



كلية التربية الرياضية للبنين - بالقاهرة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج

بحث مقدم من

محمد اسماعيل حامد عثمان

ميد قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية
بنين بالقاهرة جامعة حلوان

ضمن منضيات الحصول على درجة الماجستير
في طرق تدريس التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د / إيهاب كامل عفيفي
أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان

أ.د / ضياء الدين محمد أحمد العزب
أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م



0401018

Bibliotheca Alexandrina



كلية التربية الرياضية للبنين - بالقاهرة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج

بحث مقدم من

محمد إسماعيل حامد عثمان

معيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة جامعة حلوان

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى طرق تدريس التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د / **إيهاب كامل عفيفى**

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان

أ.د / **ضياء الدين محمد أحمد العزب**

أستاذ يقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

” وَالْقَدْرَ عَلَّمْنَا (بِالسُّقْرَةِ مِّنْ مِّنَّا وَالْقَدْرَ
عَلَّمْنَا (بِالسُّقْرَةِ مِّنْ مِّنَّا
عَلَّمْنَا (بِالسُّقْرَةِ مِّنْ مِّنَّا

صدق الله العظيم
سورة الحجر مكية
الآية ٢٤

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
قسم الدراسات العليا

**قرار لجنة المناقشة والحكم
للحصول على درجة الماجستير**

في تمام الساعة الخامسة مساء يوم السبت الموافق ٢٧/١٢/٢٠٠٣م اجتمعت في مبنى الكلية اللجنة المعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة - لشئون الدراسات العليا والبحوث بجامعة حلوان بتاريخ ٦/١٢/٢٠٠٣م والمشكلة من السادة الأساتذة :

١. أ.د. عادل فوزي جمال (مناقشا)
٢. أ.د. ضياء محمد أحمد العزب (مشرفا)
٣. أ.م.د. شريف فؤاد الجرواني (مناقشا)
٤. أ.م.د. ايهاب كامل عفيفي (مشرفا)

وناقشت اللجنة علنا البحث المقدم من الدارس / محمد إسماعيل حامد عثمان والمعتمد تسجيله من السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة بتاريخ ٣/٣/٢٠٠٢م وعنوانه : أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسنج

وبعد مناقشة الدارس علنا في موضوع البحث :
وبعد الاطلاع على النتيجة
وبعد المداولة

قررت اللجنة باجماع الآراء التوصية بمنح الدارس / محمد إسماعيل حامد عثمان درجة / الماجستير في التربية البدنية والرياضة تخصص / طرق تدريس

أعضاء لجنة المناقشة والحكم :-
الاسم

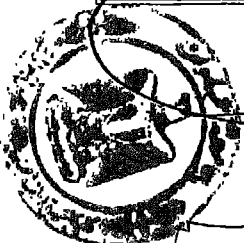
١. أ.د. عادل فوزي جمال (مناقشا)
٢. أ.د. ضياء محمد أحمد العزب (مشرفا)
٣. أ.م.د. شريف فؤاد الجرواني (مناقشا)
٤. أ.م.د. ايهاب كامل عفيفي (مشرفا)

التوقيع

وكيل الكلية
للدراسات العليا والبحوث
د.د. أحمد ماهر أنور



تحريرا في : / /



د.د. أحمد ماهر أنور

الشكر والتقدير

يتقدم الباحث بعظيم الشكر والتقدير لله سبحانه وتعالى على ما قدمه له من نعمه وعلى توفيقه في أظهار هذا البحث بهذا المظهر .

كما يتقدم الباحث بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ الدكتور ضياء الدين محمد أحمد العزب على ما بذله من وقت وجهد حتى يخرج البحث بهذه الصورة كما أنه المثال الذي أحتذى به ، كما يتقدم الباحث بالشكر إلى الدكتور إيهاب كامل عفيفى الأستاذ المساعد بالقسم علي ما بذله من جهد أسهم في معاونة الباحث لتحقيق أهداف البحث .

كما يتقدم الباحث إلى كل من أستاذة ومعلمه وقدوته الأستاذ الدكتور / عادل فوزى جمال الأستاذ بقسم طرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، الدكتور شريف فؤاد الجروانى الأستاذ المساعد بقسم مناهج وطرق تدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا على تفضلهما بقبول مناقشة البحث .

كما يتقدم الباحث بعظيم الشكر إلى القائمين على رياضة الكيك بوكسينج فى الإتحاد المصرى للملاكمة على ما وجده من تعاون ومساهمة منهم فى اتمام هذا البحث .

وأخيراً وليس أخراً فان الباحث يقدم الشكر إلى والده ووالدته وأخويه ورفيقة حياته زوجته لأن عطائهم له كان ومازل بلا حدود فشكراً على عطائهم ورعايتهم للباحث .

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
د	الشكر والتقدير
هـ - و	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة المرفقات
٩-١	الفصل الأول
	الإطار العام للبحث
٢	مقدمة ومشكلة البحث.....
٤	أهداف البحث
٤	فرض البحث
٩ - ٤	المصطلحات المستخدمة
٣٨-١٠	الفصل الثانى
	القراءات النظرية والدراسات المرتبطة
١١	<u>أولاً : القراءات النظرية</u>
١١	ماهية التعليم المبرمج
١٢	أهداف التعليم المبرمج
١٢	أنواع التعليم المبرمج
١٦	مبادئ التعليم المبرمج
١٨	قواعد التعليم المبرمج
١٩	مميزات التعليم المبرمج
١٩	أساليب الكيك بوكسينج
٢٣	مهارات المسموح بها فى الكيك بوكسينج
٢٤	<u>ثانياً : الدراسات المرتبطة</u>
٢٤	الدراسات العربية
٣٣	الدراسات الأجنبية
٣٥	التعليق على الدراسات

تابع قائمة المحتويات	
رقم الصفحة	الموضوع
٤٩-٣٩	الفصل الثالث إجراءات البحث
٤٠ منهج البحث
٤٠ عينة البحث
٤٢ وسائل جمع البيانات
٤٥ الدراسات الاستطلاعية
٤٧	الشروط التي تم توفيرها لإجراء الدراسات الإستطلاعية السابقة
٤٩ خطوات إجراء التجربة
٤٩ أسلوب التحليل الاحصائي
٦٣-٥٠	الفصل الرابع نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها
٥١ عرض النتائج
٦٠ تفسير النتائج ومناقشتها
٦٦-٦٤	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات والمراجع العربية والأجنبية
٦٥ الاستنتاجات
٦٦ التوصيات
٦٨ قائمة المراجع العربية
٧٢ قائمة المراجع الأجنبية
 المرفقات
 ملخص البحث باللغة العربية
 ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	المتوسط الحسابى والإنحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية ولمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات عينة البحث	٤٠
٢	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات السن - الطول - الوزن	٤١
٣	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات القدرات البدنية	٤١
٤	نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء فى أسلوب تقييم عينة البحث ومواصفات المحكمين وعددهم	٤٤
٥	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المهارات قيد البحث (من الثبات)	٥٢
٦	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات المهارية قيد البحث (ذهاب وعودة) ..	٥٥
٧	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات المهارية قيد البحث (من الحركة) ..	٥٨

قائمة المرفقات

- مرفق رقم (١) اختبارات لياقة بدنية
مرفق رقم (٢) بطارية الأختبارات البدنية للاعبى الملاكمة والكريك بوكسينج
من ١٢ - ١٤ سنة .
مرفق رقم (٣) استمارة استطلاع رأى
مرفق رقم (٤) أسلوب التقويم ومواصفات المحكم

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة ومشكلة البحث
- أهداف البحث
- فرض البحث
- المصطلحات المستخدمة

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التعليم المبرمج طريقة من طرق التعليم أحدثت ثورة في ميادين التربية والتعليم وكذلك في التدريب الصناعي والعسكري في العالم حيث يرى Cleary (١٩٧٣) إنه طريقة للتعلم الفردي الذي يتحقق من خلال سلسلة من المصطلحات أو النماذج المصممة التي تتطلب استجابات من المتعلم ثم تمده بالمعلومات طبقاً لنوع الاستجابة وهو يعتبر نوع من أنواع التعلم الذاتي يعمل فيه المعلم على قيادة التلميذ وتوجيهه نحو السلوك المنشود ، وهو برنامج أعدت فيه المادة التعليمية إعداداً خاصاً وعرضت في صورة كتاب مبرمج . (١٨ : ١٦٦)

كما أنه يسعى إلى وضع ضوابط على عملية التعلم وذلك بالتحكم في تهيئة مجالات الخبرة التعليمية وتحديدها بعناية فائقة وترتيب متابعتها في مهارة ودقة ، بحيث يقوم الفرد عن طريقها بتعليم نفسه بنفسه واكتشاف أخطائه وتصحيحها حتى يتم التعلم ويصل المتعلم للمستوى المطلوب والمناسب من الأداء . وقبل أن يسير الدارس في هذه الخطوات فإنه يجتاز اختبار آخر بعد الانتهاء من هذا البرنامج حتى يتسنى له معرفة ما حققه من أهداف الدرس ومستوى أدائه . وليس معنى هذا إن التعليم المبرمج أو الكتاب المبرمج يمكن أن يحل محل المدرس الإنسان الذي هو عنصر أساسي في العملية التعليمية ولكنها وسيلة لمساعدة المدرس على تحسين عملية التعليم كما أنه يتيح له فرصة لتحقيق الأهداف التربوية التي طال فقدانها . (٢٨ : ٧٥)

والكيك بوكسينج Kick Boxing رياضة عالمية ، جاءت محصلة لتطور الفنون القتالية عبر العصور . أوجدها خبراء لديهم خبرة عالية في مجال الفنون القتالية المختلفة .. وكان هدفهم من تأسيس هذا الإسلوب هو الخروج بإسلوب أكثر إثارة ، وتطوير قوانين القتال ، وأساليب التعليم لتصبح أكثر فعالية وسهولة ، واستحداث طرق جديدة في التعليم ، التركيز ، النظام ، الصحة والقوة الذهنية .. وقد اعتمدوا على أساسيات الكاراتيه التقليدية

وغيرها من الفنون التقليدية من ناحية ضربات الأرجل وأساسيات الملاكمة ولكمات الأيدي وطريقة التحرك على الحلبة وقد اعتمدوا نظم وطرق فنون الكاراتيه والملاكمة في بوتقة واحدة ، ولتحقيق هذا الهدف قام هؤلاء الخبراء بزيارات ميدانية لأكثر من مائة وخمسين نادياً ومركزاً لتدريب الفل كونتاكت والكاراتيه في اليابان ، أوروبا ، كندا والولايات المتحدة الأمريكية ، وقاموا خلال هذه الجولات والزيارات بإلقاء العديد من الأسئلة لتلك المدارس والمراكز ، ودونوا عيوب ومساوئ أساليب التلاحم الكامل وأساليب الكاراتيه التقليدية المعتمدة على عدم اللمس أو اللمس الخفيف . وبعد عامين من البحث والجمع ، للمعلومات والعمل على تطوير مختلف المهارات والفنيات ، أعلن عن الإسلوب الجديد وهو الفل كونتاكت - كاراتيه . وقد جذب هذا الإسلوب العديد من التلاميذ الممارسين لأساليب أخرى ومنهم من يخاف الفنون القتالية العسكرية بسبب الاحتكاك الجسدى العنيف ومن يود أن يصبح بطلا ومقاتلا على مستوى عالمى . وقد نجح هذا الإسلوب بالاحتفاظ بأعلى نسبة من التلاميذ والممارسين لهذه الفنون ، باعتماد عدة طرق فى التدريب والقتال وقوانين المباريات ، ومع مرور الوقت أخذت هذه الرياضة استقلاليتها واستراتيجيتها وفلسفتها الخاصة بها حتى أصبحت رياضة عصرنا هذا ، وتمارس بعنوان واسم الكيك بوكسينج عبر قوانين ثمانية هي :

الفل كونتاكت Full Contact ، اللات كونتاكت Light Contact ، السمي كونتاكت Semi Contact ، لوكيكس Low Kicks ، التاي بوكسينج Tai Boxing ، والميوزيكال فورمز Musical Forms ، والأورينتال Oriental ، البادى كونتاكت Body Contact. (٣٦ : ١-٤)

ولما كانت رياضة الكيك بوكسينج من الرياضات المدرجة حديثا بجمهورية مصر العربية ويسعى القائمون على شئون هذه الرياضة لأن تكون جمهورية مصر العربية من إحدى الدول المتقدمة على مستوى العالم فى هذه الرياضة ، والتي استطاعت مصر خلال فترة قصيرة من عمر اتحاد الكيك بوكسينج أن تحقق (١٥) ميدالية متنوعة فى بطولات العالم للأساليب المختلفة، مما جعل وزارة الشباب فى هذه الأونة تدعم الرياضات الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال والجودو والكيك بوكسينج والتايكوندو والكاراتيه لما حققته تلك الرياضات من مستوى متقدم فى بطولات العالم

والدورات الأولمبية فى السنوات القليلة الماضية ، الأمر الذى دفع الباحث بصفته بطلا للجمهورية فى هذه الرياضة للسعى إلى القيام بهذه الدراسة لكى يتسنى للقائمين على شئون هذه الرياضة تعليم وتدريب ومعرفة تلك المهارات وذلك لتعليمها للمبتدئين باستخدام التعليم المبرمج والذى استخدم من قبل فى تعليم العديد من الرياضات النزالية (ملاكمة - مصارعة - جودو - كاراتيه) حيث أنه حتى الآن وفى حدود علم الباحث لا يوجد أى بحث تناول موضوع الكيك بوكسينج باستخدام التعليم المبرمج.

أهداف البحث :

- ١ - إعداد فيلم تعليمى مبرمج للمهارات الأساسية للكيك بوكسينج .
- ٢ - تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج باستخدام الفيديو على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج .

فرض البحث :

توجد فروق دالة إحصائياً فى تعليم المهارات الأساسية لمهارات الكيك بوكسينج بين المجموعة التجريبية (التعليم المبرمج) والمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة :

١- التعليم المبرمج Programmed Instrution

طريقة من طرق التعليم الفردى تمكن الفرد من أن يعلم نفسه بنفسه ذاتياً بواسطة برنامج أعد بأسلوب خاص يستند إلى النظرية السلوكية الجديدة فى علم النفس ، هذا البرنامج يعرض المادة العلمية فى صورة كتاب مبرمج أو أداة تعليمية أو فيلم مبرمج . (٣٥ : ١٩٧)

٢- الكتاب المبرمج Programmed Book

هو عبارة عن كتاب منظم بطريقة تختلف عن طرق العرض العادية، وهو أحد طرق عرض المادة التعليمية ، حيث تعد المادة التعليمية مقدما وتقسم إلى أجزاء أو وحدات متغيرة (أطر) وكل وحدة عبارة عن فقرة تعليمية تعتمد على خبرة الدارس السابقة ، مع الإستعانة بالتلميح بالأمثلة ، وتستند على منح الدارس أستجابة يسجلها فى مكان خاص ثم يوجه الدارس

فوراً إلى مقارنة أجابته بالإجابة الصحيحة المسجلة في مكان خاص داخل الكتاب المبرمج . (٣٥ : ١٠٤)

٣- البرنامج الخطى **Wasch - ahead programme** هو نوع من أنواع البرمجة ، يسير فيها جميع المتعلمين من إطار إلى آخر بنفس الترتيب ، إلا أن كل متعلم يسير فيه حسب سرعته الذاتية . (٦ : ١٩٣)

٤- الإطار **Frame** هو الوحدة الصغيرة التي يتركب منها البرنامج ويتكون الإطار من :-
(أ) المثير (الأسئلة) .
(ب) الإستجابة (رد الفعل) .
(ج) التعزيز (عملية تأكد تقدم للطالب) . (٣٥ : ١٩٠)

٥- التقويم الداخلى **Internal evaluation** هو عملية أساسية تجرى أثناء إعداد البرنامج ، لرفع درجة فاعليته إلى أقصى حد ممكن للتأكد من أنه يؤدي إلى تحقيق أهدافه . (٣٥ : ٩٩)

٦- التقويم الخارجى **External evaluation** هو عملية قياس فاعلية التعليم الذاتى ومقارنته بالتعليم التقليدى . (٣٥ : ٩٩)

٧- البطل العالمى (*) هو اللاعب الذى حقق إحدى الميداليات فى بطولات العالم الذى ينظمها الأتحاد الدولى بعد أداء عدة مباريات .

٨- المهارات فى الكيك بوكسينج (*) هى المهارات التى يؤديها اللاعب خلال البطولة التى يشارك فيها مستخدماً القبضتين أو الذراعين أو القدمين هجوماً ودفاعاً أو هجوماً مضاداً .

(*) تعريف إجرائى

٩- المهارات الأساسية

هى أوضاع وحركات بالقدمين تراعى فيها مراكز الثقل والإتزان بالنسبة للاعب ولكمات باليدين وركلات بالقدمين تؤهل اللاعب لتعلم أساليب الدفاع والهجوم فى الكيك بوكسينج ، وأداء مجموعة من المهارات المسلسلة فى إطار جمالى قوى فى الكيك بوكسينج .(٣٢ : ٢)

١٠- أساليب الكيك بوكسينج

أ-اللايت كونتاكت **Light Gontact**

- غير مسموح بالضربات القوية المؤثرة (ممنوع الضربة القايسة).
- كل لكمة ناجحة تحسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الجسم تحسب بنقطتان.
- كل ركلة ناجحة فى الرأس تحسب بثلاث نقاط.

ب- البدى كونتاكت **Body Gontact**

- مسموح باللكم فى الجسم وليس فى الرأس.
- مسموح بالركلات بطول الفخذ وحتى الجزء العلوى من الجسم وفى الرأس.
- الركلات تحت الركبة غير مسموح بها.
- غير مسموح بضربات الركبة فى الجسم والرأس.
- غير مسموح بتكتيكات القبض والمصارعة.
- كل أنواع قش الخصم بالقدم مسموح بها ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.

ج- الفل كونتاكت **Full contact**

- مسموح باللكم فى الجسم والرأس.
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم وفى الرأس.
- غير مسموح بضربات الركبة فى الجسم والرأس.

- ٧ -

- كل لكمة ناجحة تحسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الجسم تحسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الرأس تحسب بنقطتان.
- كل ركلة طائرة ناجحة فى الرأس تحسب بثلاث نقاط .
- على كل ملاكم أداء ٦ ركلات على الأقل فى الجولة، وإذا فشل تضاف الركلات المتبقية للجولة التالية، وإذا تبقى ركلات أخرى فى النهاية فيتم معاقبة الملاكم بخصم نصف نقطة كجزاء على كل ركلة متبقية.
- كل أنواع قش الخصم بالقدم مسموح بها ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.

د- لوكيكس Low Kicks

- مسموح بالللكم فى الجسم والرأس.
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم والرأس.
- مسموح بالركلات بطول الفخذ أمام وداخل وخارج الفخذين.
- الركلات أسفل الركبة غير مسموح بها.
- كل أنواع القش الخصم بالقدم مسموح ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.

هـ- أورينتال Oriental

- مسموح بالللكم فى الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات بطول الفخذ أمام وداخل وخارج الفخذين.
- غير مسموح بالركلات أسفل الركبة.
- مسموح بالضرب بالركبة فى الجزء العلوى من الجسم.

- مسموح بمسك الرأس فقط عندما يكون الملاكم فى محاولة للضرب بالركبة.
- كل أنواع القش الخصم بالقدم مسموح ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.

و- تايا بوكس Thai Boxing

- مسموح باللكم فى الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات فى الفخذ وأسفل الركبة.
- مسموح برمى الخصم جانبا باستخدام تكنيكات الرمى، والرمية الناجحة لا تحسب بنقطة.
- مسموح بمسك الرجل لحظيا بعد الركلة.
- غير مسموح بضربات الكوع.
- كل أنواع القش الخصم بالقدم مسموح ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.
- غير مسموح باستخدام ظهر القبضة فى أى أسلوب من أساليب الكيك بوكسينج .

ز- شكل أسلوب Semi Contact.

- الضربات القوية غير مسموح بها.
- اللكمات المسموح بها هى المباشرة وخلف القبضة.
- كل ركلة ناجحة تحتسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الرأس تحتسب بثلاث نقاط.
- كل أنواع إسقاط الخصم بالقدم مقبول ولكن من مسافات قصيرة وعلى ذلك فإسقاط الخصم على الأرض (رمية) بصورة ناجحة يحتسب بنقطتين .

- عندما يصل الفرق إلى ١٠ نقاط في المباريات التمهيدية تتوقف عندها المباراة بالفوز خارج المستوى أما في المباريات النهائية فيجب أن يصل فارق النقاط إلى ١٥ نقطة.

- تعطى النقاط بنظام الأغلبية حيث يقوم بإدارة المباراة حكم حلقة وقاضيان يتحركان على الخطوط وعند حدوث تسجيل لكمة أو ركلة يشير كل من الحكم والقاضيان بطريقة متفق عليها بالنقاط المستحقة ويعطى القرار لحظيا من حكم الحلقة بالأغلبية.

- في الخروج الأول والثاني يقوم الحكم بإعطاء تنبيه للملاكم وفي الخروج الثالث وكل خروج آخر بعد ذلك يقوم الحكم بإعطائه إنذار و لأحتساب الخروج يجب أن تكون كلا القدمين خارج البساط ولا يستخدم ذلك في حالة اللعب على حلقة.

* ويتلقى الملاكم إنذار لأفعال مثل:-

* - ضربة قوية جدا، إعطاء ظهره لهجوم المنافس، الاستمرار في الخروج، الضرب في مناطق ممنوعة من الجسم، السقوط لتجنب هجوم المنافس، وأسباب أخرى عديدة مثل ما سبق.

* - لا تعطى أى نقاط لتكنيكات إخلال التوازن.

* - إذا ما انتهت المباراة بالتعادل، يجب عندها مد التنافس بين الملاكمين لمدة دقيقة إضافية وإذا ما انتهى الوقت الإضافى بالتعادل يفوز الملاكم الذى حصل على أول نقطة.

ح- الميوزيكال فورمز

وهو أسلوب يعتمد على أداء اللاعب لمجموعة حركات فنية على الحلقة باستخدام الأوقات المختلفة مثل الرمح - العصا - السيف ويحصل على درجاته من القضاء بعد انتهاء الأداء الحركى له (٣٢ : ٢ - ١٢) .

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً- القراءات النظرية

- ١- ماهية التعليم المبرمج .
- ٢- أهداف التعليم المبرمج .
- ٣- أنواع التعليم المبرمج .
- ٤- مبادئ التعليم المبرمج .
- ٥- قواعد التعليم المبرمج .
- ٦- مميزات التعليم المبرمج .
- ٧- أساليب الكيك بوكسينج .
- ٨- المهارات المسموح بها فى الكيك بوكسينج .
- ٩- خصائص المرحلة السنوية (١٤ - ١٦ سنة) .

ثانياً- الدراسات المرتبطة

- أ- الدراسات العربية .
- ب- الدراسات الأجنبية .
- ج- التعليق على الدراسات .

أولاً: القراءات النظرية

١- ماهية التعليم المبرمج:

نرى كوثر كوجك (١٩٩٧م) أن التعليم المبرمج طريقة للتدريس، تقسم فيها المادة الدراسية بطريقة منطقية إلى خطوات صغيرة منظمة في تتابع، تتطلب كل خطوة منها إستجابة إيجابية من التلميذ، وعن طريق التدعيم المتدرج لاستجابات التلميذ، وعن طريق تزويده بتغذية مرتدة تتصل بصحة إستجابته، يتقدم التلميذ نحو تعلم ما قصد له أن يتعلمه (٢٤: ٣٤٣).

والتعليم المبرمج هو أحد أساليب التعلم الذاتي، والتي تمكن الفرد من أن يعلم نفسه بنفسه ذاتيا بواسطة برنامج أعد بأسلوب خاص، يستند إلى النظرية السلوكية (نظرية سكنر) في علم النفس، هذا البرنامج يعرض المادة العلمية في صورة كتاب مبرمج أو أداة تعليمية أو فيلم مبرمج، وتعد المادة العلمية مقدما، وتقسّم إلى أجزاء أو وحدات صغيرة (أطر)، ولا ينتقل المتعلم من إطار إلى آخر إلا بعد اجتياز الإطار الأول، وتنفيذ ما يطلب منه بصورة صحيحة (١١: ٩٧-١٠٤).

والتعليم المبرمج باعتباره تعليما ذاتيا يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس إلى أقصى درجة من درجات الكفاية، وذلك من خلال البرنامج التعليمي الذى يعده بمهارة أو يوضع فى آلة تعليمية، وبواسطة البرنامج التعليمي المبرمج يستطيع التلميذ أن يستقبل المادة العلمية، والأمثلة والتوضيحات، ويجيب عليها، ويتلقى بعدها التوجيهات الجديدة، ويعرف فورا هل كانت استجابته صحيحة أم لا، وهكذا يستمر فى التفاعل مع البرنامج (٢٦: ١٦٦).

٢- أهداف التعليم المبرمج:-

- تعليم الفرد كيفية مزاولته أو ممارسته للخبرات التعليمية بنفسه.
- تأكيد قدرة الدارس أو المتعلم على إدراك جوانب الموقف التعليمي.
- استخدام الدارس أو المتعلم لقدراته، وتوظيف استعداداته في سبيل الوصول إلى غايته.
- المرونة في الممارسة العملية للدارس أو المتعلم وفقا لإمكانياته الدراسية أو التحصيلية.
- إكساب الدارس أو المتعلم الثقة بنفسه نتيجة تحمله مسئولية التعليم والاعتماد على قدراته الذاتية (٢٠ : ١٦١).

٣- أنواع التعليم المبرمج:-

هناك نوعان رئيسيان من البرمجة هما الأسلوب الخطي، والأسلوب التفريعي، وقد أشار لذلك كل من محمد النجحي، ومحمد مرسى (٢٧) (١٩٧٧م)، وآمال صادق، وفؤاد أبو حطب (٦) (١٩٨٤م)، وكوثر كوجك (٢٤) (١٩٩٧م)، وأحمد خيرى كاظم، وسعد يس (٢) (١٩٧٣م)، كمال الدسوقي (٢٣) (١٩٧٧م)، وعبد العظيم الفرجاني (١٧) (١٩٨٥م).

النوع الأول: البرمجة الخطية - الطولية:-

ويرى "عبد العظيم الفرجاني" (١٩٨٥م) أن النوع الأول: البرمجة الخطية - الطولية هو من إضافات "سكنر" (Skinner) ومعاونيه، ويقوم على تحليل المادة الدراسية لأجزاء مستقلة، يسمى كل منها إطار، وتتوالى الأطر فى نمط أفقى مستقيم، وتقدم الاسئلة مباشرة فى البرنامج الخطي، بحيث يفكر التلميذ ويكتب إجابته المنشأة، وتسمى البرمجة الخطية ببرامج الخط المستقيم، الذى يبدأ من السلوك الأولى إلى السلوك النهائى المطلوب، ولذلك فإن كل إطار يتضمن الاستجابة الصحيحة للإطار السابق، بالإضافة

إلى المعلومات الجديدة، والمنبهات، أى أن استجابة التلميذ يتم تعزيزها مباشرة، ولذلك يفضل استخدام البرمجة الخطية (١٧ : ٦٥).

كما يرى "كمال الدسوقي" (١٩٧٧م) بأن البرمجة الخطية- الطولية تعود بأقل خطأ فى الاستجابات، لأن البرنامج يتم تدوينه بالطريقة التى تضمن صحة معظم الاستجابات، ويتحقق له ذلك حيث أن كل تلميذ يعمل على قدر جهده، ومع أن كل نوع من أنواع البرامج ذات أطراف صغيرة تماما أكبرها لا يزيد على حجم الصفحة الواحدة ، فإن أطر البرنامج الطولى تكون أصغر، حيث كل منها يتناول قدرا صغيرا جدا من المادة التعليمية، والخطوات بين أطر المعلومات المتتابعة صغيرة أيضا، ولا تظهر المادة الجديدة فقط بغير تمهيد سابق، وهى مصممة بحيث تأتى أغلب استجابات التلميذ صحيحة (٢٣ : ٢٥٢).

النوع الثانى: البرمجة التفرعية:-

ذكرت "أمال صادق" وفؤاد أبو حطب" (١٩٨٤م) ، أن النوع الثانى من البرمجة التفرعية يطلق عليه البرنامج المتشعب، ويعود الفضل فى ابتكاره إلى "كراودر" (Crowder) وعنده يشمل الإطار فقرة أو فقرتين من المعلومات (أكثر تعقيدا مما يحتويه الإطار فى البرنامج الخطى عند "سكينر" Skinner)، ثم يوجه سؤالا من نوع الاختيار من المتعدد، يجيب عليه المتعلم باختياره إجابة واحدة بين عدة إجابات مقترحة، فإذا كانت الإجابة صحيحة يطلب البرنامج من المتعلم الانتقال إلى إطار آخر أصعب، أمام إذا كانت الإجابة خاطئة فإن المتعلم ينتقل إلى (تفريغ) تشخيصى علاجى، ويستمر فى ذلك حتى يختفى الخطأ فينتقل المتعلم إلى (الأصعب) ، وهذه الأطر الجديدة تسمى تفريعات، أى أنها تخرج بالمتعلم مؤقتا عن مسار التعلم المنظم، ويتم ذلك قبل أن يسمح للمتعلم بالعودة مرة أخرى إلى المسار

الأساسى للتعليم والتقدم فيه، أى أن البرمجة التفرعية أسلوب تشخيصى لنواحى القوة والضعف فى التعليم، وأسلوب علاجى لأخطاء المتعلم، إلى جانب أنه أسلوب اكتساب، وهو بذلك يحتاط بتوفير ذخيرة من الأطر التى يمكن أن تستخدم فى عرض التشخيص والعلاج كلما تطلب الأمر، ذلك حتى يسمح للمتعلم بالتقدم نحو الأطر الأكثر صعوبة. (٤١٧ - ٤٢٠).

خطوات إعداد الوحدات المبرمجة:

- تناول كثير من الباحثين خطوات إعداد الوحدات المبرمجة، وقد حددها "هارتلى" (Hartely) (١٩٧٢م) كما يلى :-
- ١- تحديد الأهداف وصياغتها فى عبارات سلوكية.
 - ٢- تحديد مستوى معلومات ومهارات التلميذ.
 - ٣- تحديد وتحليل المواد المراد تعليمها بحيث تتسلسل جيدا مع تحديد طرق التعليم المناسبة للتعليم المبرمج.
 - ٤- اختبار مبدئى لمدى صلاحية البرنامج على عينة من التلاميذ.
 - ٥- تقويم البرنامج وتعديله قبل تطبيقه (٤٢ : ٤٠).
- وحددها "فخر الدين القلا" (١٩٨٦م) فيما يلى :-
- ١- تحديد السلوك النهائى.
 - ٢- تحديد السلوك المبدئى قبل تعلم البرنامج.
 - ٣- وضع مقاييس السلوك المحكمة.
 - ٤- تحديد المحتويات الجزئية للمادة.
 - ٥- بيان العلاقات الخاصة بين محتويات المادة الدراسية.
 - ٦- بناء النظام التتابعى المتسلسل لمحتويات البرنامج.
 - ٧- كتابة الأطر التعليمية للبرنامج.
 - ٨- التجريب الأولى للبرنامج والتحليل والمراجعة.

٩- التطبيق الرئيسى للبرنامج (٢٢ : ٢٤ - ٥٦).

كما تناولت "رمزية الغريب" (١٩٨٦م) خطوات إعداد الوحدات المبرمجة كما يلي:

- ١- التعرف على المتعلم من حيث سنه وجنسه ومستوى استعداداته العقلية ومستواه الدراسى.
 - ٢- تحديد نوع النشاط والسلوك المطلوب من المتعلم.
 - ٣- تحديد المستوى والهدف المراد التوصل إليه من البرنامج.
 - ٤- تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق الهدف النهائى.
 - ٥- الاستعانة بعدد المثيرات المساعدة والمثيرات الحادثة التى يمكن أن تساعد المتعلم على الاستجابة الصحيحة استراتيجيات الموقف التعليمى (مثير - استجابة - تعزيز).
 - ٦- تجربة الكتاب المبرمج قبل استخدامه فى صورته النهائية.
 - ٧- تقويم البرنامج وتعديله.
 - ٨- كتابة البرنامج فى صورته النهائية (١٢ : ٢٢٦ ، ٢٣١).
- كما حددها "ضياء الدين محمد أحمد العزب" (١٩٩٠م) فيما يلى:-
- ١- تحديد السلوك النهائى المرغوب فيه.
 - ٢- تحديد خصائص المتعلم.
 - ٣- تحديد الاستراتيجيات (الأطر).
 - ٤- كتابة الوحدات المبرمجة فى صورتها الأولية.
 - ٥- التقويم (الداخلى - الخارجى). (١٥ : ٢٦)

ومن ذلك العرض لوجهات النظر فى خطوات إعداد الوحدات المبرمجة ، فقد حدد الباحث خطوات إعداد الوحدات المبرمجة كما حددها ضياء الدين محمد أحمد العزب (١٥) ، وذلك لأن هناك أوجه إتفاق بينه

وبين باقى وجهات النظر الأخرى فى موضوع خطوات إعداد البرنامج ويمكن توضيحها فى الآتى :-

- ١- تحديد الهدف من البرنامج .
- ٢- تحديد مستوى اللاعبين وتحديد السلوك المبدئى .
- ٣- كتابة الأطر وإعداد تصويرها بالفديو (الاستراتيجيات) .
- ٤- كتابة البرنامج فى صورته الأولية وإعداده وتصويره فى شرائط فيديو .
- ٥- مرحلة التقييم (الداخلى - الخارجى) .

٤- مبادئ التعليم المبرمج:-

يرى "حسين الطوبجى" (١٩٨٨م) أن أهم مبادئ التعليم المبرمج هى:

- تقسيم كل عمل أو مهمة إلى الخطوات الصغيرة التى تتكون منها.
- الاستجابة والمشاركة الإيجابية.
- المعرفة الفورية لنتيجة الاستجابة التى تمت أو التعزيز.
- السير فى التعليم حسب قدرة المتعلم الشخصية.
- الاعتماد على التقييم الذاتى للمتعم (١٠ : ٢٦٣، ٢٦٢).

أما هارتلى Hartely (١٩٧٠م) فقد حدد أهم مبادئ التعليم

المبرمج فيما يلى:

- يجب أن يعمل التلميذ فى البرنامج بمفرده وبسرعته الخاصة.
- يجب أن يعمل التلميذ فى أطر صغيرة متدرجة الصعوبة وأن يطلب منه الاستجابة بطريقة محددة.
- يجب أن يصمم البرنامج بحيث يسمح بأقل قدر من الخطأ فى استجابة الدارس.

- يتم بعد كل إطار مباشرة معرفة نتيجة الاستجابة (٤١ : ٤٠)

- وقد ذكرت محاسن رضا أحمد (١٩٧٦م) أسس التعليم المبرمج نقلا عن "سكنر" (Skinner) فيما يلي:-
- تحديد السلوك النهائى المراد من الدارس أن يتعلمه بعد الانتهاء من دراسة البرنامج ومكونات هذا السلوك تحديدا دقيقا، وذلك فى ضوء الأهداف التربوية المراد تحقيقها.
 - تحليل الخبرات التعليمية المؤدية إلى هذا السلوك وتقديمها بالتدرج، وتعرض على هيئة مشكلات أو مثيرات تتطلب من الدارس أن يستجيب لها بطريقة أو بأخرى، وتترتب كل مشكلة من المشكلات المعروضة على الدارس على الاستجابة لسابقتها.
 - حصول الدارس على تعزيز فوري لاستجابته، ولأهمية التعزيز الإيجابى الناتج عن إستجابة الدارس الصحيحة، فإن "سكنر" أكد على أهمية تمكن الدارس من المشكلات المعروضة عليه، وقدرته على الاستجابة لها إستجابة صحيحة.
 - يتوقف تقدم الدارس فى دراسته للبرنامج حسب قدرته، فبما أن الدارس يمكنه أن يدرس البرنامج بطريقة فردية، فإنه يستطيع أن يستغرق فى دراسته الوقت الذى يناسب قدراته طال هذا الوقت أم قصر.
 - إعداد البرنامج بطريقة علمية، وهذا الأساس رغم أنه لا يظهر فى البرنامج بطريقة مباشرة، إلا أنه ضرورى لتوفير سائر الأسس الأخرى، فمعد البرنامج يجربه باستمرار خلال مرحلة إعداده وبعدها، ليتأكد من خلال تحليله لأخطاء الدارسين من أن المشكلات المطلوب الاستجابة لها مناسبة من حيث الحجم والترتيب، وعلى ضوء هذا التحليل يتم إدخال التعديلات على البرنامج سواء فى المحتوى أو التنظيم أو أسلوب العرض.
- (٢٦ : ٢٠، ٢١)

٥- قواعد التعليم المبرمج:-

- أن تصاغ أهداف البرنامج بعبارات سلوكية تحدد سلوك المتعلم، وتصف أداء قابلاً للقياس.
- أن تحدد شروط الأداء، فيوضح البرنامج ما إذا كان المطلوب هو إنشاء إجابة ، أو الاختيار من بين إجابات متعددة.
- أن يحدد الموضوع التعليمي، الذى سيتلقى البرنامج، وأن تحدد تلك المعلومات التى فى متناول الباحث، حتى لا يفاجأ واضع البرنامج عند تطبيقه بأنه يكرر للطلاب معلومات سبق تعلمها، وكذلك لا يقدم للطلاب برنامجاً يقوم على مستوى تحصيلي معين غير متوفر لدى المعلم.
- أن يحرص واضع البرنامج على عدم حشد الكثير من المعلومات فى كل إطار، تفادياً لوقوع الطالب فى أخطاء لا داعى لها، وأن يتوخى المبرمج البساطة والوضوح سواء فى تقديم المثال أو فى تقديم السؤال.
- أن يعنى واضع البرنامج بتجزئة المادة العلمية فى أطر صغيرة يسهل تعليمها ويسهل بالتالى الإجابة عليها وتدعيم هذه الإجابة الصحيحة .
- أن يبنى البرنامج بأسلوب خبرات مشوقة ، يحفز الطالب على الإنتباه لها ، ويركز إهتمامه عليها ويبعد الملل والشروء .
- أن يشتمل على الخبرات المرحلية التى يمكن تقديمها كنوع من المراجعة بعدد معين من الأطر ، والإجابة على هذه الأختبارات تمثل نوعاً من التغذية المرتدة بالنسبة لكل من المدرس و التلميذ .

- أن يختتم البرنامج بإختبار نهائى يمثل الإجابة الصحيحة ويحدد عملية وصول الطالب إلى إكتساب السلوك المحدد منذ البداية كهدف فى البرنامج . (٣٢ : ٧٤ ، ٧٥)

٦- مميزات التعليم المبرمج:-

- أشارت "رمزية الغريب (١٩٨٦م) أن مزايا التعليم المبرمج هى:
- يتفوق التعليم البرنامجى عن طريق الكتاب على طريقة التعليم الحالى فى معدل التقدم فى التعلم، وفى اختصار كثير من وقت المتعلم وجهده.
 - يتفوق التعليم البرنامجى عن طريق الكتاب المبرمج على التعليم بالطريقة العادية فى حجم التذكر، وطول مدة احتفاظ المتعلم بالخبرة المتعلمة فى الذاكرة بنسبة (٣ : ١) ، أى نسبة ما يتذكره التلميذ بطريقة الكتاب المبرمج تبلغ ثلاث أمثال ما يتعلمه بالطريقة العادية.
 - تفوق التعليم البرنامجى فى تجريد الخبرة وتعميقها وانتقال أثر التدريب، وذلك لأن التعليم البرنامجى يساعد على تعميق المثبرات أكثر من الطرق العادية فى التعليم، مما يمكن استخدام الإجابة المتعلمة فى مواقف عديدة جديدة.
 - ويمكن استخدام حوافز داخلية أو دوافع أولية فى التعلم بالطريقة التقليدية، على أن هذه الحوافز تتأثر بعوامل عديدة، مثل: شخصية المعلم، أو طبيعة المتعلم وميله للخبرة المراد تعلمها، أما فى التعليم البرنامجى فإننا نلاحظ أن الحوافز الداخلية أو الدافعية الأولية تكون كنتيجة منطقية لاستخدام التعزيز الدورى الزمنى والاستجابة بطريقة منتظمة.(١٢ : ٢٣٢ ، ٢٣٣)

٧- أساليب الكيك بوكسينج :-

أ- Light Gontact

- غير مسموح بالضربات القوية المؤثرة (ممنوع الضربة القابضة).

- ٢٠ -

- كل لكمة ناجحة تحسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الجسم تحسب بنقطتان.
- كل ركلة ناجحة فى الرأس تحسب بثلاث نقاط.

ب - Body Gontact

- مسموح بالللكم فى الجسم وليس فى الرأس.
- مسموح بالركلات بطول الفخذ وحتى الجزء العلوى من الجسم وفى الرأس.
- الركلات تحت الركبة غير مسموح بها.
- غير مسموح بضربات الركبة فى الجسم والرأس.
- غير مسموح بتكتيكات القبض والمصارعة.
- كل أنواع قش الخصم بالقدم مسموح بها ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.

ج - Full contact

- مسموح بالللكم فى الجسم والرأس.
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم وفى الرأس.
- غير مسموح بضربات الركبة فى الجسم والرأس.
- كل لكمة ناجحة تحسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الجسم تحسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الرأس تحسب بنقطتان.
- كل ركلة طائرة ناجحة فى الرأس تحسب بثلاث نقاط .
- على كل ملاكم أداء ٦ ركلات على الأقل فى الجولة، وإذا فشل تضاف الـركلات المتبقية للجولة التالية، وإذا تبقى ركلات أخرى فى النهاية فيتم معاقبة الملاكم بخصم نصف نقطة كجزاء على كل ركلة متبقية.

- كل أنواع قش الخصم بالقدم مسموح بها ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.

د - Low Kicks

- مسموح باللكم فى الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات بطول الفخذ أمام وداخل وخارج الفخذين .
- الركلات أسفل الركبة غير مسموح بها .
- كل أنواع القش الخصم بالقدم مسموح ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة .

هـ - Oriental

- مسموح باللكم فى الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات بطول الفخذ أمام وداخل وخارج الفخذين .
- غير مسموح بالركلات أسفل الركبة .
- مسموح بالضرب بالركبة فى الجزء العلوى من الجسم .
- مسموح بمسك الرأس فقط عندما يكون الملاكم فى محاولة للضرب بالركبة .
- كل أنواع القش الخصم بالقدم مسموح ولكن من مدى قصير ولا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة .

و - Thai Boxing

- مسموح باللكم فى الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات فى الجزء العلوى من الجسم والرأس .
- مسموح بالركلات فى الفخذ وأسفل الركبة .

- ٢٢ -

- مسموح برمي الخصم جانبا باستخدام تكنيكات الرمي، والرمية الناجحة لا تحسب بنقطة.
- مسموح بمسك الرجل لحظيا بعد الركلة.
- غير مسموح بضربات الكوع.
- كل أنواع القش الخصم بالقدم مسموح ولكن من مدى قصير و لا تحتسب الكنسة الناجحة بنقطة.
- غير مسموح باستخدام ظهر القبضة فى أى أسلوب من أساليب الكيك بوكسينج .

ز - شكل أسلوب Semi Contact.

- الضربات القوية غير مسموح بها.
- اللكمات المسموح بها هى المباشرة وخلف القبضة.
- كل ركلة ناجحة تحتسب بنقطة واحدة.
- كل ركلة ناجحة فى الرأس تحتسب بثلاث نقاط.
- كل أنواع إسقاط الخصم بالقدم مقبول ولكن من مسافات قصيرة و على ذلك فأسقاط الخصم على الأرض (رمية) بصورة ناجحة يحتسب بنقطتين .
- عندما يصل الفرق إلى ١٠ نقاط فى المباريات التمهيدية تتوقف عندها المباراة بالفوز خارج المستوى أما فى المباريات النهائية فيجب أن يصل فارق النقاط إلى ١٥ نقطة.
- تعطى النقاط بنظام الأغلبية حيث يقوم بإدارة المباراة حكم حلقة وقاضيان يتحركان على الخطوط وعند حدوث تسجيل لكمة أو ركلة يشير كل من الحكم والقاضيان بطريقة متفق عليها بالنقاط المستحقة ويعطى القرار لحظيا من حكم الحلقة بالأغلبية.

- فى الخروج الأول والثانى يقوم الحكم بإعطاء تنبيه للملاكم وفى الخروج الثالث وكل خروج آخر بعد ذلك يقوم الحكم بإعطائه إنذار ولأحتساب الخروج يجب أن تكون كلا القدمين خارج البساط ولا يستخدم ذلك فى حالة اللعب على حلقة.

* ويتلقى الملاكم إنذار لأفعال مثل:-

* - ضربة قوية جدا، إعطاء ظهرة لهجوم المنافس، الاستمرار فى الخروج، الضرب فى مناطق ممنوعة من الجسم، السقوط لتجنب هجوم المنافس، وأسباب أخرى عديدة مثل ما سبق.

* - لا تعطى أى نقاط لتكنيكات إخلال التوازن.

* - إذا ما انتهت المباراة بالتعادل، يجب عندها مد التنافس بين الملاكمين لمدة دقيقة إضافية وإذا ما انتهى الوقت الإضافى بالتعادل يفوز الملاكم الذى حصل على أول نقطة.

٨- المهارات المسموح بها فى الكيك بوكسينج :-

أ- اليدان:-

اللكمة المستقيمة (JAB) ، اللكمة الخطافية (Hook) ، اللكمة الصاعدة (Upper Cut) وتنفذ جميع اللكمات من المنطقة المصرح باللكم فيها من القفزات فقط.

ب- القدمان:-

الركلة الأمامية (Front Kick) ، الجانبية (side Kick) الركلة الدائرية (Round House) باطن القدم (Heel kick) الركلات الهلالية (crescent kick) العمودية (Axe) الركلات الطائرة (Jamp kick) ويلاحظ أن جميع الركلات العمودية والدائرية يجب أن تنفذ من باطن القدم، ويمنع الضرب من كعب القدم منعا باتا.

ج- الإسقاط:-

القش أو الكنس (Foot sweeps) على أن لا تعلو مستوى و اقى
القدم على أن تؤدي من المسافة القصيرة.

د- النقاط:-

كل الركلات القوية التي تخترق دفاع المنافس تحتسب نقطة واحدة
مع استثناء الركلات في الرأس والتي تحتسب بنقطتان أو ثلاثة .

(٣٢ : ٢ - ١٢)

ثانيا : الدراسات السابقة**أ : الدراسات العربية**

١ - قام كل من حلمى لطفى الجمل وعبد النبي إسماعيل الجمال ومديحة
محمد الأمام (١٩٨٨م) بدراسة عنوانها " فاعلية التعليم المبرمج في
تعلم بعض خطافات المصارعة للناشئين" وقد اختار الباحثون عينة البحث
من ثلاثين ناشئاً من مراكز تدريب المصارعة للناشئين بمحافظة الغربية
تتراوح أعمارهم بين ١٥ سنة إلى ١٦ سنة ، وقد قسموا عينة البحث إلى
ثلاث مجموعات متساوية العدد كل منهم ١٠ ناشئين ، المجموعة
التجريبية الأولى استخدمت طريقة البرمجة مع المعلم والمجموعة
التجريبية الثانية وطبقت عليها طريقة البرمجة فقط ، والمجموعة الثالثة
الضابطة وأتبعت الطريقة التقليدية في التعلم ، وتم تنفيذ البرنامج لمدة
ثلاث أشهر ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً وزمن كل جلسة ساعتان وقد
أستخدم الباحثون المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وتحليل التباين
لمعالجة البيانات إحصائياً ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن طريقة
التعلم من خلال البرمجة مع المعلم كانت أفضل في تعلم خطافات
المصارعة للناشئين . (١١)

٢ - أجرى صفوت أحمد على حسانين(١٩٨٨م) بدراسة عنوانها " تأثير
طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية في
درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية " . أختيرت عينة البحث
عشوائياً من فصول الصف الأول الثانوى بنين بمدرسة الزقازيق الثانوية

العسكرية وبلغ عددها ٦٨ تلميذاً قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية ٣٤ تلميذاً استخدم معها الكتيب المبرمج في التعلم ، ومجموعة ضابطة ٣٤ تلميذاً استخدمت الطريقة التقليدية ، وتم تطبيق تجربة البحث لمدة ٦ أسابيع بواقع حصتين فى الأسبوع وقد استخدم الباحث المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ومعامل الارتباط واختبار (ت) لدلالة الفروق لمعالجة البيانات إحصائياً وقد أشارت أهم نتائج هذه الدراسة إلى أن طريقة البرمجة (الكتيب المبرمج) كأحدى طرق التعلم الذاتى تؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية مستوى الصفات البدنية وإرتقاء مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة (التمرير من أعلى للخلف - الإرسال من أعلى للجانب - الضرب الساحق) ولألعاب القوى (الوثب الطويل - العدو) للتلاميذ على الطريقة التقليدية . (١٤)

٣ - قام عصام أحمد حسن السيد (١٩٨٨م) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية " . اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية الطبقيّة فأشتملت على ٢٢ لاعباً ناشئاً من لاعبي المصارعة الرومانية للمرحلة السنّية من ١٢ - ١٤ سنة وقسمها الباحث بالتساوى إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية ١١ ناشئاً استخدمت الكتاب المبرمج بطريقة الصور المتسلسلة والثانية ضابطة ١١ ناشئاً واستخدمت الطريقة التقليدية وقد أستغرق تطبيق البرنامج ٦ أسابيع بواقع ٦ ساعات لكل مهارة حيث كان عدد المهارات المراد أن يتعلمها الناشئ خلال البرنامج ٤ مهارات وقد استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون للعينات الصغيرة (الطريقة اللامترية) والمتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ومعامل الارتباط ليبرسون واختبار (ت) لدلالة الفروق ، والنسب المئوية وذلك لمعالجة البيانات إحصائياً وقد أشارت أهم نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين استخدام التعليم المبرمج والتعليم بالطريقة التقليدية فى تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للناشئين فى المرحلة السنّية من ١٢ - ١٤ سنة ولصالح التعليم المبرمج . (٢١)

٤ - أجرت مرفت محمد أحمد أمين (١٩٨٩م) بدراسة عنوانها " بناء برنامج تعلم ذاتى لتعليم الناشئات الوثب العالى " . اختارت الباحثة ٢٦ تلميذة من تلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الخامس تتراوح أعمارهن

من سن ٩ - ١٠ سنوات وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين مجموعة ضابطة تتعلم بالطريقة التقليدية والأخرى تجريبية تتعلم عن طريق برنامج التعلم الذاتى واستخدمت المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وأختبار (ت) لدلالة الفروق لمعالجة البيانات إحصائياً وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين استخدام التعليم الذاتى والتعليم بالطريقة التقليدية فى تعلم مسابقة الوثب العالى بطريقة فلوب وذلك على مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقى وعلى مستوى التحصيل المعرفى وعلى سرعة التعلم لصالح التعلم الذاتى (٣١)

٥- قام مصطفى محمد أحمد الجبالى (١٩٨٩م) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى درس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية " . اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الأول بإحدى المدارس الثانوية وبلغ حجم العينة ٧٥ تلميذاً مقسمين إلى مجموعتين أحدهما ٣٨ تلميذاً طبق عليهم التدريب الدائرى المبرمج والأخرى ٣٧ تلميذاً طبق عليهم الطريقة التقليدية وقد طبق البرنامج لمدة اثنى عشر حصة واستخدم الباحث المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وأختبار (ت) لدلالة الفروق والنسب المئوية وذلك لمعالجة البيانات إحصائياً وقد أشارت النتائج إلى أن طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) كاحدى طرق التعليم الذاتى فعالة فى تنمية اللياقة البدنية وأفضل من الطريقة التقليدية . (٣٠)

٦- قام ضياء الدين محمد أحمد العزب (١٩٩٠م) بدراسة عنوانها " أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة " . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة ، وقد أختار الباحث عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ، وعددهم (١٥٥) طالباً . تم استبعاد (٣٥) طالباً وقسم الباقون إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين ، المجموعة الأولى تجريبية وعددها (٦٠) طالباً ، استخدمت طريقة التعليم المبرمج والأخرى ضابطة وعددها (٦٠) طالباً ، استخدمت الطريقة التقليدية المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى ، الانحراف

المعياري ، اختبار (ت) ، معامل الارتباط ، معامل الالتواء ، نسبة التحسين ، تحليل التباين ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة تفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة. (١٥)

٧ - قامت " إيمان حسن محمد حسن الحارونى " (١٩٩٣م) بدراسة عنوانها: " تأثير استخدام نظام البرمجة فى درس التربية الرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسى"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة إعداد وحدات مبرمجة خاصة بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسى والتعرف على تأثير استخدام الوحدات المبرمجة على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية والتعرف على الفروق بين الطريقة التقليدية واستخدام الوحدات المبرمجة فى درس التربية الرياضية وتأثيرها على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية ، وقد اختارت الباحثة عينة البحث من تلميذات الصف الأول من مدرسة الزقازيق الإعدادية بنات والبالغ عددهن (٦٨) تلميذة قسمن إلى مجموعتين إحدهما تجريبية (٣٤) تلميذة وتم تدريس لهن باستخدام الكتيب المبرمج والأخرى ضابطة (٣٤) تلميذة وتم التدريس لهن بالطريقة التقليدية ، المعالجات الاحصائية : المتوسط الحسابى ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية ، اختبار (ت)، وكانت أهم النتائج تفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية . (٧)

٨ - قام شريف محمد هنوهم (١٩٩٤م) بدراسة عنوانها : " أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات رياضة الجودو " واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان الهدف من الدراسة إعداد وحدات مبرمجة لتعليم بعض مهارات رياضة الجودو لطلبة كلية التربية الرياضية ، والتعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات رياضة الجودو واشتملت عينة البحث على (٨٩) طالباً من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة وتم استبعاد (٢٣) طالباً ، وقسم الباقي إلى مجموعتين إحدهما تجريبية وعددها (٣٣) طالباً

استخدمت الطريقة البرنامجية والأخرى ضابطة استخدمت الطريقة التقليدية ، المعالجات الاحصائية : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار (ت) ، معامل الارتباط ، النسب المئوية ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة تفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية فى تعلم بعض مهارات رياضة الجودو ، وفى مستوى التحصيل النظرى لهذه المهارات قيد البحث . (١٣)

٩ - قامت " إيمان عبد الله زيد محمد " (١٩٩٥م) بدراسة عنوانها : " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الصم والبكم " ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة إعداد كتيب مبرمج خاص بالانشاط التعليمى لبعض مهارات الكرة الطائرة للتعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لتلاميذ الصم والبكم ، وقد اشتملت عينة البحث على (٥٣) تلميذة من تلاميذ الصف الثانى الثانوى من مدرسة الأمل بمحافظة الاسكندرية ، المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار (ت) ، نسب التقدم ، وكانت أهم النتائج أفضلية استخدام أسلوب التعليم المبرمج لظروف الدراسة أفضل من استخدام الطريقة التقليدية لتعليم الأهداف قيد الدراسة ، صلاحية التعليم المبرمج لتعلم مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الخواص (الصم والبكم) . (٨)

١٠ - قام مجدى زارع محمد عبد الله (١٩٩٥م) بدراسة عنوانها : "تأثير التعليم المبرمج على سرعة وإتقان بعض المهارات الأساسية لرياضة الجودو". واستخدم التعليم المبرمج على سرعة وإتقان بعض المهارات الأساسية لرياضة الجودو ، والتعرف على تأثير طريقة التعليم المبرمج على التحصيل النظرى لبعض المهارات الأساسية لرياضة الجودو ، وقد أختار الباحث عينة البحث (٥٠) تلميذا من مدرسة الحلمية الإعدادية بالهرم من سن (١٢ - ١٥) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٥) طالباً استخدمت الطريقة البرنامجية والأخرى ضابطة وعددها (٢٥) طالباً استخدمت الطريقة التقليدية ، المعالجات الاحصائية : المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط ، النسب المئوية ، معامل الالتواء ، اختار (ت) ، وكانت أهم نتائج هذه

الدراسة صلاحية استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات رياضة الجودو . (٢٥)

١١ - قام محمد يوسف حسانين خليل (١٩٩٦م) بدراسة عنوانها : "أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات المركبة فى رياضة الملاكمة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات المركبة فى رياضة الملاكمة ، والتعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج فى سرعة التعلم لبعض المهارات المركبة فى رياضة الملاكمة ، وقد أختار الباحث عينة البحث من الملاكمين المقيدون بمراكز تدريب الموهوبين بمحافظة القاهرة من سن (١٣ : ١٦) سنة وعددهم (٤٣) ملاكماً من الملاكمين الذين يجيدون أداء المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة ، وتم استبعاد (١٣) ملاكماً لعدم انتظامهم فى التدريب وقيم الباقي إلى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (١٥) ملاكماً ، استخدمت الطريقة البرنامجية والأخرى الضابطة وعددها (١٥) ملاكماً ، استخدمت الطريقة التقليدية ، المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الدرجة التائية (ت) ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة أن التعليم المبرمج يؤثر تأثيراً إيجابياً فى تعليم المهارات المركبة (قيد الدراسة) فى رياضة الملاكمة ، التعليم المبرمج يؤثر إيجابياً فى سرعة تعلم المهارات المركبة فى رياضة الملاكمة (٢٩) .

١٢ - قامت ناهد طاهر محمد السيد (١٩٩٦م) بدراسة عنوانها "دراسة مقارنة بين أسلوبين مختلفين من أساليب تكنولوجيا التعلم على تعليم مسابقة دفع الجلة لتلميذات المرحلة الإعدادية " . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة إعداد وحدات مبرمجة (كتيب مبرمج) لتعلم مهارة دفع الجلة لتلميذات المدارس الإعدادية بمحافظة الدقهلية ، والتعرف على تأثير استخدام الكتيب المبرمج على الصفات البدنية والمستوى الرقوى لمسابقة دفع الجلة لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية ، واشتملت عينة البحث على (٩٠) طالبة من طالبات الصف الثانى الإعدادى ، تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين والثالثة ضابطة ، المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابي ،

الإحراف المعيارى ، اختبار (ت) ، نسبة التقدم ، تحليل التباين ، وكانت أهم النتائج أن التعليم بأستخدام الكتيب المبرمج أفضل من طريقة التعليم التقليدية .

١٣ - قام طارق محمد على إبراهيم (١٩٩٧م) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة إعداد كتيب مبرمج لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة ، وتأثير استخدام التعليم المبرمج ممثلاً فى هذا الكتاب على تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة ، واشتملت عينة البحث على (٢٤) من ناشئ تنس الطاولة بمنطقة الشرقية تحت (١٢) سنة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (١٢) ناشئ تم تعليمهم بالطريقة البرنامجية ، والأخرى ضابطة وعددها (١٢) ناشئ تم تعليمهم بالطريقة التقليدية ، المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى ، الإحراف المعيارى ، معامل الارتباط ، اختبار (ت) ، وكانت أهم النتائج تؤثر طريقة البرمجة بإحدى طرق التعلم الذاتى تأثيراً إيجابياً فعلاً على تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة ، والإعداد الجيد للوحدات المبرمجة يزيد من فاعلية التعلم . (١٦)

١٤ - قام " إبراهيم سعيد عيد حسانين " (١٩٩٧م) بدراسة عنوانها : " أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم مهارة سباحة الزحف على الظهر " ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة إعداد كتيب خاص لتعليم سباحة الزحف على الظهر ، والتعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم سباحة الزحف على الظهر ، وقد اختار عينة البحث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبينين بالقاهرة ، وعددها (٦٠) طالباً مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة ، المعالجات الاحصائية : اختبار (ت) ، تحليل التباين ، تحليل التباين ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعتين الأولى التجريبية والثالثة الضابطة ، وأسفرت النتائج بصفة عامة إلى تفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية فى تعليم سباحة الزحف على الظهر . (١)

١٥ - قام " جلال كمال على سالم " (١٩٩٧م) بدراسة عنوانها : " تأثير برنامج مقترح للتعليم المبرمج على تعلم الأداء المهارى للمبتدئين فى كرة اليد " ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة وضع برنامج مقترح للتعليم المبرمج لتعلم الأداء المهارى للمبتدئين فى كرة اليد ، والتعرف على تأثير البرنامج المقترح للتعليم المبرمج على مستوى تعلم الأداء المهارى للمبتدئين فى كرة اليد واشتملت عينة البحث على (٦٠) مبتدئ من مبتدئى كرة اليد فى المرحلة السنوية من (١٤ : ١٦ سنة) بإستاد دمياط الرياضى ، تم تقسيمهم على مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (٣٠) مبتدئ استخدمت الطريقة البرنامجية والأخرى ضابطة وعددها (٣٠) مبتدئ استخدمت الطريقة التقليدية ، المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى ، الإنحراف المعياري معامل الارتباط ، اختبار (ت) ، نسبة التحسن ، وكانت أهم النتائج أن التعلم بالطريقة التقليدية قد أثر إيجابياً على تعلم المبتدئين جميع مهارات كرة اليد ، وتفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية فى تعلم مهارات كرة اليد . (٩)

١٦ - قامت نشوة محمد حلمى عبد العاطى (١٩٩٨م) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التعليم المبرمج على مستوى أداء مهارات المباراة " استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج على مستوى أداء بعض مهارات رياضة المباراة ، وقد أختارت الباحثة عينة البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة ، وعددها (٩٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (٤٥) طالبة واستخدمت الطريقة البرنامجية ، والثانية ضابطة استخدمت الطريقة التقليدية ، المعالجات الاحصائية بواسطة الحاسب الآلى I.P.M باستخدام البرنامج الإحصائى S.P.S.S وكانت أهم نتائج هذه الدراسة أن التعليم المبرمج يؤثر تأثيراً إيجابياً فى تعلم بعض مهارات المباراة ، وأن التعليم المبرمج زاد من حجم التذكر وطول مدته وزاد من فعالية مشاركة . (٣٤)

١٧ - قام أسامة صلاح فؤاد محمد (١٩٩٨م) بدراسة عنوانها : " تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المباراة " واستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة

التعرف على تأثير استخدام الوحدات المبرمجة على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المباراة ، وتأثير استخدام الوحدات المبرمجة بشريط الفيديو المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المباراة ، ومقارنة تأثير استخدام الوحدات المبرمجة بالكتيب المبرمج وشريط الفيديو المبرمج والطريقة المتبعة فى التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المباراة ، واشتملت عينة البحث على (٧٢) طالباً من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبتين والثالثة ضابطة ، المعالجات الاحصائية : معامل التقلطح ، معامل الالتواء ، تحليل التباين ، اختبار (ت) ، وكانت أهم النتائج تؤثر طريقة البرمجة الأساسية (الكتيب المبرمج) تأثيراً إيجابياً فعالاً على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المباراة ، وتأتى فى المرتبة الأولى من طرق التعلم للمبتدئين فى المباراة ، تأثير طريقة البرمجة باستخدام (شريط الفيديو) فى إحدى طرق التعلم الذاتى تأثيراً إيجابياً فعالاً على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المباراة ، وتأتى فى المرتبة الثانية من طرق التعلم للمبتدئين فى المباراة ، تفوق الطريقتان السابقتان (الكتيب المبرمج ، شريط الفيديو) على استخدام الطريقة التقليدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى المباراة . (٣)

١٨- قام " السيد محمد أحمد العقاد " (١٩٩٩م) بدراسة عنوانها : تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات كرة اليد للتلاميذ الصم البكم للمرحلة الإعدادية" ، استخدام الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة بناء وحدات تعليمية من خلال الكتيب المبرمج لتعليم مهارات كرة اليد طبقاً لمنهج الصف الأول الإعدادى لتلاميذ الصم البكم ، والتعرف على تأثير استخدام الكتيب المبرمج على مستوى تعليم تلاميذ الصم البكم للصف الأول الإعدادى لبعض مهارات كرة اليد قيد البحث ، والتعرف على الفروق الحادثة بين أسلوب التعليم المبرمج والتقليدى فى بعض مهارات كرة اليد قيد البحث ، واشتملت عينة البحث على (٤٣) تلميذ من تلاميذ الصف الأول الإعدادى من مدارس الأمل بمحافظة الشرقية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٢) تلميذ

استخدمت الطريقة البرنامجية والأخرى ضابطة وعددها (٢١) تلميذ استخدمت الطريقة التقليدية ، المعالجات الإحصائية : معامل الارتباط ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) ، نسب التحسن ، اختبار مان ، ويتى ، وكانت أهم النتائج توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى جميع اختبارات القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية ، توجد نسب تحسن لمتوسطات القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة الضابطة فى اختبارات المتغيرات المهارية والبدنية قيد البحث ، توجد نسب تحسن لمتوسطات القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية فى اختبارات المتغيرات المهارية والبدنية قيد البحث ، نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية فاق بكثير نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٥).

ب : الدراسات الأجنبية :

١٩- قام شارون ذاك جيلى Sharon Z.G (١٩٨٠م) بدراسة عنوانها " أثر التعليم الذاتى على الطلاب المعلمين وتلاميذهم فى التربية الرياضية" واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة التعرف على أثر البرامج الجديدة المصممة طبقاً لأسلوب التعليم الذاتى على بيئة التعلم وميول التلاميذ تجاه التربية الرياضية ، وتم اختيار عينة البحث من طلبة المعلمين ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهم تجريبية ، طبق عليها البرنامج الجديد ، وفق أسلوب التعليم الذاتى والمجموعة الضابطة استخدمت البرنامج التقليدى وكانت أهم نتائج هذه الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التى استخدمت التعليم التقليدى والمجموعة التجريبية زادت اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية . (٤٣)

٢٠- قام فيدريكو J.L.J Fedrico (١٩٨٠م) بدراسة عنوانها " المقارنة بين طريقة التعليم الذاتى والطريقة التقليدية فى التعليم من حيث الأداء الحركى للتلاميذ المعوقين " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة مقارنة التعليم الفردى بالطريقة التقليدية فى مستوى الأداء الحركى للأطفال المعوقين ، وقد اختار الباحث العينة من طلاب

كلية التربية الرياضية بجامعة ولاية كاليفورنيا فى لونج بيتش و عددها (٤٠١) طالبا تم وضعهم فى أزواج طبقا لدرجات الاختبارات واختار الباحث أحد أفراد كل زوج بطريقة عشوائية ليمثل المجموعة التجريبية ويمثل الآخر المجموعة الضابطة ، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الفيديو والعديد من نماذج التعليم الذاتى ، وقد استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة عدم وجود ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم حيث كان مستوى الطلبة فى التعلم متساوى للمجموعتين (٤٠) .

٢١- قام لويس دم Lewis D.M. (١٩٨٣م) بدراسة عنوانها " أثر الاشتراك فى أحد برامج التعليم الذاتى على اللياقة البدنية للبنات المعاقات بدرجة شديدة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة معرفة أثر برامج التعليم الفردى على اللياقة البدنية للإناث المعاقات بدرجة شديدة ، وتم اختيار العينة من البنات المعاقات بدرجة شديدة والمقيمات بضواحي ولاية فيرجينيا الأمريكية بواقع (١٦) بنت تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية ونفذت برنامج تعليم ذاتى للياقة البدنية والمجموعة الثانية ضابطة ونفذ نفس البرنامج بالطريقة التقليدية ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة على مستوى البنات المعاقات فى المجموعة التجريبية أفضل من مستوى البنات المعاقات المشتركات فى المجموعة الضابطة واللاتى اشتركن فى نفس البرنامج . (٤١)

٢٢- قام دينس لاندن ، أميلياى ، وكاترين هل ، Dennis Landin , Amelia - lee and Kstherine Hell (١٩٨٦م) بدراسة عنوانها " مقارنة التعليم المبرمج بالتعليم الجماعى فى تعليم المهارة الحركية المفتوحة فى التنس " واستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة مقارنة التعليم المبرمج بالتعليم الجماعى ، وكانت عينة البحث من تلاميذ المدرسة الابتدائية الذين يتعلمون التنس بواقع (٢٤) تلميذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٢) تلميذا وتعلموا عن طريق التعليم المبرمج ، والمجموعة الثانية ابطة وعددها (١٢) تلميذا تعلموا بالطريقة التقليدية ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى تعلم المهارات الأساسية

للتنس ، والمجموعة التجريبية التي استخدمت التعليم المبرمج قد تميزت بارتفاع مستوى توجيهها ودرجة تركيزها عن المجموعة الضابطة التي تعلمت بالطريقة التقليدية. (٣٩)

٢٣- قام فرانسيس ب.ك . Francis. P.K (١٩٨٦م) بدراسة عنوانها " تطوير المهارات الخاصة لمعلمي التربية الرياضية باستخدام برامج التعليم المبرمج " وتم اختيار عينة البحث من معلمي التربية الرياضية بواقع ٢٧ معلماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات طبقاً لعدة سنوات ممارستهم لمهنة التدريس ، وقد تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأختبار (ت) لدلالة الفروق وتحليل التباين للمعالجات الأحصائية وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مفاهيم البرنامج التعليمي المبرمج إيجابية بصفة عامة وبناءة بالنسبة للمجموعة التجريبية التي استخدمت التعليم المبرمج . وكذلك قدرتهم على تعلم المهارات الحركية الإدراكية والمهارات الخاصة بالإضافة إلى مهارات التطبيق أفضل من المجموعة الضابطة. (١٥)

٢٤- قام بنجشوز Bingshuz (١٩٨٨م) بدراسة عنوانها " دراسة تجريبية عن التعليم المبرمج المتعلق بالمهارات المقتنة والمستقبلية للكرة الطائرة " استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان الهدف من الدراسة معرفة أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم المهارات المقتنة والمستقبلية في رياضة الكرة الطائرة ، وقد اختار الباحث عينة من طلاب معهد (Begin Normal) وعددهم (٦٣) طالب وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٣١) طالب وطالبة استخدمت الطريقة البرنامجية ، والأخرى ضابطة وعددها (٣٢) طالب وطالبة استخدمت الطريقة البرنامجية ، والأخرى ضابطة وعددها (٣٢) طالب وطالبة استخدمت الطريقة التقليدية ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة تفوق طريقة التعليم المبرمج عن الطريقة التقليدية. (٣٧)

ج - التعليق على الدراسات المرتبطة :

بعد هذا السرد للدراسات المرتبطة بأسبقيتها التاريخية ، فإن هذه الدراسات تناولت رياضات مختلفة في مجال التربية الرياضية ، وطبقت على مراحل متباينة فإننا نستطيع أن نخلص منها بنتائج متعددة منها :

١ - الهدف :

كان الهدف من إجراء الدراسات السابقة التعرف على تأثير استخدام الطريقة البرنامجية في المجال الرياضي وأثرها في تحقيق الأهداف البدنية ، والمهارية ، والمعرفية ، ومقارنتها بالطريقة التقليدية في التعلم ، مما أفاد الباحث في تحديد الهدف من دراسته ، وهي المقارنة بين طريقة التعليم المبرمج والطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة ، كأول دراسة تتناول التعليم المبرمج في هذه الرياضة.

٢ - العينة :

تمثلت عينة البحث في الدراسات السابقة من معظم المراحل السنوية من المرحلة الابتدائية ، كما في الدراسة كل من طارق محمد إبراهيم (١٦) (١٩٩٧م) ودينس لاندن - أميليا لى ، وكاترين - هل (٣٩) INNISLANCLIN, Anclia - Lee and Katherine Hell (١٩٨٦م) ، ومن المرحلة الإعدادية كما في دراسة كل من السيد محمد أحمد العقاد (٥) (١٩٩٩م) ، إيمان حسن محمد حسن الحارنى (٧) (١٩٩٣م) ، وناهد طاهر محمد السيد (٣٣) (١٩٩٦م) ، ولويس د.م Lewis D.M (٤٣) (١٩٩٥م) ، ومن المرحلة الثانوية كما في دراسة كل من إيمان عبد الله زيد محمد (٨) (١٩٩٥م) ، جلال كمال على سالم (٩) (١٩٩٧م) ، مجدى زارع محمد عبد الله (٢٥) (١٩٩٥م) ، محمد يوسف حسانين خليل (٢٩) (١٩٩٦م) ، ومن المرحلة الجامعية كما في دراسة كل من ، اسامة صلاح فؤاد محمد (٣) (١٩٩٨م) ضياء الدين محمد أحمد العزب (١٥) (١٩٩٠م) ، شريف محمد هنوهم (١٣) (١٩٩٤م) ومما سبق يتضح أن التعليم المبرمج تناول مختلف المراحل السنوية مما ساعد الباحث في تحديد عينة البحث من بين طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الأزهر .

٣ - المنهج :

اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي ، باعتباره أنسب المناهج العلمية لمثل هذه الدراسات ، الأمر الذى جعل الباحث يستخدم المنهج التجريبي .

٤- الطريقة البرنامجية المستخدمة :

اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام طريقة البرمجة الخطية (لسكنر) عن طريق الشرح النظرى والصور المتسلسلة مما أفاد الباحث فى اختيار هذه الطريقة باعتبارها من أنسب الطرق لتعلم بعض المهارات الأساسية الكيك بوكسج .

٥ - أهم النتائج :

اتضح للباحث من خلال الدراسات السابقة ، أن هناك اختلافا فى النتائج فمنها دراسات أثبتت أن طريقة التعليم المبرمج ذات تأثير (فاعلية) عن الطرق التقليدية ، فمنها دراسة كلا من شارون Sharon (١٩٨٠م) وضياء الدين محمد أحمد (١٩٩٠م) وإبراهيم سعيد عيد حسنين (١٩٩٧م) فمنها دراسات أثبتت أن التعليم المبرمج ذا فاعلية فى تعلم المهارات الحركية الرياضية ، مثل : دراسة كلا من أمانى يسرى الجندى (١٩٩٦) ، طارق محمد على إبراهيم (١٩٩٧م) .

ومنها دراسات أثبتت أن الطريقة البرنامجية والطريقة التقليدية تأثيرها واحد أى لا توجد فروق بينهما مثل : دراسة كلاً من فيدركو ج Federico J.I J. (١٩٨٠م) ودينس لاندن ، وإميليا لى ، وكاترين هل Dennis Landin, Amelia - Lee and Katherine Hell (١٩٨٦م) ولكن معظم الدراسات أثبتت تفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية، وخاصة عند تعليم الأعداد الكبيرة ، حيث تظهر نتائج البرمجة الخطية بوضوح .

أما فى الأعداد الصغيرة فإن الطريقة التقليدية تقوم بنفس الدور ، وذلك لأن المعلم أو المدرب يستطيع أن يعطى كل تلميذ أو اللاعب الوقت الكافى والمشاركة الإيجابية الفعالة .

وأثبتت الدراسات السابقة أثناء التعلم ما يلى :

- * إمكانية استخدام وتطبيق التعليم المبرمج فى معظم الأنشطة الرياضية
- * إمكانية استخدام وتطبيق التعليم المبرمج فى معظم المراحل السنية
- * يساعد التعليم المبرمج فى سرعة التعلم زيادة فعالية الأداء المهارى .
- * يساعد التعليم المبرمج فى تعلم المهارات الحركية لجميع المراحل السنية .

-٣٨-

- * سهولة تعلم الأعداد الكبيرة باستخدام التعليم المبرمج .
- * إمكانية استخدام التعليم المبرمج للجنسين .
- * يساعد التعليم المبرمج فى تحسين نوعية الأداء .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- وسائل جمع البيانات
- الدراسات الاستطلاعية
- الفيلم المبرمج
- خطوات إجراء التجربة
- أسلوب التحليل الإحصائي

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسيته لطبيعة البحث ولتحقيق الأهداف المرجوة منه وتصميم تجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الناشئين بنادى الجيش وبلغ عددهم (٤٠) لاعب تتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٤ سنة وليس لهم سابق خبرة فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج وتم إجراء التجانس والتكافؤ لهم فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر فى عملية تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج وهى بعض معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) وعناصر اللياقة البدنية. وجدول رقم (١) يوضح تجانس العينة مجتمع البحث

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة الكلية (ن = ٤٠)			المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)			المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		
		ل	ع	م	ل	ع	م	ل	ع	م
السن	بالشهور	٠,٢٨	٠,٦٦	١٣,١٠	صفر	٠,٦٥	١٣,٢٠	٠,٦٠	٠,٦٨	١٣,٠١
الطول	بالسنتمتر	٠,٤٨	٣,٠٤	١٤٩,٢٠	٠,٧٣	٣,٠١	١٤٨,٦٥	٠,٣١	٣,٠٤	١٤٩,٧٥
الوزن	بالكيلو جرام	٠,٤٣	٥,٢١	٤٧,٩٥	٠,٥٩	٥,٣٣	٤٧,٣٠	٠,٣٤	٥,١٤	٤٨,٦٠
الجرى الإرتدادى	درجة	٠,٣٥-	٤,٦٣	٥٨,٦٢	٠,٤٨-	٤,٦٩	٥٩,٤٠	٠,٠٩	٤,٥٥	٥٧,٨٥
الرشاقة	درجة	٠,١٧	٤,٣٩	٨٧,٨٢	٠,٠٩-	٤,٧٩	٨٨,٣٠	٠,٤٧	٤,٠٢	٨٧,٣٥
الوثب الطويل	درجة	٠,٠٢	٥,٨٩	٦٨,٦٢	٠,٠٣	٦,٤٨	٦٩,٢٥	٠,١٦-	٥,٣٢	٠,٦٨-
الأتزان	درجة	٠,١٩	٢,٦٣	٨٤,١٣	٠,٣٠	٢,٣٧	٨٣,٦	٠,٠٤-	٢,٨٣	٨٤,٦٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية - الضابطة) قد انحصرت بين + ٢٣ ، - ٣ فى متغيرات السن ،

الطول، الوزن، واختبارات القدرات البدنية ، مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

كما يتضح من جدول رقم (٢) ، (٣) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات بعض معدلات النمو واللياقة البدنية .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (السن - الطول - الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن = ٢٠)		الضابطة (ن = ٢٠)		الفرق	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
السن	بالشهور	١٣,٢٠	١٣,٠١	١٣,٦٨	١٣,٠١	٠,١٩	٠,٨٦
الطول	بالمليمتر	١٤٨,٦٥	١٤٩,٧٥	٣,٠٤	١٤٩,٧٥	١,١٠	١,١٥
الوزن	بالكيلوجرام	٤٧,٣٥	٤٨,٦٠	٥,١٤	٤٨,٦٠	١,٣٠	٠,٧٨

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥) :

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في (السن ، الطول ، الوزن) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه العينات.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن = ٢٠)		الضابطة (ن = ٢٠)		الفرق	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
الجرى الإرتدادى	درجة	٥٩,٤٠	٤,٦٩	٥٧,٨٥	٤,٥٥	١,٥٥	٠,٠٦
الرشاقة	درجة	٨٨,٣٠	٤,٧٩	٨٧,٣٥	٤,٠٢	٠,٩٥	٠,٦٨
الوثب الطويل	درجة	٦٩,٢٥	٦,٤٨	٦٨,٠٠	٥,٣٢	١,٢٥	٠,٦٧
الإتزان	درجة	٨٣,٦٠	٢,٣٧	٨٤,٦٥	٢,٨٣	١,٠٥	١,٢٧

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى ٢,٠٥

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في درجات اختبارات القدرات البدنية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات.

وسائل جمع البيانات

أ- استمارة بيانات أولية قام الباحث بإعدادها لكي يتم تسجيل البيانات الخاصة لأفراد العينة ودرجات اللياقة البدنية وقياسات معدلات النمو مرفق رقم (١).

ب- السن ويتم حسابه بالشهور.

ج- الوزن ويتم حسابه بالكيلوجرام بميزان طبي.

د- الطول ويتم حسابه بالسنتيمتر بالرسيتامتر.

هـ- اللياقة البدنية وتم استخدام بطارية الاتحاد المصرى للملاكمة والكيك بوكسينج للناشئين أعداد إسماعيل حامد عثمان وهى تحتوى على خمس اختبارات مرفق رقم (٢).

و- قائمة تقدير درجات لجنة المحكمين للاختبار العلمى لتقييم عينة البحث.

وقد قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأى على الخبراء لتحديد مواصفات من يقوم بتقييم عينة البحث وتحديد أفضل مرحلة من مراحل الأداء لتقييم عينة البحث طبقا لهدف الدراسة مرفق رقم (٣).

وقد عرض الباحث استمارة استطلاع الرأى على عدد من الخبراء فى مجال الملاكمة والكيك بوكسينج وعددهم خمسة خبراء وارتضى الباحث أن تكون مواصفات هؤلاء الخبراء أن يكون حاصل على دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج وخبرة لا تقل عن ١٥ سنة فى مجال التدريب أو التحكيم الملاكمة أو الكيك بوكسينج وكانوا عبارة عن عدد ٢ أستاذ وعدد ١ مدرس وعدد ١ حكم دولى وعدد ١ مدرب منتخب قومى مؤهل علميا.

وقام الباحث بإجراء المعالجات الاحصائية للاستمارة وارتضى البنود والعبارات حتى مستوى ٨٠% فقط واستبعد ما دون ذلك وكانت نتائجه كالتالى:

- ٤٣ -

- أ- بالنسبة لمراحل أداء المهارات قيد البحث.
- مرحلة الأداء ثم الثبات وفي عادات بطيئة وحصلت على ١٠٠%.
 - مرحلة الأداء ثم الرجوع لوضع الاستعداد وحصلت على ٨٠%.
 - مرحلة الأداء في صورة لكم تخيلي وحصلت على ١٠٠% مرفق رقم (٤)
- ب- بالنسبة لأسلوب التقييم ومواصفات المحكمين وعددهم كانت كما هو موضح بالجدول رقم (٤) .

جدول رقم (٤)
نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء فى أسلوب تقييم عينة البحث
ومواصفات المحكمين وعددهم

النسبة المئوية	العبارة	م
١٠٠%	أسلوب التقييم:- التقويم فى الملائمة والكيف بوكسينج يكون عن طريق محكمين متخصصين.	١
٧٥% ٨٨,٧٥% ٦١,٦٣% ٦٥,٢٩% ٦٠,٢٩%	مواصفات المحكمين :- أن يكون استاذ أو أستاذ مساعد ملاكمة أو كيك بوكسينج أن يكون مدرس ملاكمة أو كيك بوكسينج أن يكون مدرس مساعد ملاكمة أو كيك بوكسينج أن يكون مدربا قوميا للملاكمة أو الكيك بوكسينج أن يكون حكم دولى أو قارى للملاكمة أو الكيك بوكسينج	٢
٩٥,٧١% ٦٠,٢٠%	عدد المحكمين: أن يكون عدد المحكمين لتقييم عينة البحث ثلاثة . أن يكون عدد المحكمين لتقييم عينة البحث خمسة .	٣
٧١,٤١% ٩٥,٧١% ١٠٠%	خبرة المحكم: أن تكون خبرة المحكم لا تقل عن ١٠ سنوات فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج . أن تكون خبرة المحكم لا تقل عن ١٥ سنة فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج. أن تكون خبرة المحكم لا تقل عن ٢٥ سنة فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج .	٤

ويوضح جدول رقم (٤) نتائج استمارة استطلاع الرأى والنسبة
المئوية لكل عبارة الأمر الذى أتاح الفرصة للباحث اختيار الخبراء لتقييم
وعدهم ثلاثة أحدهم أستاذ للملاكمة أو الكيك بوكسينج والثانى مدرس

ملاكمة أو كيك بوكسينج والثالث مدرباً قومياً للكيك بوكسينج وكانت خبرتهم في مجال الملاكمة لا تقل عن ١٥ سنة. وكذلك قام الباحث بتصميم الاستمارة التي استخدمت في تقييم الأداء المهاري لعينة البحث بناء على نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء.

الدراسات الاستطلاعية :-

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية وذلك للوصول لبرنامج ذو معاملات احصائية صحيحة لتحسين أنشطته ولتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها وقد قام الباحث بأعداد البرنامج (شريط الفيديو المبرمج في صورته الأولية) وتم مراجعته عن طريق الآتى :-

أ - تقويم الخبير

ب - التجريب على المتعلم

أ - تقويم الخبير :

وهذا ما يسمى بالتقويم الداخلي للبرنامج وذلك من خلال الدراسات

الاستطلاعية التالية :-

- الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

بعد أن قام الباحث بإعداد الفيلم المبرمج في صورته الأولية والذي تكون من عدد (٢٨) إطار زمن الإطار يتراوح ما بين ٤٥ - ٩٠ ق قام الباحث بعرضه على عدد ثلاثة من أساتذة الملاكمة والكيك بوكسينج لإبداء الرأي وأوضح نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي :-

- عدم وضوح بعض النواحي الفنية لبعض المهارات وخاصة عند أداء المهارات الدفاعية وخاصة للذراع اليسرى عند استخدام الذراع اليمنى للدفاع.

- زيادة زمن بعض الإطر وخاصة لمهارات الدفاع التي سبق تعلمها في بداية البرنامج مثل المهارات الدفاعية .

- سرعة التعليق على بعض الإطر .

- يجب أن تكون قفازات وملابس الملاكمان مختلفة ليسهل التعرف على الملاكم المؤدى للدفاع والملاكم المؤدى للهجوم وايضا يعتبر كأستشارة للمتعلم.

- قلة زمن بعض الأطر وخاصة مهارات الرجلين .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

بعد التعديل الذى تم فى البرنامج بناء على ما جاء فى الدراسة الاستطلاعية الأولى أصبح البرنامج يتكون من (٢٨) إطار وزمن الأطر يتراوح ما بين ٦٠ إلى ٩٠ ق قام الباحث بعرضه على الخبراء فى مجال الملاكمة والكيك بوكسينج وعددهم ثلاثة وذلك للتأكد من صحة التعديلات وأن البرنامج يسير وفق ما وضع من أهداف لكى يحققها ، وأوضحت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلى .

قد تم إجراء جميع التعديلات التى أسفرت عنها الدراسة الأولى بصورة صحيحة .

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :-

بعد إجراء التعديلات فى الدراسة الاستطلاعية الأولى والتأكد من صحة التعديلات فى الدراسة الاستطلاعية الثانية وبهذا يكون قد انتهى الجزء الأول للتقييم الداخلى للبرنامج وهو التقييم عن طريق الخبراء ، ويبقى التقييم الخارجى عن طريق التجريب على المتعلم ، ولذلك قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الثالثة على عينة قوامها خمسة لاعبين مما تنطبق عليهم شروط عينة البحث وذلك من خلال عرض البرنامج التعليمى " شريط الفيديو المبرمج " عليهم لإداء بعض الأطر التى يرون أنها غير واضحة لهم وذلك من خلال المقابلة الشخصية وكان زمن المقابلة لا يتعدى ٤٥ ق ، وتمت التعديلات مباشرة بعد المقابلة لكل لاعب على حده ، وقد أوضحت الدراسة الاستطلاعية ما يلى .

- صعوبة استيعاب مهارة التحركات بالقدمين .

- صعوبة استيعاب أداء المهارات على الأدوات والأجهزة .

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة :-

بعد التعديلات التى تم إجراؤها فى البرنامج بعد الدراسة الاستطلاعية الثالثة قام الباحث بعرض البرنامج التعليمى (شريط الفيديو المبرمج) على عدد خمسة لاعبين بخلاف عينة الدراسة الاستطلاعية الثالثة وخلاف عينة البحث ومما تنطبق عليهم شروط عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٢/٨/١٠ إلى ٢٠٠٢/٨/١٣ وكان الباحث يقوم بالتجريب على

المجموعة فى وقت واحد وزمن المقابلة لا يتعدى ٤٥ ق وذلك لمدة أربعة مرات كان يقوم اللاعبون بأداء الأطر التى أبدى فيها عينة الدراسة الاستطلاعية الثالثة ملاحظاتهم ، وذلك للتأكد من صحة التعديلات التى تمت وكذلك التأكد من أن محتوى البرنامج يسير وفق ما وضع من أهداف لكى يحققها ، وبهذه الدراسة يكون الباحث قد انتهى من التقويم الخارجى للبرنامج.

الدراسة الاستطلاعية الخامسة :-

للتأكد من صلاحية استخدام معلمين آخرين للبرنامج فإنه لابد من إجراء دراسة استطلاعية خامسة ، وهى قيام أحد المدرسين بتجريب البرنامج " شريط الفيديو المبرمج " التعليمى على اللاعبين مما تنطبق عليهم شروط العينة ومن خارجها وأيضاً بخلاف عينة اللاعبين فى الدراسات الاستطلاعية السابقة ، وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٢/٨/١٧ إلى ٢٠٠٢/٨/٢٠ ، وقد أسفرت هذه الدراسة أن محتوى البرنامج يسير وفق ما وضع من أهداف لكى يحققها كما أظهرت أن البرنامج يصلح أن يستخدمه مدرسين آخرين ويمكن تعميمه .

الشروط التى تم توفيرها لإجراء الدراسات الاستطلاعية السابقة :-

اعتمد الباحث على ما ذكره "سيفاسيلام نياجاربان" أن هناك عدة نقاط هامة يجب مراعاتها عند إجراء الدراسات الاستطلاعية لضمان صحة إجرائها ولتحقيق الأهداف المرجوة منها وقام الباحث بمراعاة هذه النقاط عند قيامه بالدراسات الاستطلاعية لهذه الدراسة وهذه النقاط هى .

الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء خمس دراسات قبل القيام بالتجربة الأساسية للوصول إلى برنامج ذى معاملات علمية صحيحة ولتحسين أنشطته وتحقيق الأهداف التى وضع من أجلها وذلك من خلال التقويم الداخلى للبرنامج عن طريق تقويم الخبراء للبرنامج والتجريب على المتعلم .

تقويم البرنامج :

تم عرض البرنامج التعليمى على خبراء فى مجال الملاكمة والكيك بوكسينج وعرض البرنامج عليه وتدوين الملاحظات التى أشارو إليها وتم تعديل البرنامج بناء على هذه الملاحظات والأراء ويقوم الخبير بمراجعة البرنامج من النواحي الفنية والتحقيق من امكانية استخدامه فى تعلم مهارات

الكريك بوسنج ويقوم خبير اللغة العربية بالتحقيق مما إذا كانت لغة البرنامج وصيغته ومستواه اللغوى يتناسب مع عينة البحث وتصحيح الأخطاء اللغوية بالبرنامج .

التجريب على المتعلم:

هناك ثلاثة مراحل فى تجريب البرنامج على المتعلم وهى :

- ١ - تجريب البرنامج على متعلم مفرد من المجتمع الأصيل للبحث . واستنادا إلى استجابة وملاحظاته ردود أفعاله يقوم المعلم بإجراء التعديلات فى البرنامج ثم التجريب على متعلم آخر ويتم تكرار هذه العملية من المراجعة على أفراد العينة الاستطلاعية الثالثة حتى يتوصل الباحث من نتائج مرضية فى الحدود المسموح بها فى مثل هذه الدراسات وهى نسبة خطأ لا يتعدى ٥% .
- ٢ - تجريب البرنامج بعد التعديلات على مجموعة من المتعلمين ، ويقوم الباحث بملاحظة الأخطاء المرتكبة من جميع المتعلمين ثم يجرى المراجعات المناسبة لها .
- ٣ - تجريب البرنامج عن طريق معلم آخر فى ظروف واقعية وتجربتها على مجموعة من اللاعبين من نفس المجتمع (عينة البحث) وذلك للتأكد من صلاحية استخدام وتطبيق معلمين آخرين للبرنامج وتسجيل ملاحظاتهم وأرائهم فى البرنامج وتعديل ما هو مناسب منها حتى يمكن تعميمه بعد ذلك .

من يقوم بالتجريب على المتعلم :-

بالنسبة للتجريب المنفرد والجماعى على المتعلمين يقوم المبرمج بها فى الدراسة الاستطلاعية الثالثة والرابعة وذلك لأنه أفضل من يختبر البرنامج حيث يلاحظ ردود الفعل لدى المتعلم أثناء المحاولة التجريبية ، ويرى آثار كل ما قام به من أعمال حتى الآن ، وهو أقدر من يقوم بتحديد المشكلات الرئيسية التى تعيق تنفيذ البرنامج ، وتعطيه الفرصة فى إعادة صياغته ، وبالنسبة للتأكد من صلاحية تعميم البرنامج كان لابد من قيام معلم آخر بالتدريب على المتعلمين وهذا ما تم فى التجربة الاستطلاعية الخامسة .

المتعلمون المشتركون فى التجربة :

إن الهدف الأساسى من التجريب هو اكتشاف المشكلات الأساسية فى البرنامج ، وذلك لابد من أن يجرى التجريب على أفراد من نفس المجتمع الذى أعد من أجله ، ويكفى لمثل هذا التجريب أن يتم على أربعة أو خمسة متعلمين من المجتمع الأصلي ، وذلك سواء كان التجريب فردى أو جماعى .

تهيئة البرنامج :

ينبغى أن يكون البرنامج التعليمى " شريط الفيديو المبرمج " تم تصويره والرؤية واضحة من خلال الأضواء أثناء التصوير مناسبة ، ويكون كل الإطار فى البرنامج على حدة .

خطوات إجراء التجربة :

تم تطبيق البرنامج التعليمى باستخدام شريط الفيديو المبرمج على عينة البحث بنادى الجيش خلال الفترة من ٢٤/٨/٢٠٠٢ إلى ٢١/١٠/٢٠٠٢ ، وذلك بدافع ثلاث وحدات تعليمية فى الأسبوع أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، وذلك فى تمام الساعة السابعة مساءً من كل يوم ، وبهذا تكون مدة البرنامج لمدة شهرين .

قام الباحث بإجراء قياس لكل مهارة على حدة لكل طالب أثناء تنفيذ البرنامج التعليمى ، وذلك لى ينتقل الطالب من مهارة إلى أخرى " من إطار إلى إطار آخر " وذلك عن طريق التقدير الذاتى للباحث ، ثم بعد الانتهاء من تعلم المهارات بالبرنامج فى التاريخ المحدد سابقاً قام الباحث بالقياس النهائى للمهارات جميعاً وذلك عن طريق المحكمين وذلك يوم ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ / ١٠ / ٢٠٠٢ م .

أسلوب التحليل الإحصائى :-

استخدام الباحث الأسلوب الإحصائى الآتى :-

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- الدرجة التائية (ت) .

الفصل الرابع

نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها

- عرض النتائج وتحليلها
- تفسير النتائج ومناقشتها

عرض النتائج وتحليلها

قام الباحث بعرض نتائج البحث كالاتى:-

- ١- بيان وصفى لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار العملى للمحكمين من الثبات .
- ٢- بيان وصفى لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار العملى للمحكمين من الثبات والعودة لوقفه الاستعداد .
- ٣- بيان وصفى لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار العملى للمحكمين من الحركة والعودة لوقفه الاستعداد.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المهارات
 قيد البحث (من الثبات)

قيمة ت	الفرق	الضابطة (ن = ٢٠)		التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٥,٦٢	٠,٩٥	٠,٤٩	٢,٠٨	٠,٥٧	٢,٠٣	وضع القبضة ووقفة الاستعداد
٦,٤٤	١,٠٥	٠,٤٩	١,٨٣	٠,٥٤	٢,٨٨	التحركات
٧,٥٨	٠,٩٥	٠,٣٨	٢,٠٣	٠,٤١	٢,٩٨	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٦,٣٦	١	٠,٤٣	١,٩٥	٠,٥٦	٢,٩٥	الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى لللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
١٠,٦٩	١,٦٥	٠,٤٩	١,٣٥	٠,٤٩	٣,٠-	الدفاع بميل الجذع للخلف لللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٠,٧٢	٠,١٢٥	٠,٥٦	٢,٥٥	٠,٥٥	٢,٤٣	الدفاع بالخطو للخلف لللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٥,٩٧	١,٠٥	٠,٦٦	١,٨٠	٠,٤٣	٢,٨٥	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٨,٦٦	١,٢٨	٠,٤٧	١,٧٣	٠,٤٦	٣,٠-	الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى لللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٨,٥٥	١,٣٨	٠,٥٥	١,٧٠	٠,٤٧	٣,٠٨	الدفاع بميل الجذع للخلف لللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٠,٦١	١,٢٨	٠,٤٦	١,٦٥	٠,٢٧	٢,٩٣	الدفاع بالخطو للخلف لللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٧,٥٤	١,٠٥	٠,٤٧	١,٣٧٨	٠,٤١	٢,٨٣	الركلة الامامية بالقدم اليسرى
٩,٢٩	٠,٥٥	٠,٥٥	١,٦٨	٠,٤٢	٣,١٠	الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليمنى للركلة الامامية بالقدم اليسرى
٠,٢٣	٠,٠٢٥	٠,٣١	٢,١٠	٠,٣٧	٣,٠٨	الدفاع بالخطو للخلف للركلة الامامية بالقدم اليسرى
١٠,٥٩	١,٣٥	٠,٤٣	١,٦٣	٠,٣٨	٢,٩٨	الركلة الامامية بالقدم اليمنى

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى جميع المهارات
 قيد البحث (من الثبات)

قيمة ت	الفرق	الضابطة (ن = ٢٠)		التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٢٦	٠,٠٢٥	٠,٢٨	٢,٩٥	٠,٣٤	٢,٩٣	الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليسرى لركلة الامامية بالقدم اليمنى
٠,٧٧	٠,١٠	٠,٤٩	٢,٨٣	٠,٣٠	٢,٧٣	الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الامامية بالقدم اليمنى
١١,٧٧	١,١٨	٠,٣٠	١,٩٨	٠,٣٣	٣,١٥	الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
٠,٤٤	٠,٠٥	٠,٣٢	٢,٩٥	٠,٤٠	٣,٠٠	الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
٥,٨١	٠,٦٨	٠,٤١	٢,٣٣	٠,٣٢	٣,٠٠	الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليمنى ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
١٠,٤٨	١,٢٣	٠,٤١	١,٩٣	٠,٣٣	٣,١٥	الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى
٠,٦٢	٠,٠٧٥	٠,٣٢	٢,٨٧	٠,٤٤	٢,٨٠	الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى
٨,١٩	٠,٨٨	٠,٣٤	١,٨٣	٠,٣٤	٢,٧-	الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليسرى ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى
٩,٤٧	١,٢٠	٠,٤٥	١,٩٠	٠,٣٥	٣,١٠	الركلة الجانبية بباطن القدم اليمنى للجسم
١٠,٤٨	١,٢٣	٠,٣٤	١,٩٢	٠,٤-	٣,١٥	الدفاع بالدفع للخارج بكف اليد اليسرى للركلة الجانبية بباطن القدم اليمنى للجسم
٧,٨٠	١,٢٠	٠,٥١	١,٩٥	٠,٤٦	٣,١٥	الركلة الدائرية الامامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس
١,٢٧	٠,١٧٥	٠,٣٧	٢,٨٣	٠,٤٩	٢,٦٥	الدفاع بالخطو للحف للركلة الدائرية الامامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس
١٢,٥٧	١,٤٣	٠,٣٦	١,٦٣	٠,٣٦	٣,٠٥	الركلة ٣٦٠ مشط القدم اليمنى للرأس
٠,٢٣	٠,٠٢٥	٠,٣٠	٢,٧٠	٠,٣٨	٢,٧٣	الدفاع بالخطو للخلف للركلة ٣٦٠ مشط القدم اليمنى للرأس

قيمة ت الحدودية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥) :-

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس مستوى الأداء المهارى من الثبات للمهارات الحركية متمثلة في وضع القبضة ووقف الاستعداد والتحركات واللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ، الدفاع بصد الكف لليد اليمنى، الدفاع بميل الجذع للخلف ، اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس، الصد بكف اليد اليمنى ، الدفاع بميل الجذع للخلف ، الركلة الأمامية بالقدم اليسرى ، الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليمنى ، الركلة الأمامية بالقدم اليمنى، الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى، الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليسرى، الركلة الجانبية بباطن القدم للجسم، الدفاع للخارج بكف اليد اليسرى ، الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى، الركلة ٣٦٠ درجة بمشط القدم اليمنى للرأس لصالح المجموعة التجريبية وأيضاً وجود فروق غير دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهارى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات التالية :

- الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس.
- الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليمنى للرأس.
- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الأمامية بالقدم اليسرى.
- الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليسرى لركلة الأمامية للقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الأمامية بالقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات
المهارية قيد البحث (ذهاب وعودة)

قيمة ت	الفرق	الضابطة (ن = ٢٠)		التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٨,١٧	١,٠٣	٠,٣٧	٢,٣٥	٠,٤٣	٣,٣٨	وضع القبضة ووقفة الاستعداد
٨,٠١	٠,٨٨	٠,٣٠	٢,٢٣	٠,٣٨	٣,١٠	التحركات بالقدمين
٩,٨١	١,١٠	٠,٢٩	٢,٣٣	٠,٤١	٣,٤٣	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
١٠,٠٠	١,٢٠	٠,٣٠	٢,٢٨	٠,٤٤	٣,٤٨	الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى للكمة المستقيمة اليسرى للرأس
١١,٦٠	١,٢٨	٠,٢٩	٢,١٨	٠,٣٩	٣,٤٥	الدفاع بميل الجذع للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٠,٧٢	٠,٠٨	٠,٢٣	٣,٠٠	٠,٤١	٣,٠٨	الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٤,٨٦	٠,٦٠	٠,٣٠	٢,٧٥	٠,٤٦	٣,٣٥	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٨,٧٨	٠,٩٨	٠,٢٩	٢,٥٨	٠,٣٩	٣,٥٥	الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى للكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٦,٣٣	٠,٨٠	٠,٢٩	٢,٥٨	٠,٤٨	٣,٣٨	الدفاع بميل الجذع للخلف للكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٠,٦١	٠,٨٥	٠,٤٠	٢,٣٥	٠,٣٨	٣,٢٠	الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٦,٩٤	٠,٧٨	٠,٢٨	٢,٦٣	٠,٤٢	٣,٤٠	الركلة الامامية بالقدم اليسرى
١٠,٥٩	١,١٣	٠,٣٣	٢,٣٥	٠,٣٤	٣,٤٨	الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليمنى للركلة الامامية بالقدم اليسرى
٠,٦٦	٠,٠٧٥	٠,٣٤	٣,٣٣	٠,٣٨	٣,٤٠	الدفاع بالخطو للخلف للركلة الامامية بالقدم اليسرى
٩,٠٢	٠,٩٨	٠,٣٥	٢,٦٠	٠,٣٤	٣,٥٨	الركلة الامامية بالقدم اليمنى
٠,٩٤	٠,٠٧٥	٠,٢١	٣,١٠	٠,٢٩	٣,١٨	الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليسرى لركلة الامامية بالقدم اليمنى
٠,٨٤	٠,١٣	٠,٥٤	٢,٨٨	٠,٤٠	٣,٠٠	الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الامامية بالقدم اليمنى
٨,١٩	١,٠٥	٠,٥٠	٢,٣٠	٠,٢٩	٣,٣٥	الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
١,٩٩	٠,٣٣	٠,٤٠	٣,١٥	٠,٥٠	٣,٤٨	الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
٦,٨٠	٠,٩٠	٠,٤١	٢,٤٨	٠,٤٣	٣,٣٨	الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليمنى ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
٦,٩٦	١,١٠	٠,٥٧	٢,٣٠	٠,٤٢	٣,٤٠	الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى
٠,٦٢	٠,٠٧٥	٠,٣٢	٢,٨٨	٠,٤٤	٢,٨٠	الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى

تابع جدول (٦)
دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات
المهارية قيد البحث (ذهاب وعودة)

قيمة ت	الفرق	الضابطة (ن = ٢٠)		التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٤,١١	٠,٨٥	٠,٦٤	٢,٣٠	٠,٦٧	٣,١٥	الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليسرى ضد الركلة النصف دائرية بالتقدم اليمنى
٧,٣١	١,٠٥	٠,٤٩	٢,٣٥	٠,٤٢	٣,٤٠	الركلة الجانبية ببدن القدم للحسم
١١,٦٠	١,٢٣	٠,٣٢	٢,٣٨	٠,٣٥	٣,٦٠	الدفاع للخارج بكف اليد اليسرى للركلة الجانبية ببدن القدم
٩,٧٦	١,٠٣	٠,٣٤	٢,٥٣	٠,٣٢	٣,٥٥	الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس
١,٨٦	٠,٢٤	٠,٣٩	٢,٩٨	٠,٤٩	٣,٢٢	الدفاع بالخطو للركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس
١٠,٣٠	١,٠٨	٠,٣٤	٢,٤٣	٠,٣٢	٣,٥٠	الركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس
١,٩٠	٠,٢٥	٠,٣٢	٣,٠٥	٠,٣٣	٣,٣٠	الدفاع بالخطو للخلف للركلة ٣٦٠ بمشط التقدم اليمنى للرأس

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٥) :

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس مستوى الأداء المهارى من الحركة والعودة لوقف الاستعداد للمهارات الحركية متمثلة فى وضع القبضة ووقف الاستعداد والتحركات واللكمة المستقيمة اليسرى للرأس والدفاع بصد الكف اليد اليمنى، الدفاع بميل الجذع للخلف، اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس، الصد بكف اليد اليمنى، الدفاع بميل الجذع للخلف، الركلة الأمامية بالتقدم اليسرى، الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليمنى، الركلة الأمامية بالتقدم اليمنى، الركلة النصف دائرية بالتقدم اليسرى، الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليمنى، الركلة النصف دائرية للتقدم باليمنى، الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليسرى، الركلة الجانبية باطن القدم للجسم.

الدفاع للخارج بكف اليد اليسرى ، الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى، الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى الركلة ٣٦٠ درجة بمشط القدم اليمنى للرأس،

لصالح المجموعة التجريبية وأيضا وجود فروق غير دالة إحصائيا في مستوى الأداء المهارى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المهارات التالية :

- الدفاع بالخطو للكمة المستقيمة اليسرى للرأس.
- الدفاع بالخطو للخف للكمة المستقيمة اليمنى .
- الدفاع بالخطو للخف للركلة الأمامية بالقدم اليسرى.
- الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليسرى للركلة الأمامية للقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخف ضد الركلة الأمامية بالقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخف ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى.
- الدفاع بالخطو للخف ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخف ضد الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس.
- الدفاع بالخطو للخف ضد الركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات
المهارية قيد البحث (من الحركة)

قيمة ت	الفرق	الضابطة (ن = ٢٠)		التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٦,٧٣	١,٠٠	٠,٤٣	٢,٥٥	٠,٥١	٣,٥٥	وضع القبضة ووقفة الاستعداد
٧,٧١	٠,٩	٠,٣٦	٢,٣٨	٠,٣٨	٣,٢٨	التحركات بالقدمين
٧,٨٤	١,٥٨	٠,٤	٢,٥٠	٠,٤٧	٣,٥٨	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
١١,٣٤	١,٣٣	٠,٣٧	٢,٤٣	٠,٣٧	٣,٦٥	الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى لللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
١١,٣٤	١,٣٣	٠,٣٧	٢,٣٥	٠,٣٧	٣,٦٨	الدفاع بميل الجذع للخلف لللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
١,١٧	٠,١٢	٠,٢٩	٣,١٨	٠,٣٨	٣,٣٠	الدفاع بالخطو للخلف لللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٥,٣٠	٠,٦	٠,٣٧	٢,٩٣	٠,٣٤	٣,٥٣	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٤,٤٨	١,١٠	٠,٣٤	٢,٧٠	٠,٤٧	٣,٨٠	الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى لللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٥,٩٨	٠,٨٥	٠,٤٤	٢,٧٨	٠,٤٥	٣,٦٣	الدفاع بميل الجذع للخلف لللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
١,٥٣	١,١٢	٠,٤٧	٢,٥٣	٠,٥٤	٣,٦٥	الدفاع بالخطو للخلف لللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٦,٤١	٠,١٨	٠,٣٩	٣,٤٥	٠,٣٩	٣,٦٣	الركلة الامامية بالقدم اليسرى
٨,٥٣	١,٠٣	٠,٤١	٢,٧٥	٠,٣٤	٣,٧٨	الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليمنى للركلة الامامية بالقدم اليسرى
١,١٨	٠,١٢	٠,٢٦	٣,٢٣	٠,٤	٣,٣٥	الدفاع بالخطو للخلف للركلة الامامية بالقدم اليسرى
١,٣٥	٠,٢٣	٠,٢٥	٣,٠٣	٠,٤٧	٣,٢٥	الركلة الامامية بالقدم اليمنى
١,١٨	٠,١٢	٠,٢٦	٣,٢٣	٠,٤	٣,٣٥	الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليسرى لركلة الامامية بالقدم اليمنى
١,٣٥	٠,٢٣	٠,٥٧	٣,٠٣	٠,٤٧	٣,٢٥	الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الامامية بالقدم اليمنى
٦,٨٢	١,١٠	٠,٥٨	٢,٤٥	٠,٤٣	٣,٥٥	الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
١,٢٧	٠,٢	٠,٣٨	٣,٢٨	٠,٦	٣,٤٨	الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
٦,٤٥	٠,٩٧	٠,٤٦	٢,٦٣	٠,٥	٣,٦٠	الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليمنى ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى
٦,٨٢	١,١٧	٠,٦٤	٢,٤٨	٠,٤٣	٣,٦٥	الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى
صفر	صفر	٠,٤٤	٣,٠٨	٠,٥٥	٣,٠٨	الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى

تابع جدول (٧)
دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات
المهارية قيد البحث (من الحركة)

قيمة ت	الفرق	الضابطة (ن = ٢٠)		التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٤,٤٨	٠,٩٥	٠,٧١	٢,٤٣	٠,٦٣	٣,٣٨	الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليسرى صد الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى
٧,٨٦	١,١٢	٠,٥٣	٢,٥٣	٠,٣٧	٣,٦٥	الركلة الجانبية بطن القدم للجسم
٧,٨٦	١,١٢	٠,٥٣	٢,٥٥	٠,٤٧	٣,٨٣	الدفاع للخارج بكف اليد اليسرى للركلة الحائسة بطن القدم
٨,١٨	١,١٠	٠,٤١	٢,٦٨	٠,٤٤	٣,٧٨	الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس
١,٦٨	٠,٢٧	٠,٤٨	٣,١٣	٠,٥٥	٣,٤٠	الدفاع بالخطر للركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس
٩,٧٧	١,١٣	٠,٣١	٢,٦٠	٠,٤١	٣,٧٣	الركلة ٣٦٠ مشط القدم المعنى للرأس
١,٨٥	٠,٢٥	٠,٤٧	٣,٢٣	٠,٣٨	٣,٤٨	الدفاع بالخطر للحلف للركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس

قيمة ت الحدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٥١) :-

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس مستوى الأداء المهارى من الحركة متمثلة فى وضع القبضة ووقف الاستعداد والتحركات واللكمة المستقيمة اليسرى للرأس والدفاع بصد الكف اليد اليمنى، الدفاع بميل الجذع للخلف، الركلة الأمامية بالقدم اليسرى، الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليمنى، الركلة الأمامية بالقدم اليمنى، الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى، الدفاع بالصدر بظهر كفه اليد اليمنى، الركلة النصف دائرية للقدم اليمنى، الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليسرى، الركلة الجانبية بياض القدم للجسم، الدفاع للخارج بكف اليد اليسرى، الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى، الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى، الركلة ٣٦٠ درجة بمشط القدم اليمنى للرأس، لصالح المجموعة التجريبية وأيضاً وجود فروق غير دالة إحصائية فى مستوى الأداء المهارى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المهارات التالية:

- الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس.
- الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليمنى للرأس.
- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الأمامية بالقدم اليسرى.
- الدفاع بالدفع للداخل بكف اليد اليسرى لركلة الأمامية للقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الأمامية بالقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس.
- الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس.

تفسير النتائج ومناقشتها :

إعتماداً على النتائج التي تم الحصول عليها والتي تمت معالجتها إحصائياً قام الباحث بعرض وتفسير النتائج حسب الهدف من البحث كما يلي:-

- فقد أشارت نتائج الجداول (٥) ، (٦) ، (٧) والتي تناولت دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث من الثبات والعودة ومن الحركة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في :-

- ١- وضع القبضة .
- ٢- وقفة الإستعداد .
- ٣- التحركات .
- ٤- الكمة المستقيمة اليسرى للرأس.
- ٥- الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى .
- ٦- الدفاع بميل الجذع للخلف .
- ٧- الكمة المستقيمة اليمنى للرأس .
- ٨- الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى .
- ٩- الدفاع بميل الجذع للخلف .
- ١٠- الكمة المستقيمة اليمنى للرأس .
- ١١- الركلة الأمامية بالقدم اليسرى .

- ١٢- الدفاع بالدفع للداخل بالكف اليد اليمنى .
 - ١٣- الركلة الأمامية بالقدم اليمنى .
 - ١٤- الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى .
 - ١٥- الدفاع بالصد بظهر كف اليد اليسرى .
 - ١٦- الركلة الجانبية بباطن القدم للجسم .
 - ١٧- الدفاع بالدفع للخارج بكف اليد اليسرى .
 - ١٨- الركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى .
 - ١٩- الركلة ٣٦٠ درجة بمشط القدم اليمنى للرأس .
- لصالح المجموعة التجريبية .

وبتفسير نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمهارات قيد البحث كانت كالتالي : -

- ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية وتشير هذه الفروق إلى تحسن مستوى أداء في تعلم تلك المهارات وهذا يرجع إلى التأثير الإيجابي لطريقة البرمجة حيث أن طريقة البرمجة تتيح الفرصة للاعبين بأكبر قدر من الاستفادة من زمن التدريب في عملية تعلمهم بهذه المهارات وتظهر هذه الاستفادة في التفاعل التام للاعبى المجموعة التجريبية مع وحدات البرنامج مما يؤدي إلى وضوح المهارات لهم و حدوث التحسن في أدائهم لها وهذا ما لم يحدث بالنسبة للتعليم بالطريقة التقليدية حيث يقوم المعلم بشرح المهارات في بداية الوحدة التعليمية ولمرة واحدة فقط الأمر الذى يؤدي إلى عدم دقته وفهم النواحي الفنية لهذه المهارات المتعلمة كما أن لاعبي المجموعة الضابطة لا ينالون مراجعة أدائهم للمهارات بنفس القدر الذى تناوله المجموعة التجريبية نظراً لان اهتمام المعلم أثناء تعليمه للمجموعة الضابطة ينصب فى الدرجة الأولى على تعلم المهارات الجديدة دون مراجعة للمهارات التى سبق تعلمها بالقدر الكافى ، كما يعزو الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية أيضاً أن طريقة البرمجة زادت من حجم التذكر وطول مدته الأمر الذى أدى إلى إحتفاظ المجموعة التجريبية للخبرة المتعلمة لهذه المهارات كما أدت أيضاً إلى إنتقال

أثر التدريب والإيجابي للاعبى المجموعة التجريبية نتيجة للتدعيم الدورى والفورى عن طريق الشريط المبرمج والمعلم والزميل أثناء تعلمهم وخاصة للمهارات الدفاعية وأيضاً أتاحت طريقة البرمجة الفرصة وخاصة للمهارات الدفاعية وأيضاً أتاحت طريقة البرمجة الفرصة لتعزيز تعلمهم وأتقان المهارات وتكرارها أكثر من مرة وذلك نتيجة لمعرفةهم الفورية لنتائج تعلمهم وتقويمهم لذاتهم مما قلل نسبة الخطأ فى أدائهم وذلك نتيجة لان لاعبى المجموعة التجريبية لا يتم إنتقالهم إلى تعلم مهارة جديدة إلا بعد أن يتم إجراء إختبار لهم للتأكد من أدائهم للمهارة المتعلمة بصورة جيدة ، كما أن طريقة البرمجة زادت من دافعيته وفاعلية لاعبى المجموعة التجريبية وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية بينهم ولتوفير جو من المتعة والأمن والتشويق والجذب أثناء تعلمهم للمهارات قيد البحث الشئ الذى تفنقده المجموعة الضابطة أثناء تعليمهم له .

- وأتفقت هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من حلمى لطفى الجمل وعبد النبى أسماعيل الجمال ومديحة محمد الأمام (١١) ، صفوت أحمد على حسانين (١٤) ، عصام أحمد حسن (٢١) ، ميرفت محمد محمد أمين (٣١) ، ومصطفى محمد أحمد الجبالى (٣٠) ، وضياء محمد العزب (١٥) ، شارون . ذ . ج . Sharon . Z.G (٤٣) ليويس . د . م . D.M . Lewis (٤٢) فرانسيس . ب . ك . Francis . P.K (٤٠).

- وجود فروق لكن غير دالة إحصائياً فى مهارات الدفاع بالخطو للخلف فى:

- ١- اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس .
- ٢- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الأمامية بالقدم اليسرى .
- ٣- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الأمامية بالقدم اليمنى .
- ٤- الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى .
- ٥- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى .
- ٦- الدفاع بالخطو للخلف للركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس .

وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

وجود فروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى

- ١- اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس .
- ٢- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الأمامية بالقدم اليسرى .
- ٣- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الأمامية بالقدم اليمنى .
- ٤- الدفاع بالخطو للخلف للركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى .
- ٥- الدفاع بالخطو للخلف للركلة الدائرية الأمامية من الداخل للخارج بمشط القدم اليسرى .
- ٦- الدفاع بالخطو للخلف للركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس .

ولكن هذه الفروق ليست ذات دلالة إحصائية حيث أن الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بسيطة نسبياً ولم تصل إلى الواحد الصحيح من مجموع الدرجات مما يدل على أن مستوى تعلم هذه المهارات بل لنسبة المجموعتين متقارب وأن الأختلاف فى طريقة التعليم لم يكن تأثير سوى تحسن طفيف لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث تحسن مستوى أداء المجموعة التجريبية لهذه المهارات إلى طريقة البرمجة حيث أن المتعلم لا ينتقل من إطار إلى آخر قبل اجتيازه أختبارات تفيد أنه تعلم المهارة محتوى الإطار بصورة جيدة ، ويرجع الباحث إرتفاع مستوى أداء المجموعة الضابطة لهذه المهارات وذلك لتكرارها أثناء البرنامج التعليمى أكثر من مرة حيث أنها مهارة دفاعية (الخطو للخلف) يتم إدائها لأكثر من مهارة هجومية .

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات
- التوصيات

الاستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الاحصائية ومناقشة وتفسير النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلى :

١ - تؤثر طريقة التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) كأحدى طرق التعليم تأثيرا ايجابيا فعالا على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج .

٢ - أن طريقة التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) تلغى الحاجز بين اللاعبين والمعلم وتزيد من العلاقة بينهم ، وهذا مالا تتيحه طريقة التعليم التقليدية .

٣ - استخدام طريقة البرمجة تزيد من فاعلية اللاعبين فى التعليم ، وتراعى الفروق بين اللاعبين ، وتؤدى إلى ادراكهم لمدى نجاحهم فى تعلم المادة التعليمية موضوع البحث وتقويمهم لذاتهم باستمرار ، وذلك عن طريق التعزيز الفورى - معرفة اللاعب لنتائج تعلمهم - مما يعزز تعليم اللاعبين ويدعمه ويزيد من سرعة التعليم وتكرار الاداء واتقانه فى جو من المتعة والأمن والتشويق .

٤ - تساعد طريقة البرمجة على حل كثير من المشكلات التى تواجه القائمين تعليم رياضة الكيك بوكسينج كالزيادة العددية للاعبين وكذلك عدم انتظامهم فى التدريب .

التوصيات

- إيماء إلى ما توصل إليه الباحث من نتائج واستخلاصات فإنه يمكن الإشارة إلى التوصيات الآتية :
- ١ - استخدام التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) فى تعليم جميع مهارات الكيك بوكسينج الأساسية - الهجومية - الهجومية المضادة - الدفاعية) .
 - ٢ - استخدام نظام البرمجة فى تدريس مادة الكيك بوكسينج لطلاب كليات التربية الرياضية لجميع السنوات الدراسية والتخصصات .
 - ٣ - تكوين لجنة من خبراء التعليم المبرمج وأعضاء اللجنة الفنية بالإتحاد المصرى للملاكمة ولجنة الكيك بوكسينج تقوم بإعداد برامج التدريب فى صورة برامج علمية مبرمجة لجميع مراحل التدريب والمنتخبات القومية .
 - ٤ - ضرورة عقد دورات تدريبية ودراسات علمية لمدربي الكيك بوكسينج لجميع المراحل السنية للتعرف على أساليب التعليم المبرمج ، و على أحدث الوسائل فى طرق التعليم ودورها فى التعليم المبرمج .
 - ٥ - استخدام أنواع مختلفة من البرمجة فى مجال تدريس وتدريب الكيك بوكسينج وتطوير أساليب البرمجة وأشكال البرامج .

قائمة المراجع

- أولاً : قائمة المراجع باللغة العربية
ثانياً : قائمة المراجع باللغة الأجنبية

أولاً : قائمة المراجع باللغة العربية :

- ١- إبراهيم سعيد عيد حسانين (١٩٩٧م) : " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم مهارة سباحة الزحف على الظهر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢- أحمد خيرى كاظم ، سعد يس (١٩٧٣م) : تدريس العلوم ، القاهرة ، دار النهضة العربية.
- ٣- أسامة صلاح فؤاد محمد (١٩٩٨م) : " تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤- اسماعيل حامد عثمان وآخرون(١٩٩٧م) : تعليم وتدريب الملاكمة ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
- ٥- السيد محمد أحمد العقاد (١٩٩٩م) : " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات كرة اليد للتلاميذ الصم البكم للمرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٦- أمال صادق ، فؤاد أبو حطب (١٩٨٤م) : علم النفس التربوى ، الطبعة الثالثة ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .
- ٧- إيمان حسن محمد حسن (١٩٩٣م) : " تأثير استخدام نظام البرمجة فى درس التربية الرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

- ٨- إيمان عبد الله زيد محمد (١٩٩٥م) : "تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الصم البكم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٩- جلال كمال على سالم (١٩٩٧م) : "تأثير برنامج مقترح للتعليم المبرمج على تعلم الأداء المهارى للمبتدئين فى كرة اليد" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
- ١٠- حسين حمدى الطوبجى (١٩٨٨م) : وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعليم الكويت دار التعلم .
- ١١- حلمى لطفى الجمل ، عبد النبى اسماعيل الجمال ، مديحة محمد الأمام (١٩٨٨) : فاعلية التعلم المبرمج فى بعض خطافات المصارعة للناشئين ، مؤتمر تاريخ علوم الرياضة ، كلية الرياضة للبنين بالمنيا ، جامعة المنيا .
- ١٢- رمزية الغريب (١٩٨٦م) : "التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية" الطبعة السادسة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ١٣- شريف محمد هنوهم (٢٠٠٠م) : "أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات رياضة الجودو" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية .
- ١٤- صفوت أحمد حسانيـن (١٩٨٨م) : تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ١٥- ضياء الدين محمد أحمد (١٩٩٠م) : "أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

- ١٦- طارق محمد على إبراهيم (١٩٩٧م) : " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ تتس الطاولة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامع الزقازيق.
- ١٧- عبد العظيم الفرجاني (١٩٨٥م) : تكنولوجيا المواقف التعليمية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ١٨- عثمان لبيب فراج (١٩٦٧م) : " اتجاهات حديثة فى التربية والتعليم " ، خواطر حول اتجاهات التعليم المبرمج ، مجلة التربية الحديثة " ، العدد الثالث ، القاهرة ، فبراير .
- ١٩- عثمان لبيب فراج (١٩٧١م) : " التعليم المبرمج وتكنولوجيا التعليم ، مجلة التربية الحديثة ، الجمعية الأمريكية ، العدد الثالث .
- ٢٠- عرفات عبد العزيز سليمان (١٩٩١م) : ديناميكية التربية فى المجتمعات ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢١- عصام أحمد حسن السيد (١٩٨٨م) : تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٢- فخر الدين القلا (١٩٨٦م) : " دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية التعليم المبرمج والنظام التدريبي فى مجال اعدا المدرسين وتدريبهم على استخدام أجهزة الاسقاط " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ٢٣- كمال الدسوقي (١٩٧٧م) : التعليم والتعلم ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢٤- كوثر حسين كوجك (١٩٩٧م) : اتجاهات حديثة فى المناهج وطرق التدريس ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، عالم الكتب .

- ٢٥- مجدى زارع محمد عبد الله (١٩٩٥م) : تأثير استخدام التعليم المبرمج على سرعة واتقان تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الجودو " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢٦- محاسن رضا أحمد (١٩٧٧م) : برمجة المواد التعليمية لمحو الأمية وتعليم الكبار القاهرة ، دار النهضة العربية .
- ٢٧- محمد نبيب النجیحى ، محمد منير مرسى (١٩٧٧م) : المناهج والوسائل التعليمية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢٨- محمد هانى محمد عبد الله (١٩٨٤م) : " أثر استخدام طريقتى سكر وكراوانر للبرمجة النظرية فى تعلم الوثب الطويل بدرس التربية الرياضية للبنين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان الإسكندرية .
- ٢٩- محمد يوسف حسنين خليل (٢٠٠٢م) : " أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات المركبة فى رياضة الملاكمة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
- ٣٠- مصطفى محمد أحمد الجبالى (١٩٨٩م) : تأثير استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى درس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣١- ميرفت محمد محمد أمين (١٩٨٩م) : دراسة بناء برامج تعليم ذاتى لتعليم الناشئات الوثب العالى ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة جامعة حلوان .
- ٣٢- ناجى إسماعيل حامد (٢٠٠١م) : القواعد الأساسية للكيك بوكسينج ، مطبعة السعادة ، القاهرة .

- ٣٣- ناهد طاهر محمد السيد (١٩٩٦م) : " دراسة مقارنة بين أسلوبين مختلفين من أساليب تكنولوجيا التعلم على تعليم مسابقة دفع الجلة لتلميذات المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٣٤- نشوة محمد حلمى عبد العاطى (١٩٩٨م) : " تأثير استخدام التعليم المبرمج على مستوى أداء بعض مهارات المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٣٥- ولبر شيرام ترجمة عثمان لبيب فراج : التعليم المبرمج اليوم وغدا ، القاهرة ، مكتبة نهضة مصر . (١٩٩٦م)
- ٣٦- وليد القصاص (٢٠٠١م) : تاريخ الكيك بوكسينج عالمياً ومحلياً ، محاضرات غير منشورة ، الدورة الدولية بالقاهرة .

ثانياً : قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 37- Bingshus, Z (1988) : Experimental Research on programmed instruction of volly Ball forward st. skill. Reider Hand Hainke V (red) The physical Education Teacher and cooch today text book, P.P 378 - 381 .
- 38- Dennis, K.L, Amelia, M.L., and Katherine, F.H., (1986) : Programmed Instruction Vs., Cohort Instruction for Teaching and Opcl Motor Skill. The physical Education, Publication of phiespilan Rappahraterrity. Vol. 43 (4) 176 - 181 .

- 39- Federico. J.R (1980) : A comparison of an Individualized and A conventional Method of Instruction : Motor Per for Mance Assessment of Handicapped Children Dissertation Abstacts International. Vol. 41, nll, University Micro Films International
- 40- Francis. P.K.1983 : Developing selected obsected observational skills in physical Education Teachers using an Individualized Learning programme Dissertation Abstracts International . University Microfilms . International, vol 47 (5), p 1 47. 198 .
- 41- Hartley. J.,1972 : Strategies for progrommed Instruction educational technology, vol, 3, Butt. Eruwo the london.
- 42- Lewis, D.M (1983) : The Effect of Participation on Individualized Instruction pf program the physical fitness of Severel Aerat Female. Adolescents. Dissertation Abstracts International. Vol., 43 (7) 2277-2278 University Micro Film International .
- 43- Sharo, G., (1980) : The effect of Individualized Instruction in physical Education an Stude teachers and Their Students Dissertation Abstracts International, Vol. 42 (1) .

قائمة المرفقات

- مرفق رقم (١) اختبارات لياقة بدنية
- مرفق رقم (٢) بطارية الاختبارات البدنية للاعبين الملاكمة والكيك بوكسينج من ١٢ - ١٤ سنة
- مرفق رقم (٣) استمارة استطلاع رأى
- مرفق رقم (٤) أسلوب التقويم ومواصفات الحكم

- ١ -

مرفق رقم (١)

الاسم :

تاريخ الميلاد :

الطول :

الوزن :

اختبارات اللياقة البدنية :-

م	الاختبار	وحدة القياس	الاداء	الدرجة	ملاحظات
١	الجرى الارتدادى				
٢	التوازن				
٣	الوثب من الثبات				
٤	الرشاقة				

- ٢ -

مرفق رقم (٢)

بطارية الاختبارات البدنية للاعبى الملاكمة والكيك بوكسينج من ١٢ - ١٤ سنة

وتتكون من عدد اختبارات يقوم اللاعب ويتم تحويل الدرجات التي يحصل عليها اللاعب إلى درجات معيارية ويتم جمع هذه الدرجات وقسمتها على ٥ ليحصل اللاعب على نسبة مئوية تعبر عن مدى نجاحه فى هذه الاختبارات.

الاتحاد المصرى للملاكمة للهواة

بطارية اختبارات
اللياقة البدنية والاستعداد الخاص
للاعبى مراكز التحمل للملاكمة
والكيك بوكسينج

إعداد

الاستاذ الدكتور / إسماعيل حامد عثمان

رئيس الاتحاد المصرى للملاكمة

نائب رئيس الاتحاد الدولى

الاختبار الأول :-

الجرى الاتدادى لمدة دقيقة واحدة بين خطين المسافة بينهما ١٠ م يحسب عدد المرات "التردد" من خط البداية وعند لمسه بالقدم فى كل مرة مع ملاحظة لمس الخطين فى كل مرة .

الاختبار الثانى: (أداء التمرين التالى خلال ٢ ق)

" وقوف - ثنى الركبتين - قذف الرجلين خلفا ثم رجوعهما والوقوف " لحساب عدد المرات خلال ٢ ق (كل وقفة بعد أداء التمرين تعتبر مرة واحدة) .

الاختبار الثالث: (الوثب الطويل من الثبات)

يقف اللاعب خلف خط البداية ثابت القدمين ويثبت للامام بالقدمين معا أقصى مسافة - يمنح ثلاث محاولات لكل مختبر - تحسب أحسن مسافة بالسنتيمتر من مكان آخر جزء من الجسم لمس الأرض حتى خط البداية.

الاختبار الرابع: (الأتزان)

يقف اللاعب على مكعب خشبى ١٠ × ١٠ سم بقدم واحدة وذلك لأكبر زمن ممكن - يتم حسابه

-٥-

الجدول المعياري لاختبارات مراكز الموهوبين

بوزارة الشباب

جدول الاختبار رقم (١)

(الجرى الاتدادى بين خطين)

عدد مرات الأداء	النسبة المئوية
١٥	١٠٠
١٤	٩٥
١٣	٨٥
١٢	٧٥
١١	٦٥
١٠	٦٠
٩	٥٥
٨	٥٠
٧	٤٥
٦	٤٠
٥	٣٥
٤	٣٠
٣	٢٥
٢	٢٠
١	١٥
-	١٠
-	٥

قام بإعداد الاختبارات والجدول الأستاذ الدكتور / إسماعيل حامد

عثمان رئيس الاتحاد المصرى للملاكمة ونائب رئيس الاتحاد الدولى

-٦-

جداول الاختبار رقم (٢)

(الوقوف - ثنى الركبتين - قذف الرجلين خلفا ثم الوقوف / ٢ ق)

عدد المرات	النسبة المئوية	عدد المرات	النسبة المئوية
٣٦	٦٠	٦٥	١٠٠
٣٥	٥٩	٦٤	٩٩
٣٤	٥٨	٦٣	٩٨
٣٣	٥٧	٦٢	٩٧
٣١	٥٥	٦٠	٩٦
٣٠	٥٤	٥٨	٩٤
٢٩	٥٣	٥٧	٩٣
٢٨	٥٢	٥٦	٩٢
٢٧	٥١	٥٦	٩١
٢٦	٥٠	٥٥	٩٠
٢٥	٤٨	٥٤	٨٩
٢٤	٤٥	٥٣	٨٨
٢٣	٤٢	٥٢	٨٧
٢٢	٣٩	٥١	٨٦
٢١	٣٦	٥٠	٨٥
٢٠	٣٣	٤٩	٨٤
١٩	٣٠	٤٨	٨٣
١٨	٢٧	٤٧	٨٢
١٧	٢٤	٤٦	٨٠
١٦	٢١	٤٥	٧٨
١٥	١٨	٤٤	٧٦
١٤	١٥	٤٣	٧٤
١٣	١٢	٤٢	٧٢
١٢	٩	٤١	٧٠
١١	٦	٤٠	٦٨
١٠	٣	٣٩	٦٦
٩	٢	٣٨	٦٤
٨	١	٣٧	٦٢

-٧-

جداول الاختبار رقم (٣)
(الوثب الطويل من الثبات - سم)

عدد المرات	النسبة المئوية	عدد المرات	النسبة المئوية
١٧٠	٥١	٢٣٠	١٠٠
١٦٨	٤٩	٢٢٩	٩٩
١٦٦	٤٧	٢٢٨	٩٨
١٦٤	٤٥	٢٢٧	٩٧
١٦٢	٤٣	٢٢٦	٩٦
١٦٠	٤١	٢٢٥	٩٥
١٥٨	٣٩	٢٢٤	٩٤
١٥٦	٣٦	٢٢٣	٩٣
١٥٤	٣٥	٢٢٢	٩٢
١٥٢	٣٤	٢٢١	٩١
١٥٠	٣٢	٢٢٠	٩٠
١٤٨	٣٠	٢١٩	٨٩
١٤٦	٢٨	٢١٨	٨٨
١٤٤	٢٦	٢١٧	٨٧
١٤٢	٢٤	٢١٦	٨٦
١٤٠	٢٢	٢١٥	٨٥
١٣٨	٢١	٢١٤	٨٤
١٣٦	٢٠	٢١٣	٨٣
١٣٤	١٩	٢١١	٨٢
١٣٢	١٨	٢٠٩	٨١
١٣٠	١٧	٢٠٧	٨٠
١٢٨	١٦	٢٠٥	٧٩
١٢٦	١٥	٢٠٣	٧٨
١٢٤	١٤	٢٠٠	٧٧
١٢٢	١٣	١٩٨	٧٦
١٢٠	١٢	١٩٦	٧٥
١١٨	١١	١٩٤	٧٣
١١٦	١٠	١٩٢	٧١
١١٤	٩	١٩٠	٦٩

-٨-

عدد المرات	النسبة المئوية	عدد المرات	النسبة المئوية
١١٢	٨	١٨٨	٦٢
١١٠	٧	١٨٦	٦٥
١٠٨	٦	١٨٤	٦٣
١٠٦	٥	١٨٢	٦١
١٠٤	٤	١٨٠	٥٩
١٠٢	٣	١٧٨	٥٧
١٠٠	٢	١٧٦	٥٥
أقل من ١٠٠ سم	١	١٧٣	٥٣

قام بإعداد الاختبارات والجداول الأستاذ الدكتور / إسماعيل حامد

عثمان رئيس الاتحاد المصري للملاكمة ونائب رئيس الاتحاد الدولي

- ٩ -

جداول الاختبار رقم (٤)
(الوقوف توازن على معكب من الخشب)

عدد المرات	النسبة المئوية	عدد المرات	النسبة المئوية
٣٥	٦٥	٧٠	١٠٠
٣٤	٦٤	٦٩	٩٩
٣٣	٦٣	٦٨	٩٨
٣٢	٦١	٦٧	٩٧
٣١	٦٠	٦٦	٩٦
٣٠	٥٧	٦٥	٩٥
٢٩	٥٤	٦٤	٩٤
٢٨	٥١	٦٣	٩٣
٢٧	٤٨	٦٢	٩٢
٢٦	٤٥	٦١	٩١
٢٥	٤٢	٦٠	٩٠
٢٤	٣٩	٥٩	٨٩
٢٣	٣٦	٥٨	٨٨
٢٢	٣٣	٥٧	٨٧
٢١	٣٠	٥٦	٨٦
٢٠	٢٧	٥٥	٨٥
١٩	٢٤	٥٤	٨٤
١٨	٢٣	٥٣	٨٣
١٧	٢٢	٥٢	٨٢
١٦	٢١	٥١	٨١
١٥	٢٠	٥٠	٨٠
١٤	١٩	٤٩	٧٩
١٣	١٨	٤٨	٧٨
١٢	١٧	٤٧	٧٧
١١	١٦	٤٦	٧٦
١٠	١٥	٤٥	٧٥
٩	١٤	٤٤	٧٤
٨	١٣	٤٣	٧٣
٧	١٢	٤١	٧٢

- ١٠ -

عدد المرات	النسبة المئوية	عدد المرات	النسبة المئوية
٦	١١	٤٠	٧١
٥	٩	٣٩	٧٠
٤	٨	٣٨	٦٩
٢	٥	٣٧	٦٨
١	٣	٣٦	٦٧

قام بإعداد الاختبارات والجداول

الاستاذ الدكتور / إسماعيل حامد عثمان - رئيس الاتحاد المصرى للملاكمة

- ونائب رئيس الاتحاد الدولى

- ١١ -

مرفق رقم ٣
استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ/

تحية طيبة وبعد ،،،

حيث يقوم الباحث محمد إسماعيل حامد عثمان بدراسة للحصول على درجة الماجستير فى طرق التدريس التربية الرياضية وموضوعها " أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم المهارات الاساسية لرياضة الكيك بوكسنج".

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

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحث

محمد إسماعيل حامد

تابع مرفق رقم (٣)
استمارة استطلاع رأى

أولاً : بيانات عامة :-

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

ثانيا المهارات المتعلمة لعينة البحث :-

أحيط سيادتكم علما بأنه تم تعلم المهارات الاساسية لرياضة الكيك بوكسينج والذى يشمل المهارات المستقيمة (اليسرى واليمنى) الرأس والدفاعات الخاصة بهم ومهارات الرجلين والدفاعات الخاصة بها ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية (طريقة التعليم المبرمج) والآخرى مجموعة ضابطة (التعليم بالطريقة التقليدية) .

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة وجد أن طريقة التقييم التى

تستخدم هى الآتى :

- ١- يؤدى اللاعبين المهارات المقررة عليه بالمنهج من الثبات بدون زميل .
- ٢- يؤدى اللاعبين المهارات المقررة عليه بالبرنامج من الحركة (اللكم التخليى) .
- ٣- يؤدى اللاعبين المهارات المقررة عليه بالبرنامج من الثبات مع الزميل (لتقييم الدفاعات) .
- ٤- يؤدى اللاعبين المهارات المقررة عليه بالبرنامج من الحركة مع الزميل (اللكم الحر) .

- ١٣ -

ويرغب الباحث معرفة رأى سيادتكم فى تحديد ما هى أنسب مرحلة من مراحل الأداء التى يقيم عينة البحث فيها لتحديد مستواهم فى المهارات المتعلمة.

لذا يرجى من سيادتكم وضع علامة () فى الخانة التى تعبر عن مدى أهمية المرحلة التى يتم تقييم المهارة فيها مع مراعاة أن الهدف من المنهج موضوع الدراسة هو اكتساب اللاعبين أداء المهارات بصورة جيدة وليس الوصول إلى مستوى البطولة والدرجة (٥) هى أعلى الدرجات.

تابع مرفق رقم (٣)

م	درجة أهمية المرحلة التي تقيم المهارة فيها					المهارة ومراحل الأداء المختلفة
	١	٢	٣	٤	٥	
١						<p>وقفة الاستعداد ووضع القبضة :</p> <p>- وقفة الاستعداد ووضع القبضة من الثبات</p> <p>- وقفة الاستعداد ووضع القبضة من الحركة</p>
٢						<p>التحركات بالقدمين :</p> <p>- التحركات بالقدمين ببطء.</p> <p>- التحركات بالقدمين مع الزيادة في السرعة</p>
٣						<p>المستقيمة اليسرى للرأس:</p> <p>- المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات ببطء.</p> <p>- المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات والرجوع لوضع الاستعداد.</p>
٤						<p>المستقيمة اليمنى في الرأس:</p> <p>- المستقيمة اليمنى الرأس من الثبات ببطء.</p> <p>- المستقيمة اليمنى الرأس من الثبات والرجوع لوضع الاستعداد.</p>
٥						<p>الدفاع يميل الجذع للخلف ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس</p> <p>- الدفاعات بالصد بكف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات.</p> <p>- الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليسرى في الرأس من الحركة .</p>

تابع مرفق رقم (٣)

م	المهارة ومراحل الأداء المختلفة	درجة أهمية المرحلة التي تقيم المهارة فيها				
		١	٢	٣	٤	٥
٦	الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات. - الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات. - الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس من الحركة .					
٧	الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس. - الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات. - الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليسرى في الرأس من الحركة .					
٨	الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليمنى في الرأس . - الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليمنى في الرأس من الثبات. - الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى ضد المستقيمة اليمنى في الرأس من الحركة .					
٩	الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليمنى في الرأس. - الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليمنى في الرأس من الثبات . - الدفاع بميل الجذع للخلف ضد المستقيمة اليمنى في الرأس من الحركة .					

- ١٦ -

تابع مرفق رقم (٣)

درجة أهمية المرحلة التي تقيم المهارة فيها					المهارة ومراحل الأداء المختلفة	ر
١	٢	٣	٤	٥		
					الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليمنى للرأس . - الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليمنى للرأس من الثبات . - الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليمنى للرأس من الحركة .	١٠

تابع مرفق رقم (٣)

م	المهارة ومراحل الأداء المختلفة	درجة أهمية المرحلة التي تقيم المهارة فيها				
		١	٢	٣	٤	٥
١١	أداء الركلة الأمامية بالقدم اليسرى الأمامية من الثبات والثبات في الأداء					
١٢	أداء الركلة الأمامية بالقدم اليسرى من الثبات والرجوع لوقف الاستعداد.					
١٣	أداء الدفاع بالدفع للداخل بالزراع اليمنى من الثبات مع الزميل.					
١٤	أداء الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الأمامية بالقدم اليسرى الأمامية مع الزميل.					
١٥	أداء الحركة الأمامية بالقدم اليمنى الخلفية والثبات في الأداء.					
١٦	أداء الحركة الأمامية بالقدم اليمنى الخلفية والرجوع لوقف الاستعداد.					
١٧	أداء الدفاع بالدفع للداخل بالزراع اليسرى ضد الركلة الأمامية بالقدم اليمنى للخلف مع الزميل من الثبات.					
١٨	أداء الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الأمامية بالقدم اليمنى الخلفية مع الزميل من الثبات.					
١٩	أداء الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى الأمامية من الثبات والثبات في الأداء.					
٢٠	أداء الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى الأمامية من الثبات والرجوع لوقف الاستعداد.					
٢١	أداء الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليسرى الأمامية مع الزميل الثبات.					
٢٢	أداء الدفاع بالدفع للخارج بالزراع اليمنى ضد الركلة نصف دائرية بالقدم اليسرى الأمامية مع الزميل من الثبات .					

تابع مرفق رقم (٣)

م	المهارة ومراحل الأداء المختلفة	درجة أهمية المرحلة التي تقيم المهارة فيها				
		١	٢	٣	٤	٥
٢٣	أداء الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى للخلف من الثبات والوثبات في الأداء.					
٢٤	أداء الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى للخلف من الثبات والعودة لوقف الاستعداد.					
٢٥	أداء الدفاع بالخطو ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى الخلفية من الثبات مع الزميل.					
٢٦	أداء الدفاع بالدفع للخارج بالذراع اليسرى ضد الركلة النصف دائرية بالقدم اليمنى الخلفية مع الزميل من الثبات.					
٢٧	أداء الركلة الجانبية ببطن القدم الامامية للجسم.					
٢٨	الدفع للخارج بكف اليد اليسرى للركلة الجانبية بباطن القدم الامامية للجسم.					
٢٩	الركلة الدائرية الامامية من الداخل للخارج بمشط القدم للرأس.					
٣٠	الدفاع بالخطو للخلف ضد الركلة الدائرية الامامية من الداخل إلى الخارج بمشط القدم للرأس.					
٣١	الركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس.					
٣٢	الدفاع بالخطو للخلف للركلة ٣٦٠ بمشط القدم اليمنى للرأس.					

مرفق رقم (٤): أسلوب التقويم ومواصفات المحكم:-

يرجى من سيادتكم إبداء الرأى فى كل عبارة ووضع علامة () فى الخانة التى ترون أنها تتناسب وأهمية هذه العبارة مع مراعاة أن الهدف من المنهج موضوع الدراسة هو اكتساب الطلاب أداء المهارات بصورة جيدة وليس الوصول إلى مستوى البطولة. والدرجة (٥) هى أعلى الدرجات.

مرفق رقم (٤)

ملاحظات	درجة أهمية المرحلة التى تقيم المهارة فيها					العبارة	م
	١	٢	٣	٤	٥		
						أسلوب التقويم: - يفضل استخدام اختبارات متقنة لقياس الأداء المهارى للكيك بوكسينج. - التقويم فى الكيك بوكسينج يكون عن طريق المحكمين المتخصصين. - لا توجد اختبارات متقنة لقياس الأداء المهارى فى الكيك بوكسينج.	١
						مواصفات المحكم: - مواصفات المحكم أن يكون استاذ وأستاذ مساعد ملاكمة أو كيك بوكسينج. - مواصفات المحكم أن يكون مدرس ملاكمة أو الكيك بوكسينج. - مواصفات المحكم أن يكون مدرس مساعد للملاكمة أو الكيك بوكسينج. - مواصفات المحكم أن يكون مدرباً قومياً للملاكمة أو الكيك بوكسينج. - مواصفات المحكم أن يكون حكم دولى أو قارى للملاكمة أو الكيك بوكسينج.	٢
						عدد المحكمين: - يكون عدد المحكمين لتقويم عينة البحث ثلاثة - يكون عدد المحكمين لتقويم عينة البحث خمسة	٣
						خبرة المحكم: - تكون خبرة المحكم لا تقل عن ١٠ سنوات فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج - تكون خبرة المحكم لا تقل عن ١٥ سنة فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج - تكون خبرة المحكم لا تقل عن ٢٥ سنة فى مجال الملاكمة أو الكيك بوكسينج.	٤

تابع مرفق رقم (٤)

ملاحظات	درجة أهمية المرحلة التي تقيم المهارة فيها					المهارة	ر
	١	٢	٣	٤	٥		
						وقفة الاستعداد ووضع القبضة من الثبات.	١
						وقفة الاستعداد ووضع القبضة من الحركة .	٢
						التحركات بالقدمين ببطء.	٣
						أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس من الثبات والثبات في الأداء.	٤
						أداء اللكمة المستقيمة اليسرى من الثبات والرجوع لوقفة الاستعداد.	٥
						أداء اللكمة اليسرى للرأس في صورة لكم تخيلي .	٦
						الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى للكمة المستقيمة اليسرى للرأس من الثبات والثبات في الأداء.	٧
						الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى للكمة المستقيمة اليسرى للرأس من الثبات والرجوع لوقفة الاستعداد.	٨
						الدفاع بالصد بكف اليد اليمنى للكمة المستقيمة اليسرى للرأس في صورة لكم تخيلي.	٩
						الدفاع بميل الجذع للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس من الثبات والثبات في الأداء.	١٠
						الدفاع بميل الجذع للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس من الثبات والرجوع لوقفة الاستعداد.	١١
						الدفاع بميل الجذع للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس في صورة لكم تخيلي.	١٢
						الدفاع بالخطو للكمة المستقيمة اليسرى للرأس من الثبات والثبات في الأداء.	١٣
						الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس من الثبات والرجوع لوقفة الاستعداد.	١٤
						الدفاع بالخطو للخلف للكمة المستقيمة اليسرى للرأس في صورة لكم تخيلي.	١٥
						أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس من الثبات والثبات في الأداء.	١٦

ملخص البحث

اولاً : ملخص البحث باللغة العربية
ثانياً : ملخص البحث باللغة الانجليزية

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التعليم المبرمج طريقة من طرق التعليم أحدثت ثورة في ميادين التربية والتعليم وكذلك في التدريب الصناعي والعسكري في العالم حيث يري كليري Cleary (١٩٧٣) طريقة التعلم الفردي الذي يتحقق من خلال سلسلة من المصطلحات أو النماذج المصممة التي تتطلب استجابات من المتعلم ثم تمده بالمعلومات طبقا لنوع الاستجابة وهو يعتبر نوع من انواع التعلم الذاتي يعمل فيه المعلم على قيادة التلميذ وتوجيهه نحو السلوك المنشود ، وهو برنامج أعدت فيه المادة التعليمية اعدادا خاصا وعرضت في صورة كتاب مبرمج .

كما أنه يسعى إلى وضع ضوابط على عملية التعلم وذلك بالتحكم في تهيئة مجالات الخبرة التعليمية وتحديددها بعناية فائقة وترتيب متابعتها في مهارة فائقة ودقة ، بحيث يقوم الفرد عن طريقها بتعليم نفسه واكتشاف أخطائه وتصحيحها حتى يتم المتعلم ويصل للمستوي المطلوب والمناسب من الاداء .

وقبل ان يسير الدارس في هذه الخطوات فإنه يجتاز اختبار اخر بعد الانتهاء من هذا البرنامج حتى يتسنى له معرفة ماحققه من اهداف الدرس ومستوي ادائه .

وليس معنى هذا ان التعليم المبرمج او الكتاب المبرمج يمكن ان يحل محل المدرس الذي هو عنصر اساسي في العملية التعليمية ولكنها وسيلة لمساعدة المدرس على تحسين التعليم .

والكيك بوكسينج Kick Boxing رياضة عالمية ، جاءت محصلة لتطور الفنون القتالية عبر العصور ، اوجدها خبراء لديهم خبرة عالية في مجال الفنون القتالية المختلفة . . وكان هدفهم من تأسيس هذا الاسلوب الخروج باسلوب اكثر إثارة ، وتطوير قوانين القتال ، واساليب التعليم لتصبح اكثر فعالية وسهولة ، واستحدث طرق جديدة في التعلم مثل التركيز ، النظام الصحة والقوة الذهنية . . وقد اعتمدوا اساسيات الكاراتية التقليدية وغيرها من الفنون التقليدية من ناحية ضربات الارجل واساسيات الملاكمة في لكمات الايدي وطريقة التحرك علي الحلبة وكذلك فقد اعتمدوا علي دمج فنون الكاراتية والملاكمة في

- ٢ -

بوثقة واحدة ، ولتحقيق هذا الهدف قام هؤلاء الخبراء بزيارات ميدانية لاكثر من مائة وخمسين ناديا ومركزا لتدريب الفل كونتاكت والكاراتية فى اليابان ، اوروبا ، كندا والولايات المتحدة الامريكية وقاموا خلال هذه الجولات والزيارات بإلقاء العديد من الاسئلة لتلك المدارس والمراكز ، ودونوا عيوب مساوي أساليب الفل كونتاكت وأساليب الكاراتيه التقليدية المعتمدة علي عدم اللمس او اللمس الخفيف .

وبعد عامين من البحث والجمع للمعلومات والعمل على تطوير مختلف المهارات والفنيات ، اعلن عن الاسلوب الجديد وهو الفل كونتاكت - كاراتية ، وقد جذب هذا الاسلوب العديد من التلاميذ الممارسين لأساليب اخري ومنهم من يخاف الفنون القتالية العسكرية بسبب الاحتكاك الجسدي العنيف ومن يود ان يصبح بطلا ومقاتلا وعلى مستوى عالمي . وقد نجح الاسلوب فى الاحتفاظ بأعلى نسبة من التلاميذ والممارسين لهذه الفنون باعتماد عدة طرق فى التدريب والقتال وقوانين للمباريات ومع مرور الوقت اخذت هذه الرياضة استقلاليتها وإستراتيجيتها وفلسفتها الخاصة بها حتى اصبحت رياضة عصرنا هذا ، وتمارس تحت اسم الكيك بوكسينج عبر قوانين .

ولما كانت رياضة الكيك بوكسينج من الرياضات المدرجة حديثا بجمهورية مصر العربية ويسعى القائمون على شئونها ان تكون جمهورية مصر العربية من احدي الدول المتقدمة على مستوى العالم فى هذه الرياضة ، والتي استطاعت مصر خلال فترة قصيرة من عمر اتحاد الكيك بوكسينج ان تحقق ١٥ ميدالية متنوعة فى بطولات العالم للأساليب المختلفة مما جعل وزارة الشباب تدعم الرياضيات الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الانتقال والجودو والتايكوندو والكاراتية لما حققته تلك الرياضات من مستوي متقدم فى بطولات العالم والدورات الاولمبية فى السنوات القليلة الماضية ان تدعم ايضا رياضة الكيك بوكسينج مما يدل على اهتمام الدولة ممثلة فى وزارة الشباب بهاذ النوع من الرياضات الفردية ، الأمر الذي دفع الباحث من خلال خبراته بصفته بطلا

للجمهورية فى هذه الرياضة ان يسعى للقيام بهذه الدراسة لى يتسنى للقائمين على شئون هذه الرياضة تعلم ومعرفة تلك المهارات وذلك لتعليمها للمبتدئين باستخدام التعليم المبرمج والذي استخدم من قبل تعليم العديد من رياضات المنافلات (ملاكمة -مصارعة- جودو - كاراتية) حيث انه حتى الان وفي حدود علم الباحث لا يوجد أي بحث تناول موضوع الكيك بوكسينج .

هدفا البحث : يهدف البحث الى

- ١ - التعرف على اثر استخدام التعليم المبرمج باستخدام الفيديو علي تعلم المهارات الاساسية الرياضية الكيك بوكسينج .
- ٢ - اعداد فيلم تعليمي مبرمج للمهارات الاساسية الكيك بوكسينج .

فرض البحث

توجد فروق داله احصائيا فى تعليم المهارات الاساسية فى الكيك بوكسينج بين المجموعة التجريبية (التعليم المبرمج) والمجموعة الضابطة (التعليم التقليدي) لصالح المجموعة التجريبية

اجراءات البحث

- المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة
- العينة : شملت العينة ٤٠ لاعبا من ناشئى نادي الجيش تراوحت اعمارهم بين ١٢ - ١٤ سنه بدون سابق خبرة فى مجالى الملاكمة او الكيك بوكسنج وقد تم اجراء تجانس للعينة فى السن ، الطول والوزن وكذلك في القدرات البدنية .

ادوات جمع البيانات :

استخدم الباحث استمارة استطلاع رأي الخبراء فى اختيار العينة وكذلك لكيفية تقييم عينه البحث ، و طبقت علي خبراء في مجالى الملاكمة والكيك بوكسينج بهدف تقييم الاداء المهاري لعينة البحث

- ٤ -

وقد قام الباحث بإجراء خمسة (٥) دراسات استطلاعية اولا على الخبراء لتحديد الزمن وعدد الاطر (تقييم داخلى للبرنامج) ، واخيرا تم التطبيق على مدرب بإستخدام شريط التعليم المبرمج علي اللاعبين وبذلك توصل الباحث لبرنامج ذا معاملات علمية صحيحة .

أسلوب التحليل الإحصائي :

إستخدام الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتمثلت فى " المتوسط الحسابي " ، الإنحراف المعياري ، الدرجة الثائية ، معامل الألتواء والنسبة المئوية .

الإستنتاجات :

- ١ - تؤثر طريقة التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) كإحدى طرق التعليم تأثيرا ايجابيا فعلا على تعلم المهارات الاساسية لرياضة الكيك بوكسينج .
- ٢ - ان طريقة التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) تلغى الحاجز بين الطلاب والمعلم وتزيد من العلاقة بينهم ، وهذا ما لا تتيحه طريقة التعليم التقليدية
- ٣ - استخدام طريقة البرمجة تزيد من فاعلية الطلاب فى التعليم ، وتراعى الفروق بين الطلاب ، وتؤدي الى ادراكهم لمدي نجاحهم فى تعلم المادة التعليمية موضوع البحث وتقويمهم لذاتهم باستمرار ، وذلك عن طريق التعزيز الفوري - معرفة الطلاب لنتائج تعلمهم - مما يعزز تعليم اللاعبين ويدعمه ويزيد من سرعة التعليم وتكرار الاداء واتفاقه في جو من المتعة والامن والتشويق .
- ٤ - تساعد طريقة البرمجة على حل كثير من المشكلات التى تواجه القائمين تعليم رياضة الكيك بوكسينج كالزيادة العددية للاعبين وكذلك عدم انتظامهم في التدريب .

التوصيات

- ١ - استخدام التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) فى تعليم جميع مهارات الكيك بوكسينج الاساسية - الهجومية - الهجومية المضادة - الدفاعية) .
- ٢ - استخدام نظام البرمجة فى تدريس مادة الكيك بوكسينج لطلاب كليات التربية الرياضية لجميع السنوات الدراسية والتخصصات .
- ٣ - تكوين لجنة من خبراء التعليم المبرمج واعضاء اللجنة الفنية بالإتحاد المصري للملاكمة ولجنة الكيك بوكسينج تقوم بإعداد برامج التدريب فى صورة برامج علمية مبرمجة لجميع مراحل التدريب والمنتخبات القومية .
- ٤ - ضرورة عقد دورات تدريبية ودراسات علمية لمدربي الكيك بوكسينج لجميع المراحل السنوية للتعرف على اساليب التعليم المبرمج ، وعلى احدث الوسائل فى طرق التعليم ودورها فى التعليم المبرمج .
- ٥ - استخدام انواع مختلفة من البرمجة فى مجال تدريس وتدريب الكيك بوكينج وتطوير اساليب البرمجة واشكال البرامج .

- 2- Programmed teaching cancels the limits between students & teacher, and also increases the relation between them, which is not available by the traditional method.
- 3- Programmed teaching increases student's effectiveness in learning & takes care for individual differences between students, and leads to the possibility of continuous self evaluation by immediate support – knowing the result of learning – which eventually increases the learning speed, performance repentance in an interesting atmosphere.
- 4- Programmed training assists in solving many problems that confronts responsible of kick boxing teaching as the increase of participants number & losing the regularity in attending the training :

Recommendations: -

- 1- it's important to use programmed teaching (by using programmed video) in teaching all kick boxing basic skills
(attack , defense & counter attach) .
- 2- its important to teach programmed teaching in teaching kick boxing for physical education students .
- 3- Forming a committee consisting of programmed teaching experts along with members of technical committee , to conduct a training program in the feature of scientific programmed programs for all training stages & national teams.
- 4- It's important to conduct scientific & training courses for kick boxing coaches of different age stages to recognize programmed teaching and the most modern methods in teaching methods .
- 5- It's important to use different methods of programming in teaching field, kick boxing training , developing programming methods & programs format .

Aims of the research: -

- 1- Preparing an educational programmed film of kick boxing basic skills .
- 2- Identifying the effect of using programmed teaching by using video on teaching kick boxing basic skills.

Research hypotheses: -

A significant statistical differences will be detect in teaching kick boxing basic skills between both experimental (programmed teaching) and control (traditional method) groups for the experiment group.

Procedures of the research:

• Method of the research : -

The researcher used the experimental method for it suits the nature of the research by designing two groups experimental & control groups .

Sample of the research :

player (12-14 years old) were s submitted to research , whom with no previous experience in boxing or kick boxing , balancing was made for the sample in age , height , weight , agility , long jump & balance variables .

methods of collecting data :

The researcher used Data sheets for registering data of sample, physical fitness degrees, growth ratio measurements.

statistical manipulation :

The researcher used the following methods: - Arithmetic mean, standard deviation, t- score, skeweness coefficient & percentages.

Conclusions: -

- 1- Programmed teaching positively affects teaching kick boxing basic skills.

ring , therefore they used both karate & boxing regulations in the same path .

the experts, therefore , conducted many field visits to more than 150 sport clubs & centers for training full contact & karate in Japan , Europe , Canada , U.S.A where they studied all these schools and hence registered the negatives of full contact methods & karate's traditional methods in not touching or simple touch .

After two years of research and collecting data , working developing different skills and tactics , they announced the new method - full contact – karate , which eventually attracted many participants from other methods , those were represented in players wishes to become international champion or fighter and also those who fear martial arts because of hard body fraction so it succeeded in keeping the highest ratio from students & participants by approving many training , fighting methods regulations of fighting's .

by the time , kick boxing has become more individual by it's own strategy and philosophy until it became as one of the sports that represents our time being .

recently , kick boxing was included in A.R.E , where it's administrator seeks to make Egypt one of the leading countries on the international level , as we were able in a short time of kick boxing federation to achieve (15) various medals in the world championships of different methods , therefore , ministry of youth which support the individual sports such as boxing , wrestling , weight lighting , judo , kick boxing ,

tea kwando & karate for their achievements in the world championship's and the Olympic games .

so , the researcher – as a national champion this sport-conducted this research to assist the responsible in teaching and identifying these skills to teach it to beginners by using the programmed teaching which was previously used in teaching many compete sports (boxing - wrestling – judo & karate , also and in limits of the researcher's knowledge no research applied to the same topic in kick boxing .

Summary of the research

Introduction and problem of the research: -

Programmed education is one of the teaching methods which made a revolution in education realms, also in the industrial and military training all over the world, where cleary (1973) states that the individual method for teaching is achieved through a chain of terminology or the designed models which needs the respond of the student, then provide him with information's according to the kind of respond, therefore it is considered one of the self – teaching methods where teacher leads and orient the student toward the desired attitude as the main educational context of this method we specially prepared in a programmed book feature .

also this method seeks conducting some regulations concerning the educational process by controlling the preparation of educational experience realms and determining it carefully and also arranging it's follow-up accurately as the individual teaches him self and discovers his own mistakes and corrects it until teaching is completed by reaching the desired and suitable level of performance . Thus, before executing this process the student firstly must pass another test after finishing it so that he would be able to recognize his achievement & performance's level.

This does not mean that programmed teaching or book could fill in for the teacher as a human , who is considered a fundamental element in the educational process , but it's only a method to assist teachers to improve teaching, also it provides a chance to achieve the educational aims , which were left behind for a long time .

Kick boxing is a world wide sport, resulted from the development of compact & martial arts within ages founded by experts in different martial arts , and through establishing this method they aimed to get more excitement , developing compete regulations and teaching methods to be more effective and easy , by concentration , discipline , health & mental power they depended on traditional karate basics and other traditional martial arts throughout kicks & also boxing basics in punches and moving on the

**Helwan University
Faculty Of Physical Education for men– Cairo**

***The effect of using the programmed education
on teaching the fundamental skills for Kick
Boxing***

A Reseach Presented By:

MOHAMED ISMAIL HAMED OSMAN

**Assistant Lecturer,
Faculty Of Physical Education
Helwan University**

**Supervised by
Prof. Dr. DIHA EI DEEN MOHAMED
Prof. Dr. OF Sport
Faculty Of Physical Education
Helwan University**

**ASS. Prof. Dr. EHAB KAMEL AFIFE
ASS. Prof. Dr. OF Sport
Faculty Of Physical Education
Helwan University**

**Cairo
2003 – 1423**

