعي والفردى، التعاون والتنافس والفردية "، ترجمة رفعت محمود بهجات، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٢- رمزية الغريب: دراسات نفسية-تفسيرية- توجيهيه، ط٧، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٣- زينب إسماعيل محمد: التدريس بأسلوب الاكتشاف وأثره على اكتساب مهارة التصويب في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٦م.
- ١٤ - صفوت محمد يوسف، عادل علي حسن: تأثير الطرق المقترحة باستخدام التدريس المصغر بالمسجل المرئي على رفع مستوى أداء الطلبة المعلمين في التدريس، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية الرياضية بنين بالمنيا، ١٩٨٥م.
- ١٥- عبد الرحيم صالح عبد الله: التعليم المصغر برنامج للتدريب التربوى فى مجال التقنيات التربوية ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، العدد الثامن ، الكويت ، ديسمبر ١٩٨١م.
- ١٦- عثمان إسماعيل الجزار: أثر استخدام التدريس المصغر في إكتساب المهارات التدريسية اللازمة لطلاب شعبة التاريخ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٩٨٨م.
- ١٧- عدنان درويش، أمين الخولي، محمود عنان: التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٨- عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.

١٩- علي حسين القصعي، عنايات عبد الفتاح: أثر التغذية الراجعة على الإحساس بالزمن في مسابقات المضمار، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، فبراير، ١٩٨٣م.

٢٠- فتح الباب عبد الحليم: التعليم المصغر عبر التاريخ، مجلة تكنولوجيا التعليم، الكويت، العدد ٩، يونيو، ١٩٨٢م.

٢١- محسن رمضان علي: فاعلية التدريس المصغر في تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية للمنازلات الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

٢٢- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط٣، دار المعلم، الكويت، ١٩٩٣م.

٢٣- محمد عبد الله خلف: مقارنة تأثير بعض طرق التدريس على تعلم المهارات الأساسية لألعاب المضرب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

٢٤- مدحت يونس عبد الرازق: فاعلية التدريس المصغر باستخدام الأجهزة المرئية السمعية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية للمبتدئين في كرة السلة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٥٠، ٢٠٠٤م.

٢٥- نيفين حسين محمود: فنون الجودو، دار الكتب والوثائق القومية، ٢٠١٤م.

٢٦- ياسر عبد العظيم سالم: تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الحادي والعشرون، العدد ٤٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ديسمبر، ١٩٩٨م.

## ثانياً المراجع الأجنبية:

- 27- A.R. DAVIS: The effectiveness of micro teaching and video tapes in training prospective elementary teachers in specific teaching, doctoral dissertation, the Ohio University, 1999.
- 28- Alfred, B.: Problems the commands styles in physical education the Journal educational research vol. 114, No.40, 2001.
- 29- Flisher, B.A: Perspective on Human Communication, 1979.
- 30- Gentile, A.M.A working Model of Skill acquisition with application to teaching U.S Quest 1972.
- 31- Hampton, G.: The effects of Video-Taped loop on the knowledge of Performance and Knowledge on resultse, Journal of motor Behavior, 1990.
- 32- Ruith Colvin Bavy Successful Instructional Methods, A cognitive Information Processing Approach, Ecti, Volume 29 No. 4 winter 1988.
- 33- Richard, N., Jensen: Micro Teaching, O.P., Cit, Effective Behaviors Educational, technology, December, 1997.
- 34- Richard A Schmidt, Motor Control and Learning Human Kinetics publishers In 1988.
- 35- Singer, R.N. Motor Learning and Human performance 3<sup>rd</sup> ed Macmillan publishing comp Inc New York 1980.
- 36- Singer, R., & Dich, W.: Teaching Physical Education, A system Approach, 2ed, Hwagto, Mifting, Co, Boston, 1980.
- 37- Stein & Julian: Practical New Technologies in Physical Education a georg Mason University, U.S.A, Virginia, Spo, 22641, 1996.
- 38- Soobia Gissing, Aron Micro Teaching as a component in Troving program of Prospective teachers Dissertation Abstracts international vol. 42, No.9 March 1982, P.3967.A.

## مرفق (١)

### أسماء السادة الخبراء \*

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية أو الوظيفة
١	أحمد شوقي	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
٢	أحمد محمد عبد المنعم	مدرس بكلية التربية الرياضية بقسم التدريب الرياضي - جامعة المنصورة - مدرب فريق الجودو.
٣	أسامة صلاح فؤاد	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
٤	أسامة عبد الظاهر	أخصائي رياضي وحاصل علي الدكتوراه مدرب جودو.
٥	ايمن عثمان علي	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٦	تامر جمال عرفة	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٧	حاتم محمد حسني	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها
٨	رضا هلال	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٩	سامية القطان	أستاذ بقسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة بنها.
١٠	صلاح الدين عراقي محمد	أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية بقسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة بنها.

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الهجائي.

## مرفق (٢)

### استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مكونات القدرات البدنية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية و احترام و تقدير،،،

- يعرض الباحث علي سيادتكم مكونات القدرات البدنية التي استطاع الحصول عليها من المراجع العلمية و استطلاع رأي الخبراء في مجال النشاط الرياضي بصفة عامة الرجاء إبداء الرأي إذا كانت هذه القدرات ترتبط برياضة الجودو أم لا ؟ و ذلك من خلال استمارة الاستبيان .
- فإذا رأيتم هذه القدرة مرتبطة برياضة الجودو برجااء وضع علامة ( √ ) أمام هذه القدرة تحت كلمة ( أوافق ) .
  - و إذا لم تكن القدرة مرتبطة ضع ( x ) تحت كلمة ( لا أوافق ) .
  - كما نرجو من سيادتكم إضافة أي قدرات أخرى غير مدرجة و ذلك تحت عبارة قدرات أخرى .
  - و في حالة إضافة قدرات أخرى الرجاء التكرم بكتابة تعريف لها إن أمكن ذلك .
  - و أخيرا نشكركم لمساهمتمكم البناءة العملية و التي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجا علميا بأذن الله .

❖ بيانات شخصية : .....

❖ الاسم : .....

❖ الوظيفة : .....

❖ عدد سنوات الخبرة : .....

الباحث

تابع مرفق (٢)

النسبة المئوية %	لا أوافق	أوافق	القدرات البدنية	م
			قدرة القوة العضلية	١
			قدرة الجلد العضلي	٢
			قدرة الجلد الدورى التنفسي	٣
			قدرة المرونة	٤
			قدرة الرشاقة	٥
			قدرة القدرة العضلية	٦
			قدرة السرعة	٧
			قدرة التوافق	٨
			قدرة التوازن	٩
			قدرات اخري	١٠

مرفق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات لقياس مكونات القدرات الحركية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد ،،،،

بعد عرض استمارة القدرات الحركية علي السادة الخبراء و اختيارهم للقدرات الحركية المناسبة للبحث :-

فيما يلي عرض الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية المختارة ورجاء من سيادتكم انتقاء أفضل الاختبارات الخاصة بموضوع البحث و عنوانه " تأثير إستخدام أسلوب التدريس المصغر على تعلم بعض مهارات - وازا-NAGE-WAZA في رياضة الجودو "

و تفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،،،

الاسم : .....

عدد سنوات الخبرة : .....

الباحث

تابع مرفق ( ٣ )

الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية ( قيد البحث )

غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرات الحركية
		- اختبار اتش كومي بالتحرك للخلف - اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية الانتقالية - اختبار نيلسون للسرعة الحركية	قدرة سرعة الاستجابة الحركية
		- جلوس من القرفصاء ١٥ ث - دفع كرة طبية ٣ ك بيد واحدة - الرمي العرضي للمهارات المختلفة	قدرة القدرة
		- اتش ماتا نصف دائري - الجري الزجراجي بين الحواجز - الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	قدرة الرشاقة
		- الرمي الدائري للمهارات المختلفة - اختبار رفع الرجل عاليا - الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قدرة التحمل العضلي

اقتراحات أخرى : ..

.....  
.....

## مرفق (٤)

الاختبارات المختارة لقياس مكونات القدرات البدنية المهارية بناء على رأى السادة الخبراء

اختبارات القدرات الحركية:

اختبار اتش كومي بالتحرك للخلف:

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية.

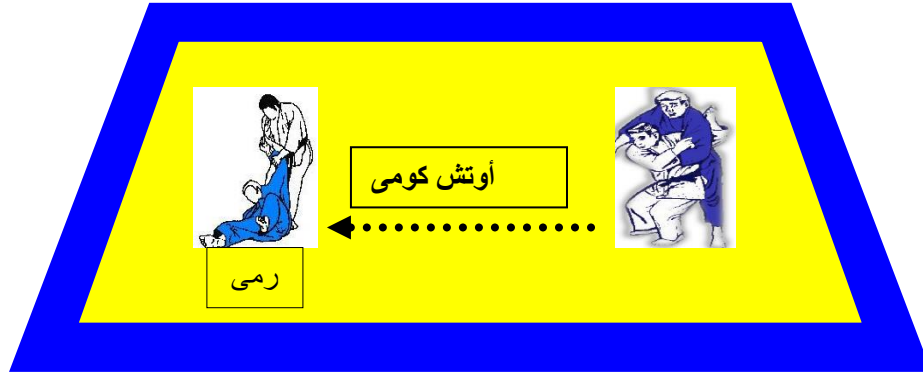
❖ الأدوات اللازمة: بساط جودو - شريط لاصق عريض ألوان - صفارة - ساعة إيقاف

❖ وصف الاختبار:

- يقف الناشئان في وضع الإستعداد ( كومي كاتا kuomi kata ) على العلامات المحددة داخل منطقة اللعب.

- عند اعطاء اشارة البدء يؤدي الناشئ المهاجم (التورى Tori ) مرحلتي (الكوزوشي kozoshy ، التسكوري etskory ) لمهارة (إيبون سيوناجي ebon-sunagy ) بالتحرك للخلف بطريقة متتالية (اتش كومي) دون الوصول إلى مرحلة الرمي (الكاكي kaky ).

- عند سماع اشارة المدربة يرمى الناشئ المهاجم (التورى Tori ) المدافع (الاوكى Uke ) مرحلة (الكاكي kaky ).



❖ تعليمات الاختبار:

- يجب تجنب المهاجم (التورى Tori ) السقوط عند أداء المهارة.

- لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له أحسن محاولة.

❖ حساب الدرجات:

- يتم حساب الدرجات عن طريق قياس الزمن ما بين إطلاق إشارة الرمي و إنهاء المهارة.

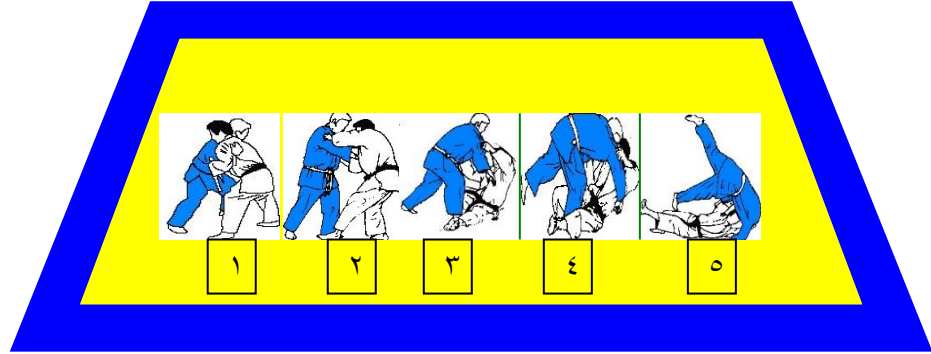
## تابع مرفق (٤)

اختبار الرمي العرضي للمهارات المختلفة:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة.
- ❖ الأدوات اللازمة: بساط جودو - شريط لاصق عريض ألوان - طباشير ملون - ساعة إيقاف
- ❖ وصف الاختبار:

- يقف خمسة من الناشئين فى صف واحد.

- يقوم الناشئ المهاجم (التورى Tori) برمي الناشئين المدافعين (الوكى Uke) بالمهارات المختلفة لرياضة الجودو من مجموعة (الناجى وازا Nage waza) من وضع (التاتش وازا tachi-waza) وفقا لاختياره.



❖ تعليمات الاختبار:

- تحتسب فقط الرميات الصحيحة للناشئ المهاجم (التورى Tori).
- لكل ناشئ محاولتين لأداء الاختبار.
- عدم تكرار المهارة المؤداة فى الاختبار.
- ❖ حساب الدرجات: يتم حساب عدد الرميات الصحيحة للناشئ المهاجم (التورى Tori) فى ٣٠ ث.

اختبار اتش ماتا نصف دائري:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- ❖ الأدوات اللازمة: بساط جودو - شريط لاصق عريض - ساعة إيقاف.
- ❖ وصف الاختبار:
- يتم رسم نصف دوائر كعلامة للقدم اليمنى و اليسرى على البساط لتوضح التحركات السليمة.

#### تابع مرفق (٤)

- يقف كلا الناشئين المهاجم (التورى Tori ) و المدافع (الاوكى Uke) الوقفة الطبيعية والممسك (كومي كاتا kuomi kata)

- يتم أداء الناشئ المهاجم (التورى Tori) لمهارة (أوتش ماتا outsh mata) بطريقة نصف دائرية.

#### تعليمات الاختبار:

- يتحرك الناشئ المهاجم (التورى Tori) بالقدمين نصف دائري تمهيدا لرمى المدافع (الاوكى Uke) .

- يرمي الناشئ المهاجم (التورى Tori) المدافع (الاوكى Uke) بعد التحرك مهارة اتش ماتا على الرسم الموضح على البساط.



#### ❖ حساب الدرجات:

- لكل ناشئ محاولتين وتحسب له أحسن محاولة.

- يتم حساب عدد ٦ رميات صحيحة و يحتسب الزمن /ث.

اختبار الرمي الدائري للمهارات المختلفة:

❖ الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي.

❖ الأدوات اللازمة: بساط جودو - شريط لاصق عريض ألوان - طباشير ملون - ساعة إيقاف

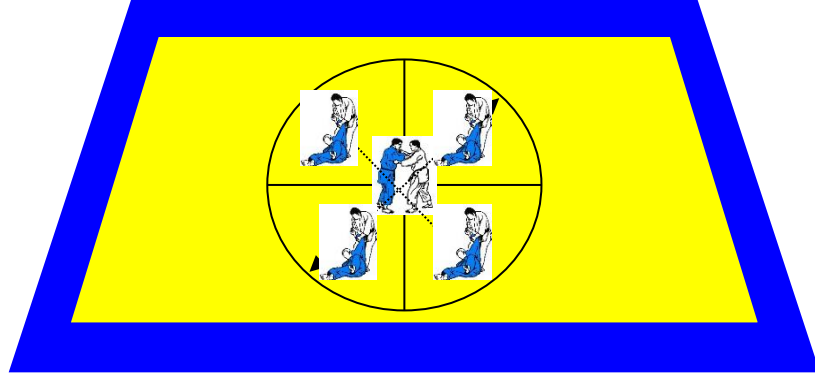
#### ❖ وصف الاختبار:

- ترسم دائرة كبيرة في منتصف البساط ويتم تقسيم قطر الدائرة إلى ٤ أجزاء متساوية.

- يقف كلا من الناشئان المهاجم (التورى Tori) و المدافع (الاوكى Uke) في منتصف الدائرة.

#### تابع مرفق (٤)

- عند إعطاء إشارة البدء يرمى الناشئ المهاجم (التورى Tori ) الناشئ المدافع (الاوكى Uke) بمهارة ( هراي جوشي hrai ugoshi) في الربع الأول ثم يتحرك الناشئ للوقوف في منتصف الدائرة لتكرار الرمي في باقي الأجزاء بالمهارات المختلفة لرياضة الجودو من مجموعة (الناجى وازا Nage waza ) من وضع (التاتش وازا tachi-waza).



#### ❖ تعليمات الاختبار:

- التأكد من وقوف الناشئان في منتصف الدائرة بعد كل رمية.
- أداء المهارات بسرعة وبطريقة صحيحة.

#### ❖ حساب الدرجات:

- تحسب عدد الرميات الصحيحة خلال ٦٠ ثانية.

## مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية

وزمن الوحدة التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد ،،،،

الرجاء من سيادتكم تحديد المدة المناسبة لتطبيق البرنامج بوضع ( √ ) أمام ما ترونه مناسب أو إضافة أي تعديلات جديدة ترونها سيادتكم حيث يطبق البرنامج الخاص ببحث " تأثير إستخدام أسلوب التدريس المصغر على تعلم بعض مهارات - وازا-NAGE-WAZA في رياضة الجودو" و تفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،،،

أولا : مدة البرنامج

اقتراحات أخرى	(١٢) أسبوع	(١١) أسبوع	(١٠) أسابيع	(٩) أسابيع	(٨) أسابيع

ثانيا : عدد الوحدات الأسبوعية :

اقتراحات أخرى	خمس وحدات	أربع وحدات	ثلاث وحدات	وحدتين

ثالثا : زمن الوحدات الأسبوعية

اقتراحات أخرى	١٢٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	٧٥ دقيقة	٦٠ دقيقة



مرفق (٧)

التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

تمرينات الإحماء العام:

الرقم	التمرينات
١	(وقوف) المشى حول صالة التدريب.
٢	(وقوف) المشى السريع حول صالة التدريب.
٣	(وقوف) الجري الخفيف في المكان.
٤	(وقوف) الجري أماماً بخطوات قصيرة.
٥	(وقوف) الجري مع دفع المشطين بالتبادل للامام.
٦	(وقوف) الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل.
٧	(وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل خلفاً.
٨	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للامام معاً.
٩	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين تباعاً.
١٠	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للخلف معاً.
١١	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين تباعاً للخلف.
١٢	(وقوف) الجري للجانبين مع رفع وخفض الذراعين جانباً بالتبادل.
١٣	(وقوف) الجري للجانبين مع ضم وفرد الذراعين جانباً بالتبادل.
١٤	(وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل.
١٥	(وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل.
١٦	(وقوف) الجري الزجراجي للامام ثم الرجوع بالتقهقر خلفاً.
١٧	(الوقوف) ميل الرأس للجهتين.
١٨	(الوقوف - فتحا - ثبات الوسط) تبادل دوران الراس دورة كاملة للجهتين.
١٩	(الوقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان.
٢٠	(وقوف) الوثب في المكان أماماً وخلفاً.
٢١	(وقوف) الوثب عالياً مع لمس العقبين باليدين من الداخل.
٢٢	(وقوف) الوثب أماماً بالقدمين معا في خط مستقيم.
٢٣	(الوقوف - فتحا) ثنى الجذع للجانبين.

## تابع مرفق (٧)

### تابع التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

تابع تمرينات الإحماء العام:

التمرينات	الرقم
(الوقوف - فتحا) ثنى الجذع للجانبين واماما أسفل وللخلف.	٢٤
(الوقوف - فتحا - الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل وللخلف.	٢٥
(الوقوف فتحا - الذراعان عاليا ) ثنى الجذع اماما اسفل مع تبادل لمس مشط القدم والرجوع للوضع الابتدائي.	٢٦
(الوقوف - ضما) دوران الوسط لليمين ولليسار.	٢٧
(الوقوف - فتحا) الطعن الجانبي يمين، يسار مع دفع الحوض للداخل.	٢٨
(الوقوف - ثبات وسط) تبادل رفع الرجلين للأمام.	٢٩
(الوقوف - ثبات وسط) تبادل رفع الرجلين للجانب.	٣٠
(الوقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مع لف الجسم نصف دورة للييسار ولليمين.	٣١
(الوقوف - ثبات وسط) الوثب في المكان - مع لف الجسم دورة كاملة جهة اليمين ويكرر جهة اليسار.	٣٢
(الوقوف - ضما - ثبات الوسط) الوثب في المكان وعمل نجمة.	٣٣
(وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحاً.	٣٤

### تمرينات الأعداد البدني العام لسرعة الاستجابة الحركية

التمرينات	الرقم
(الوقوف) الوثب جهة اشارة المدربة	٣٥
(وقوف) الجري الجانبي وتغيير الاتجاه عند إشارة المدرب.	٣٦
(الوقوف على كرة الصحة - الذراعان للجانب) عند سماع إشارة البدء الوثب الى خط النهاية.	٣٧
(الوقوف) الوثب بالقدمين معا عند سماع الاشارة.	٣٩
(وقوف - مواجهه للحائط) السند بالكفين على الحائط والذراعين ممدودتين ثنى ومد الذراعين بايقاع حركى سريع.	٤٠
(وقوف - مواجهه الزميل) رمي كرة تنس ومحاولة الزميل تقادي الكرة.	٤١
(الرقود - ضما - مواجهه للزميلة) تثبيت الحبل في القدم اليمنى للاعبين وعند سماع الاشاره ترفع كل منهما قدمها لأعلى.	٤٢

تابع مرفق (٧)

تابع تمارينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

تابع تمارينات الأعداد البدني العام لسرعة الاستجابة الحركية:

الرقم	التمارينات
٤٣	(الرقود - ضما - مواجهة للزميلة) تثبيت الحبل في القدم اليسري للاعبين وعند سماع إشارة نرفع كل منها قدمها لأعلى.
٤٤	(الوقوف - مواجهة) عند سماع إشارة البدء شد الحبل كل منهما لها.
٤٥	(الوقوف - ضما - تثبيت الحبل في القدمين) عند سماع إشارة البدء الوثب عاليا مع فتح القدمين للجانب.
٤٦	(انبطاح مائل) ثني الذراعين ومدهما والجري للأمام عند سماع إشارة المدرب.
٤٧	(الوقوف - تثبيت الحبل بالقدم اليمني) عند سماع الإشارة شد الحبل باليد اليمني لاعلي و للخلف و يكرر للجهة اليسري.
٤٨	(الرقود علي الكرة - الذراعان للجانب) عند سماع الإشارة الزحف للامام بالقدمين الي خط النهاية.
٤٩	(الانبطاح علي الكرة) الزحف للامام بالذراعان والوصول الي الانبطاح المائل بوضع الذراعان علي الارض و القدمين علي الكرة.
٥٠	(الرقود - الذراعان جانبا) حمل الكرة بين القدمين وعند سماع الإشارة رفع القدمين عاليا.
٥١	(الرقود علي الكرة - الذراعان جانبا) عند سماع الإشارة الزحف للخلف بالقدم اليمني ورفع القدم اليسري.
٥٢	(الرقود علي الكرة - الذراعان جانبا) عند سماع الإشارة الزحف للخلف بالقدم اليسري ورفع القدم اليمني.
٥٣	(رقود علي الكرة - مسك الحبل بالذراعان) تثبيت الحبل في البار وعند سماع الإشارة شد الحبل والزحف بالكرة الي خط النهاية.
٥٤	(إقعاء - الكفان علي الأرض) وقوف الذراعين عالياً بإيقاع سريع ثم العودة.
٥٥	(الوقوف - الذراعان في الوسط) تثبيت الحبل في القدمين وعند سماع الأشاره الطعن العمين للجانب الأيمن.
٥٦	(الوقوف - الذراعان في الوسط) تثبيت الحبل في القدمين وعند سماع الإشارة الطعن للجانب الأيسر.

تابع مرفق (٧)

تابع التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

تابع تمرينات الأعداد البدني العام لسرعة الاستجابة الحركية:

التمرينات	الرقم
(انبطاح مائل) عند سماع الإشارة ضم الركبتين جهة الصدر والوصول لوضع الوقوف ويكرر بإيقاع سريع.	٥٧
(الوقوف - ثبات الوسط) يثبت الحبل في القدمين وعند سماع الإشارة الزحف للجانب الايمن.	٥٨

تمرينات الأعداد البدني العام للقدرة العضلية:

التمرينات	الرقم
(وقوف) الوثب عالياً بقدم واحدة مع رفع الرجل الأخرى عالياً.	٥٩
(وقوف) الوثب العريض مع ثني الركبتين قليلاً.	٦٠
(وقوف) تبادل الوثب عالياً مع ثني الركبتين على الصدر.	٦١
(وقوف) الحبل على القدم اليمنى واليسرى لمسافة ١٥ متر بالتبادل.	٦٢
(وقوف) الوثب بالقدمين معاً بعد ثلاثة خطوات اقتراب.	٦٣
(وقوف - مواجه مقعد سويدي) الصعود والهبوط علي المقعد.	٦٤
(وقوف الجانبي - قدم علي المقعد وأخري علي الأرض) الصعود علي المقعد لمشي خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسري علي الأرض مع التبديل.	٦٥
(وقوف - يرسم ثلاثة خطوط علي ارتفاعات مختلفة) الوثب بالقدمين معاً ومحاولة لمس أعلي هذه الخطوط.	٦٦
(وقوف - حمل كرة طبية ٩٠٠ جم) تمرير الكرة للزميل بيد واحدة لأقصى مسافة.	٦٧
(وقوف - مواجه - اليدين علي الكتفين) الوثب عالياً مع مقاومة كل زميل للأخر.	٦٨
(وقوف - الاستناد علي حائط دفع يد بعد الأخرى.	٦٩
(رقود) لمس الذراعان للقدم اليمنى.	٧٠
(وقوف) دفع كرة طبية للأمام لأقصى مسافة.	٧١
(وقوف مواجه - مسك كرة طبية أمام) قذف الذراعان بالكرة أماماً.	٧٢
(وقوف - تشبيك اليدين مع الزميل) شد الزميل في الاتجاه المعاكس.	٧٣
(رقود) لمس الذراعان للقدم اليسرى.	٧٤

تابع مرفق (٧)

تابع التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

تمرينات الأعداد البدني العام للرشاقة:

الرقم	التمرينات
٧٥	(الوقوف على كرة الصحة - الذراعان جانباً) الوثب يمينا مع الدوران ربع لفة ثم الوثب و الرجوع للوضع الابتدائي
٧٦	يكرر التمرين السابق جهة اليسار.
٧٧	(الوقوف على كرة الصحة - الذراعان للجانب) الوثب يمينا مع الدوران نصف لفة ثم الوثب والرجوع الى الوضع الابتدائي جهة اليمين.
٧٨	يكرر التمرين السابق جهة اليسار.
٧٩	(الوقوف على كرة الصحة - الذراعان للجانب) الوثب للأمام والدوران نصف لفة ثم الوثب وللخلف والرجوع للوضع الابتدائي.
٨٠	(الوقوف على كرة الصحة - الذراعان في الوسط) الوثب للخلف والدوران نصف لفة ثم الوثب للخلف والدوران للوضع الابتدائي.
٨١	(الوقوف - مسك الحبل باليدين) الوثب في الاتجاهات المختلفة مع دوران الحبل أمام الصدر.
٨٢	(الوقوف - مسك الحبل باليد اليمنى) الوثب ثم لف الجسم ربع لفة للجهة اليمنى مع دوران الحبل أمام الصدر.
٨٣	(الوقوف - مسك الحبل باليد اليسرى) الوثب ثم لف الجسم ربع لفة للجهة اليسرى مع دورات الحبل أمام الصدر.
٨٤	(الوقوف - مسك الحبل باليد اليسرى) الوثب والدوران كاملة يسار مع دوران الحبل أمام الصدر.
٨٥	(وقوف) الجري على شكل 8 بين قمعين المسافة بينهما واحد متر.
٨٦	(وقوف) الجري للمس خطين المسافة بينهما ٣متر.
٨٧	(وقوف) الجري الزجراجي بين الأقماع والعودة.
٨٨	(وقوف) الجري الترددي لمسافة ٣م - ٥م - ٧م - ١٠م.
٨٩	(وقوف) الجري أماماً مع تبادل لف الجذع جهة اليمين وجهة اليسار.
٩٠	(وقوف - ثبات الوسط) الوثب لعمل مثلث بالقدمين معاً.
٩١	(وقوف) الوثب مع عمل نصف لفة حول الجسم.
٩٢	(جلوس على أربع) الوثب أماماً عالياً.
٩٣	(وقوف - الجنب مواجه - مقعد سويدي) الوثب جانباً من فوق المقعد.
٩٤	(وقوف) ثنى الركبتين كاملاً مع وضع الكفين بالأرض ثم قذف القدمين خلفاً.

## تابع مرفق (٧)

### تابع التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

#### تمرينات الأعداد البدني الخاص لسرعة الاستجابة الحركية:

التمرينات	الرقم
(الوقوف - كومي كاتا) سرعة عمل التورى كوزوشى للاوكى عند سماع هاجمى.	٩٥
(جلوس طويل - الظهر مواجهه) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبان بالدوران والتثبيت باى مهارة عند سماع هاجمى.	٩٦
(الوقوف - كومي كاتا) سرعة دخول كلا من التورى والاوكى لمرحلة التسكورى عند سماع هاجمى.	٩٧
(الرقود - على الظهر) الوقوف على الركبتين سرعة تثبيت كلا من التورى والاوكى للاخر مهارة كيسا جتامييه عند سماع هاجمى.	٩٨
(تثبيت - كاميه شيهو جتامييه) سرعة دفع الاوكى للتورى لاعلى عند سماع هاجمى.	٩٩
(الرقود على الظهر) سرعة تثبيت كلا من التورى والاوكى للاخر مهارة يوكو شيهو جتامييه عند سماع هاجمى.	١٠٠

#### تمرينات الأعداد البدني الخاص للقدرة العضلية:

التمارين	الرقم
(وقوف) الوثب بالقدمين معاً واداء مهارة ماى موارى اوكىمى.	١٠١
(وقوف - مواجهه مقعد سويدي) الوثب فوق المقعد وعمل اتش كومي لنهاية البساط.	١٠٢
(رقود) الزحف على الظهر للخلف لنهاية البساط.	١٠٣
(جلوس قرفصاء) قذف الرجلين للخلف والرجوع للوضع الابتدائى.	١٠٤
(وقوف) الحجل والوثب فوق الموانع.	١٠٥
(رقود) الزحف على الجانبين هدارى - ميجى للخلف لنهاية البساط.	١٠٦
(وقوف) الوثب الجانبى فوق الحبل.	١٠٧
(وقوف) اداء ماى موارى اكيىمى فوق الحبل.	١٠٨

تابع مرفق (٧)

تابع التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

تمرينات الأعداد البدني الخاص للرشاقة:

الرقم	التمرينات
١٠٩	(جلوس قرفصاء) يمسك التورى بدلة الاوكى من الجانب ويؤدى الدرجة الامامية والخلفية من فوقه.
١١٠	(وقوف - مواجه للظهر) حمل الاوكى على الظهر ورميه ماى موارى اوكمى لنهاية البساط.
١١١	(وقوف - مواجه) حمل التورى للاوكى ومرجحة يمين ويسار.
١١٢	(الرقود على الوجه) محاولة دخول تثبيت الاوكى كيسا جتامييه ثم الدخول كامية شيهو جتامييه.
١١٣	(الوقوف) الوثب فوق الحبل واداء مهارة ماى موارى اكمى.
١١٤	(الوقوف) الوثب فوق الحبل واداء مهارة ماى اكمى.
١١٥	(وقوف - كومي كاتا) دخول اتش كومي والخروج دون الرمى.

تدريبات الأعداد المهارى:

الرقم	التمرينات
١١٦	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة منفردة شادو (يمين من الثبات).
١١٧	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة منفردة شادو (يمين من الحركة).
١١٨	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة منفردة شادو (يسار من الثبات).
١١٩	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة منفردة شادو (يسار من الحركة).
١٢٠	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة (اتش كومي) لإتقان مداخل المهارات يمين بمدافع سلبي (من الثبات).
١٢١	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة (اتش كومي) لإتقان مداخل المهارات يسار بمدافع سلبي (من الثبات).
١٢٢	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة (اتش كومي) لإتقان مداخل المهارات يمين بمدافع سلبي (من الحركة).
١٢٣	تؤدى مهارات (قيد البحث) بطريقة (اتش كومي) لإتقان مداخل المهارات يسار بمدافع سلبي (من الحركة).

## تابع مرفق (٧)

### تابع التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي

#### تابع تدريبات الإعداد المهارى:

الرقم	التمرينات
١٢٤	تؤدي مهارات بطريقة لإتقان مداخل المهارات يمين بمدافع ايجابى (من الثبات).
١٢٥	تؤدي مهارات بطريقة لإتقان مداخل المهارات يسار بمدافع ايجابى (من الثبات).
١٢٦	تؤدي مهارات بطريقة لإتقان مداخل المهارات يمين بمدافع ايجابى (من الحركة).

#### تمرينات التهيئة البدنية:

الرقم	التمرينات
١٢٧	(وقوف) الجري الخفيف بخطوات قصيرة لتنظيم التنفس.
١٢٨	(وقوف) أداء الاهتزاز أثناء المشي البطيء.
١٢٩	(وقوف فتحا) سقوط الجذع أماماً أسفل بارتخاء مع عمل مرجحة بندولية بالذراعين.
١٣٠	(وقوف فتحا - ميل الجذع أماماً) مرجحة الذراعان للأمام وللخلف بالتبادل.
١٣١	(وقوف - فتحا) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعان جانباً والعودة.
١٣٢	(جلوس) غلق العينين بإحكام وسقوط الرأس للأمام ثم تحريك الكتفين لأعلي ولأسفل.
١٣٣	(رقود فتحا - ثنى الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.

مرفق (٨)

محتوي البرنامج التعليمي المقترح.

الأسبوع: قبل البدء في البرنامج.

الوحدة: الأولي.

الهدف التربوي: التعاون - المشاركة - التحكم في الانفعال - سرعة اتخاذ القرار.

الهدف التعليمي: نشاط ترويجي.

ملاحظات	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
	١- لعبة صغيرة: سباق الأكياس. (٣٦) ٢- المراوغ الجيد. (٣٧)	الإحماء (٧ ق).
	١- لعبة صغيرة: شد الحبل. (٣٨) ٢- الجري حول الأعلام. (٢٥)	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (٢٠ ق)
	١- لعبة صغيرة: الدائرة الوثابة. (٢٧) ٢- السبع طويات. (٣٩) ٣- البحث عن المكان. (٢٨)	نشاط تعليمي وتطبيقي (٦٠ ق)
	١- المشي حول الملعب. ٢- بعض التوجيهات التربوية. ٣- عمل تهيئة للبرنامج التعليمي.	الختام (التهديئة) (٣ ق)

## تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: تعليم التحية من الوقوف.  
 زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الوحدة: الثانية.  
 الهدف التربوي: سرعة رد الفعل - التعاون.

ملاحظات	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		الإحماء (٧ ق). ٢٤ - ١
		الجزء الرئيسي: إعداد بدني (٢٠ ق) ٨٥ - ٤٩ - ٧٧ - ٤٤ - ١٧ - ١
يعتبر هذا النوع من التحية الأكثر استخداما في رياضة الجودو وخاصة في مهارات اللعب من اعلى (ناجي-وازا (nage-waza)		نشاط تعليمي وتطبيقي (٦٠ ق) ١. يقف اللاعب بشكل طبيعي النظر الي الامام. ٢. الكفين جانب الجسم على الفخذين. ٣. القدمين باتساع الحوض. ٤. يقوم اللاعب بثني الجزع الي الامام بشكل بسيط ٥. لف الكفين الي الامام علي الفخذين. ٦. النظر الي الامام ٧. العودة للوضع الاصلي.
		الختام ٥ - ١

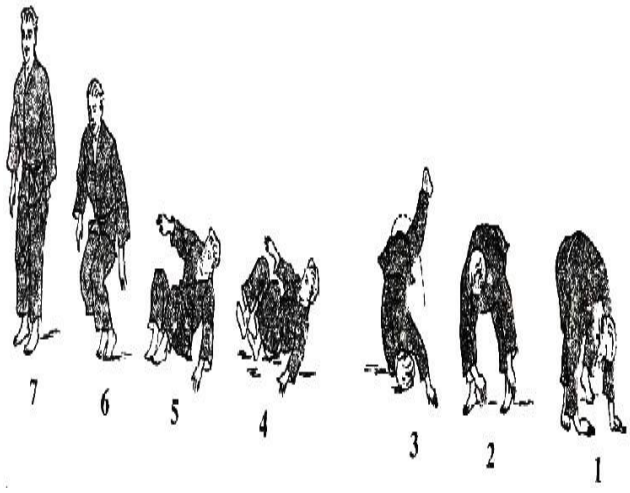
## تابع مرفق (٨)

الوحدة: الثالثة.

الأسبوع: الخامس.

الهدف التعليمي: السقطة الامامية الدائرية (ماى - ماوارى - اوكىمى Mae - Maoari- Ukemi).الهدف التربوي: الجرأة - التركيز.

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		٣٤ - ١٠	الإحماء (٧ ق).
		٩٢ - ٥٤ - ٦٣ - ٣٦ - ٢٧ - ١٥	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (٢٠ ق)
		<p>السقطة الامامية الدائرية اليمنى (ميجي . ماى - ماوارى - اوكىمى Mae - Maoari- Ukemi)</p> <p>- من وضع الوقوف يقوم اللاعب بوضع القدم اليمنى امامه.</p> <p>- يقوم اللاعب بثنى الجذع للامام ولأسفل لوضع الكفين على الارض على ان يكون اليد اليمنى بجوار القدم اليمنى من الداخل والاصابع تشير للخلف وتوضع اليسرى عكسها مع النظر للخلف</p> <p>- يقوم اللاعب بدفع الارض بالرجل اليمنى مع مرحة اليسرى لالعلى وللامام والسقوط على الكتف الايمن والجانب الايسر</p> <p>- أداء المهارة كاملة من الوقوف</p> <p>- أداء المهارة من المشى ثم من الجرى</p> <p>- أداء المهارة من فوق الزميل</p>	نشاط تعليمي وتطبيقي (٦٠ ق)
		١٤ - ١	الختام (التهنئة) (٣ ق)

تابع مرفق (٨)

الوحدة: الرابعة. الهدف التعليمي: السقطة الامامية الدائرية (ماي - ماواري - اوكمي Mae - Maoari- Ukemi).  
الهدف التربوي: النظام - الحكمة. زمن الوحدة: ٩٠ ق.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		١٤ - ٣٣	الإجماع (٧ ق).
		١٤ - ١٩ - ٣٧ - ٦٤ - ٤٩ - ٩٣	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (٢٠ ق) نشاط تعليمي وتطبيقي (٦٠ ق)
		<p>السقطة الدائرية اليسرا (هداري . ماي - ماواري - اوكمي)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- من وضع الوقوف يقوم اللاعب بوضع القدم اليسرا امامه.</li> <li>- يقوم اللاعب بثني الجذع للامام ولأسفل لوضع الكفين على الارض على ان يكون اليد اليسرا بجوار القدم اليسرا من الداخل والاصابع تشير للخلف وتوضع اليمني عكسها مع النظر للخلف</li> <li>- يقوم اللاعب بدفع الارض بالرجل اليسرا مع مرجحة اليمني لاعلى وللامام والسقوط على الكتف الايسر والجانب الايمن</li> <li>- أداء المهارة من المشى ثم من الجرى</li> </ul>	
		١ - ١٤	الختام (التهديئة) (٣ ق)

تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: مراجعه علي السقطات.

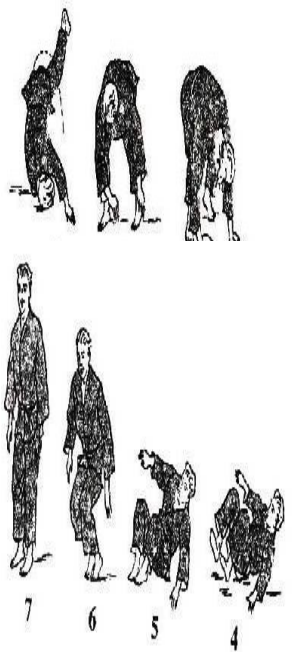
الوحدة: الخامسة.

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الهدف التربوي: المشاركة - حسن التصرف في المواقف الصعبة.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
			الإحماء (٥ ق).
			الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
			نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
	 <p>1</p>	<p>١ - السقطة الخلفية (اوشيرو - اوكيמי Ushiro-Ukemi).</p> <p>. أداء نموذج مع الشرح.</p> <p>. عمل مسابقة لأحسن لاعب.</p> <p>٢ - السقطة الجانبية من الجانب الايمن (ميجي - يوكو - اوكيمي Migi- Yoko - Ukemi)</p> <p>. أداء نموذج مع الشرح.</p> <p>. عمل مسابقة لأحسن لاعب.</p> <p>٣ - السقطة الجانبية من الجانب الأيسر (هادارى - يوكو - اوكيمي Hadari- Yoko- Ukemi)</p> <p>. أداء نموذج مع الشرح.</p> <p>. عمل مسابقة لأحسن لاعب.</p>	
	 <p>1 2 3</p>		

تابع مرفق (٨)

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		<p>السقطة الامامية الدائرية اليمنى (ماي - ماواري - اوكمي - Mae - Ukemi)</p> <p>. أداء نموذج مع الشرح.          . عمل مسابقة لأحسن لاعب</p> <p>السقطة الامامية الدائرية اليسرى (ماي - ماواري - اوكمي - Mae - Ukemi)</p> <p>. أداء نموذج مع الشرح.          . عمل مسابقة لأحسن لاعب          في النهاية عمل سباق لأحسن لاعب يؤدي السقطات.</p>	<p>تابع نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)</p>
		٨-٣	الختام (التهنئة) (٥) ق

## تابع مرفق (٨)

الوحدة: السادسة.

الهدف التعليمي: تعليم مهارة ايون سيوناجي.

الهدف التربوي: القدرة علي المراوغة - المشاركة.

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
			الإحماء (٥ ق).
			الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق) نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
	 <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>وقوف المسك العادي من الاوكي والتورى (ميجي-كومي-كاتا)</p> <p>اتجاه اخلال التوازن يكون للامام عن طريق قيام التورى بسحب الاوكي للامام بالذراعين مع تحريك القدم اليمنى للامام فى اتجاه القدم اليمنى للاوكي.</p> <p>- يقوم التورى بترك ياقة بدلة الاوكي ولف الذراع الايمن حول العضد الايمن للاوكي مع الدوران ووضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى ، و مواجهه الاوكي بالظهر ، مع ثنى الركبتين.</p> <p>- يقوم التورى برفع الاوكي على الظهر والرمى عن طريق مد الركبتين والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للامام ولاعلى ولاسفل مع ميل الجذع للامام</p>	
			الختام (التهدئة)(٥ق) ١٥ - ٥

## تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: مراجعه علي مهارة ايون سيوناجي.

الوحدة: السابعة.

زمن الوحدة: ٦٠ ق.

الهدف التربوي: التعاون - الانتباه.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		١٧ - ٣٦	الإحماء (٥ ق).
		١ - ٣٣ - ٣٤ - ٧٥ - ٥٦ - ٨٥	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
		<p>١- شرح المهارة</p> <p>٢- أداء نموذج للمهارة وعرضها عن طريق الفيديو او الحاسب الالى</p> <p>٣- أداء المهارة فى عدات</p> <p>٤- أداء المهارة مرة واحدة</p> <p>٥- أداء المهارة من الثبات بدون رمى ثم أدائها بالرمى</p> <p>٦- أداء المهارة من الحركة بدون رمى ثم أدائها بالرمى</p> <p>٧- أداء المهارة مع منافس ايجابى</p> <p>٨- أداء المهارة مع منافس اثقل وزنا</p> <p>٩- أداء المهارة فى ظروف تشابة ظروف المباراة</p>	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
		١٠ - ١٢	الختام (التهدئة) (٥ ق)

## تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: تعليم مهارة مورتية سيو ناجي.

الوحدة: الثامنة.

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الهدف التربوي: الاستفادة من الوقت - النظام.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		٣٨ - ١٣	الإحماء (٥ ق).
		٨٨ - ٦٠ - ٦٢ - ٣٩ - ٢٥ - ٥	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
		<p>• وقوف المسك العادي من الاوكي والتوري (ميجي-كومي-كاتا)</p> <p>• اتجاة اخلال التوازن يكون للامام عن طريق قيام التوري بسحب الاوكي للامام بالذراعين مع تحريك القدم اليمنى للامام</p> <p>• يقوم التوري بتحريك مفصل المرفق الايمن اسفل العضد الايمن للاوكي مع الدوران ووضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى، و مواجهة الاوكي بالظهر</p> <p>• مع استمرار السحب باليد اليسرى للتوري اليد اليمنى للاوكي يقوم التوري برفع الاوكي على الظهر والرمي عن طريق مد الركبتين والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للامام ولاعلى ولاسفل مع ميل الجذع للامام</p>	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
		٩-٧	الختام (التهديئة) (٥ ق)

## تابع مرفق (٨)

الوحدة: التاسعة. الهدف التربوي: الصدق - الالتزام - التعاون. زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الهدف التعليمي: مراجعه علي تعليم مهارة مورتية سيو ناجي.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		٢٥ - ١٢	الإحماء (٥ ق).
		٨١ - ٦١ - ٦٨ - ٣٦ - ٣٢ - ٩	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
		١- شرح المهارة ٢- أداء نموذج للمهارة وعرضها عن طريق الفيديو او الحاسب الالى ٣- أداء المهارة فى عدات ٤- أداء المهارة مرة واحدة ٥- أداء المهارة من الثبات بدون رمى ثم أدائها بالرمى ٦- أداء المهارة من الحركة بدون رمى ثم أدائها بالرمى ٧- أداء المهارة مع منافس ايجابى ٨- أداء المهارة مع منافس اثقل وزنا ٩- أداء المهارة فى ظروف تشابة ظروف المباراة ري.	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
		٨ - ٦	الختام (التهديئة) (٥ ق)

## تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: تعليم مهاره اوسوتو - جارى.

الوحدة: العاشرة

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الهدف التربوي: التعاون- الصدق.

ملاحظات	الإخراج	محتوى الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
			٢٨-١٤
			الإحماء (٥ ق).
			الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
			٣ - ٢٢ - ٤٣ - ٧٨ - ٥٠ - ٨٤
		١- وقوف المسك العادى من الاوكى والتورى (ميجى - كومي - كاتا) مع ملاحظة رفع اليد اليمنى لتكون فى مستوى الرقبة. ٢- اخلال التوازن فى الاتجاه الخلفى الايمن. ٣- اخذ خطوة بالقدم اليسرى للامام لتوضع بجوار قدم الاوكى اليمنى. ٤- يجب ملاحظة وجود مسافة تسمح بمرور الرجل اليمنى للتورى. ٥- استمرار الدفع باليدين يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى للامام ومع ملاحظة ان يلاصق الجانب الايمن من صدر التورى الجانب الايمن من صدر الاوكى وثنى الجذع للامام ولاسفل. ٦- يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى للخلف كنس قدم الاوكى من اسفل الساق.	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
			١٥.٥
			الختام (التهدئة)(٥ ق)

## تابع مرفق (٨)

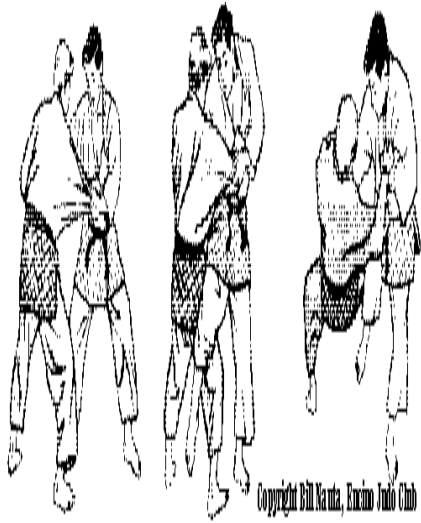
الهدف التعليمي: مراجعه على تعليم مهاره اوسوتو - جارى.

الوحدة: الحادية عشر.

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الهدف التربوي: الشجاعة - الصدق.

ملاحظات	الإخراج	محتوى الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
			٢١-١١ الإجماء (٥ ق).
			الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
			٨٦ - ٥٢ - ٧٧ - ٤٦ - ١٨ - ٤
			نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
			١- شرح المهارة
			٢- أداء نموذج للمهارة وعرضها عن طريق الفيديو او الحاسب الالى
			٣- أداء المهارة فى معدات
			٤- أداء المهارة مرة واحدة
			٥- أداء المهارة من الثبات بدون رمى ثم أدائها بالرمى
			٦- أداء المهارة من الحركة بدون رمى ثم أدائها بالرمى
			٧- أداء المهارة مع منافس ايجابي
			٨- أداء المهارة مع منافس اثقل وزنا
			٩- أداء المهارة فى ظروف تشابة ظروف المباراة
			١٥.٥ الختام (التهنئة)(٥ ق)



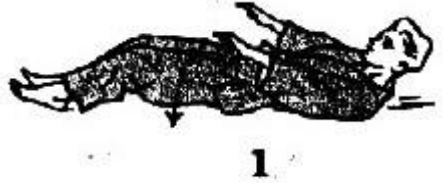
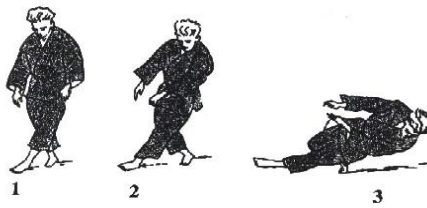
## تابع مرفق (٨)

الوحدة: الثانية عشر

الهدف التعليمي: مراجعه علي السقطات.

الهدف التربوي: المشاركة - حسن التصرف في المواقف الصعبة.

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
			الإيماء (٥ ق).
			الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
			نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
		<p>١ - السقطة الخلفية (اوشيرو - اوكمي Ushiro-Ukemi).          . أداء نموذج مع الشرح.          . عمل مسابقة لأحسن لاعب.</p> <p>٢ - السقطة الجانبية من الجانب الايمن (ميجي - يوكو - اوكمي Migi-Yoko-Ukemi)          (Yoko - Ukemi)          . أداء نموذج مع الشرح.          . عمل مسابقة لأحسن لاعب.</p>	
		<p>٣ - السقطة الجانبية من الجانب الأيسر (هادارى - يوكو - اوكمي Hadari-Yoko-Ukemi)          (Yoko- Ukemi)          . أداء نموذج مع الشرح.          . عمل مسابقة لأحسن لاعب</p>	
			الختام (التهنئة) (٥ ق)
			١٥.٥

## تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: مراجعه علي مهارة ايون سيوناجي.  
 زمن الوحدة: ٦٠ ق.

الوحدة: الثالثة عشر.  
 الهدف التربوي: التعاون - الانتباه.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		٣٦ - ١٧	الإحماء (٥ ق).
		١ - ٣٣ - ٣٤ - ٧٥ - ٥٦ - ٨٥	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
		١- شرح المهارة ٢- أداء نموذج للمهارة وعرضها عن طريق الفيديو او الحاسب الالى ٣- أداء المهارة فى معدات ٤- أداء المهارة مرة واحدة ٥- أداء المهارة من الثبات بدون رمى ثم أدائها بالرمى ٦- أداء المهارة من الحركة بدون رمى ثم أدائها بالرمى ٧- أداء المهارة مع منافس ايجابى ٨- أداء المهارة مع منافس اثقل وزنا ٩- أداء المهارة فى ظروف تشابة ظروف المباراة	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
		١٠ - ١٢	الختام (التهدئة) (٥ ق)

## تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: مراجعه علي تعليم مهارة مورتية سيو ناجي.  
 زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الوحدة: الرابعة عشر.  
 الهدف التربوي: الصدق - الالتزام - التعاون.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		١٢ - ٢٥	الإحماء (٥ ق).
		٩ - ٣٢ - ٣٦ - ٦٨ - ٦١ - ٨١	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
		١- شرح المهارة ٢- أداء نموذج للمهارة وعرضها عن طريق الفيديو او الحاسب الالى ٣- أداء المهارة فى عدات ٤- أداء المهارة مرة واحدة ٥- أداء المهارة من الثبات بدون رمى ثم أدائها بالرمى ٦- أداء المهارة من الحركة بدون رمى ثم أدائها بالرمى ٧- أداء المهارة مع منافس ايجابى ٨- أداء المهارة مع منافس اثقل وزنا ٩- أداء المهارة فى ظروف تشابة ظروف المباراة ري.	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
		٦ - ٨	الختام (التهديئة) (٥ ق)

## تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: مراجعه على تعليم مهاره اوسوتو - جارى.

الوحدة: الخامسة عشر.

زمن الوحدة: ٩٠ ق.

الهدف التربوي: الشجاعة - الصدق.

ملاحظات	الإخراج	محتوى الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
			الإحماء (٥ ق).
			الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
	 <p>Copyright © All Rights Reserved, Karate Club</p>	<p>١- شرح المهارة</p> <p>٢- أداء نموذج للمهارة وعرضها عن طريق الفيديو او الحاسب الالى</p> <p>٣- أداء المهارة فى عادات</p> <p>٤- أداء المهارة مرة واحدة</p> <p>٥- أداء المهارة من الثبات بدون رمى ثم أدائها بالرمى</p> <p>٦- أداء المهارة من الحركة بدون رمى ثم أدائها بالرمى</p> <p>٧- أداء المهارة مع منافس ايجابي</p> <p>٨- أداء المهارة مع منافس اثقل وزنا</p> <p>٩- أداء المهارة فى ظروف تشابة ظروف المباراة</p>	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
			الختام (التهنئة)(٥ ق)

تابع مرفق (٨)

الهدف التعليمي: مراجعه علي مهارة ايون سيوناجي.

الوحدة: السادسة عشر.

زمن الوحدة: ٦٠ ق.

الهدف التربوي: التعاون - الانتباه.

ملاحظات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية	أجزاء الوحدة
		١٧ - ٣٦	الإحماء (٥ ق).
		١ - ٣٣ - ٣٤ - ٧٥ - ٥٦ - ٨٥	الجزء الرئيسي: إعداد بدني (١٥ ق)
		<p>١- شرح المهارة</p> <p>٢- أداء نموذج للمهارة وعرضها عن طريق الفيديو او الحاسب الالى</p> <p>٣- أداء المهارة فى معدات</p> <p>٤- أداء المهارة مرة واحدة</p> <p>٥- أداء المهارة من الثبات بدون رمى ثم أدائها بالرمى</p> <p>٦- أداء المهارة من الحركة بدون رمى ثم أدائها بالرمى</p> <p>٧- أداء المهارة مع منافس ايجابي</p> <p>٨- أداء المهارة مع منافس اقل وزنا</p> <p>٩- أداء المهارة فى ظروف تشابة ظروف المباراة</p>	نشاط تعليمي وتطبيقي (٣٥ ق)
		١٠ - ١٢	الختام (التهدئة) (٥ ق)