

فاعلية استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي بعض الرياضات الفردية

*د. ناصف النمر خليفة

**د. عمرو سعيد إبراهيم

* مدير عام بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة الجيزة
**مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

ملخص البحث

يهدف البحث الي التعرف علي استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الأساسية للناشئين في بعض الرياضات الفردية.

فروض البحث :-

* توجد فروق داله إحصائية في المهارات الأساسية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

* توجد فروق داله إحصائية في المهارات الأساسية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات :-

• يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الخرائط الذهنية تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه والملاكمة .

التوصيات :-

• في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثان باستخدام الخرائط الذهنية في المقررات والأنشطة المختلفة بالمدارس مثل الملاكمة، المصارعة، الكاراتيه، الجودو لمسيرة التقدم العلمي الهائل في الدول المتقدمة.

• عمل برامج تعليمية باستخدام الخرائط الذهنية في الأنشطة الرياضية بمختلف المراحل التعليمية.

١- مقدمه ومشكلة البحث:-

إن العقل البشري معجزة في حد ذاته، وإذا تم استغلال طاقاته بشكل مدروس، فإن المردود يكون سبب نجاح أي مشروع هو التخطيط السليم، وبالنجاح أقصد تحقيقه بأكبر قدر من الفعالية خلال أقصر وقت ممكن، والتخطيط في الواقع ما هو إلا تنظيم للأفكار بما يتفق مع المهمة المراد إنجازها في بناء مهارة اللاعب أو تحقيق أعلى مستوى تعليمي وصل إليه اللاعب بتذكره من خلال بعض الوسائل الجديدة التي تكون من أحد السمات العامة والضرورية والتي يتميز في تعلم المهارات التدريبية وابتكار واستخدام هذه الوسائل المبتكرة الحديثة أثناء عملية التدريب سواء بالطرق أو بوسائل وأدوات مستخدمه في التدريب والتي تظهر قدره

المدرّب عن غيره في طريقة إبداعه وعلى ذلك فإنه يعتبر إحدى الركائز والمحاور المؤدية إلى تسهيل نجاح عملية التدريب وإعطاء نظرة شاملة للمواضيع الكبيرة في العمليات التدريبية (27):

(١).

يذكر الغريب زاهر إسماعيل (٢٠٠١م) أن التعلم باستخدام الخرائط الذهنية يؤدي إلى تحسين جودة الحوار التفاعلي لدى اللاعب وجذب اهتمامه لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض، مما يساعد على التركيز في تسلسل المعلومات ودلالاتها، هذا بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم (5 : ١٨٦).

ويشير محمد محمد الهادي (١٩٩٥م) إلى أن التكنولوجيا والمعلومات الخاصة بالبيئة التعليمية مختلفة إلى حد كبير عن التكنولوجيا في مجالات أخرى من حيث الشكل ومدى التأثير فقبل ظهور تكنولوجيا المعلومات أدخلت العديد من التكنولوجيا لتحسين العملية التعليمية مثل الخرائط الذهنية والتي سبقها تكنولوجيا التلفزيون والراديو والفيديو والسينما إلا أن تكنولوجيا المعلومات لها تميز خاص عن كل ما سبقها من تكنولوجيا تسمح للطلاب بالتفاعل مع المادة التعليمية فهي تمثل أداة ثنائية الاتجاه بدلا من التكنولوجيات الأخرى أحادية الاتجاه. (19):

(١٠٠)

ويذكر مصطفى عبد القادر الجيلاني ٢٠٠٠م أن أسلوب الخرائط الذهنية يعتبر واحدا من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة، حيث يمثل منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة وتقوم هذه الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح لكل طالب أن يسير في البرنامج التعليمي وفقا لخصائصه المميزة وأن يكون نشيطاً وإيجابياً طول فترة مروره به. (20 : ١٣).

وقد لاحظ الباحثان أن معظم اللاعبين من الناشئين في بعض التدريبات خلال تدريباتهم الفنية في مراحل الهجوم والدفاع فأنهم لا يجيدون الأوقات المناسبة أثناء عمليات الهجوم والدفاع بشكل جيد

حيث تتضمن مشكلة عملية تعليم الناشئين في بعض المهارات الأساسية هو الوصول إلى إتقان اللاعب للأداء من خلال الاقتصاد في الجهد وتقليل الأخطاء واختصار زمن التعليم، ويتحقق من ذلك خلال قدرة المعلم على توضيح وشرح جزئيات الأداء بأفضل الطرق التي تساهم في تكوين البرنامج الحركي للاعب وتطويره والتي ينتج عنها اشتراك اللاعب بإيجابية وأداء الواجبات المعرفية والحركية بصورة جيدة حتى يصل إلى إتقان الأداء، مما يستوجب التخطيط لتعليم المهارات الأساسية في ضوء الاتجاهات الحديثة للتدريس، وتوظيف الوسائل

والمستحدثات التكنولوجية التي قد يكون لها أثر ايجابيا على دور المعلم واللاعب خلال العملية التعليمية .

ويرى الباحثان أن الخرائط الذهنية تعد من الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية وتساعد على تنويع الخبرات التي تهيئها المؤسسة للمتعلم من فهم وإتقان للمهارات وتطبيق هذه المهارات في حل المشكلات والقدرة على الابتكار والإبداع وتحسين القدرة على التعبير والثقة بالنفس ويزداد حب المادة التعليمية والمعلم فضلا عن التعاون المثمر بين المتعلمين ويؤدي ذلك إلى اكتساب خبرات عديدة وجديدة . ومما سبق يتضح أن إستراتيجيات التدريب لا تهتم بماذا نتعلم ولكن تهتم بكيف نتعلم لذلك قام الباحثان بهذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام الخرائط الذهنية على تعليم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي بعض الرياضات الفردية .

٢- أهمية البحث :-

- ١- أهمية تعلم المهارات الأساسية في الرياضات الفردية .
- ٢- توجيه أسلوب جديد للمدربين في تعليم اللاعبين بأسلوب سهل ومنظم ومطور من أساليب التدريب وأساليب تعلم الناشئين (أسلوب الجزئية الكلية) .
- ٣- قله الأبحاث العربية التي تناولت دراسة الخرائط الذهنية وربطها بالرياضات الفردية مما دفع الباحثان الاهتمام بدراسة الموضوع .
- ٤- تقديم أداء جديدة لتعليم المهارات الفنية والأساسية باستخدام الخرائط الذهنية في بعض الرياضات الفردية .

٣- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الأساسية للناشئ في بعض الرياضات الفردية من خلال:
- ١/٣ تصميم برنامج باستخدام الخرائط الذهنية لبعض المهارات الأساسية للناشئ في بعض الرياضات الفردية .
- ٢/٣ تأثير البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية على تعلم بعض المهارات الأساسية للناشئ في بعض الرياضات الفردية .
- ٤- فروض البحث:
- ١/٤ توجد فروق داله إحصائية في المهارات الأساسية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

٢/٤ توجد فروق داله إحصائية فى المهارات الأساسية فى القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

٥- مصطلحات البحث :

١/٥ الخرائط الذهنية (mind mapping) :

هى تقنية رسومية قوية تزود الفرد بمفاتيح تساعد على استخدام طاقة العقل بتسخير أغلب المهارات العقلية بكلمة، صورة، عدد، منطق، ألوان، بإيقاع فى كل مرة. (6 : ٥)

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

أن التعلم عملية مستمرة متجددة ومتعددة العناصر والمدخلات، ويساهم فيها التطور المعرفي والتكنولوجي وتطور علوم الحاسب الآلي بشكل فعال فقد بدأ المهتمون بالتربية والتعليم الاستفادة من الحاسب الآلي وإمكانياته فى خدمة عمليتي التعليم والتعلم وإنتاج وتطوير البرمجيات التى تستخدم الوسائط المتعددة من أجل زيادة التفاعل بين المتعلم والبرمجيات، فقد طور الإنسان العديد من الأدوات المختلفة المستخدمة فى إيصال المعلومات التعليمية حيث أن هذه الأدوات تطورت بمرور الزمن والأهم بين تلك الأدوات التى تستخدم لعرض الصوت والصورة والنص والحركة والأفلام والتى تعرض بالوسائط المتعددة.

ويوضح سايد نتوب **sidentap** (١٩٩١م) أن أسلوب التدريس يتحدد مسبقاً وفقاً

للمناخ التدريسي والإداري السائد أثناء التدريس، ويظهر بوضوح ما يكون فى تفاعل المعلم مع التلاميذ. (27 : ١٠٠).

١/١/٢ أساليب التدريب المستخدمة :-

من هذه الأساليب :

١/١/١/٢ أسلوب الأمر **Command style**

وفيه يتخذ المعلم الحد الأقصى للقرارات ودور المتعلم هنا قاصر على إتباع الأوامر فى شكل أداء حركي، وهذا الأسلوب يعلم المتعلمين الدقة فى الاستجابة المباشرة وإتباع النموذج وتماسك الجماعة وغيرها. (24 : ٣٨)

٢/١/١/٢ أسلوب الممارسة " **pracrice style** " :

هو أسلوب تنتقل فيه بعض القرارات من المعلم إلى المتعلم وفيه يكون لدى كل فرد وقته الخاص به بينما يكون للمعلم دور فى تحديد التغذية الراجعة للفرد وفى هذا النوع يتعرف المتعلم على الخطوات الأولى لاتخاذ القرارات.

٣/١/١/٢ أسلوب التفاعل المتبادل أو العمل مع الزميل " **Reciprocal style** "

فى هذا الأسلوب تؤدي الممارسات كل اثنين معا، وفيه تنتقل بعض القرارات للمتعلم وهى خاصة بالتغذية الراجعة التى يضع المعلم محك لأدائها وفى هذا الأسلوب ينشغل المتعلمون

في مهارات الملاحظة والاستماع والمقارنة والاستدلال ، وتوصيل النتائج إلى الزميل. ويتميز هذا الأسلوب بالتغذية الرجعية المباشرة والسلوك التعاوني.

٤/١/١/٢ أسلوب ذاتي المحتوى : " self check style "

هو أسلوب يتيح الفرصة للمتعلمين الممارسة الأعمال التي يصممها المعلم ويقوم المتعلم بالتقويم ذاتيا. وما يميز هذا الأسلوب الدقة في المقارنة والمشاهدة وتنمية عنصر الأمانة.

٥/١/١/٢ أسلوب البرمجة : " program style "

هو أسلوب يوفر للمتعلم فرصة لاتخاذ القرار الخاص بالنسبة للمستوى الذي يبدأ من السهل إلى الصعب داخل أعمال يصممها المعلم مسبقاً يوضح فيها درجة الصعوبة لكل مهمة.

٦/١/١/٢ الاكتشاف الموجه " the glided Discovery style " :

أسلوب يتميز بالممارسات من جانب المتعلم وهو عملية توجيه قدرات المتعلم نحو الاستبصار لإيجاد علاقات بين المعطيات بإتباع تسلسل منطقي واكتشاف نتائج ومبادئ وتصورات مستخدماً الدافعية الداخلية للمتعلم لتحقيق أهداف جديدة .

٧/١/١/٢ أسلوب حل المشكلات: " problem solving style "

هذا النوع يقدم المعلم المشكلة أو الموقف الذي يتحدى قدرة المتعلم ، ويدفعه لاكتشاف الحل أو البديل ، مما ينتج عن اكتشافات جانبية في كل عملية معرفية نوعية مثل المقارنة ، والتصنيف والتحليل ووضع الفروض .

٨/١/١/٢ أسلوب الابتكار أو الإبداع " creation style "

وتعد القدرات العقلية الموظفة في هذا النوع قدرات عليا سبق تنميتها في عملية الاكتشاف الموجه ، وأنتقل أثارها لدى المتعلم عندما يقوم المتعلم بالبحث والممارسة منفردا دون توجيه خارجي حيث أن التوجيه في هذه الحالة نابع من داخل المتعلم وكل نشاط يأخذ قرارات المتعلم نحو الاختراع واستخدام التخيل والإبداع.

٢/١/٢ طرق التعلم المستخدمة في التدريب الرياضي :-

بالرجوع إلى المراجع والأبحاث وآراء الخبراء قد استخلص الباحثان أكثر الطرق التعليمية وهي :

- الطريقة الكلية.
- الطريقة الجزئية الكلية
- الطريقة الجزئية الجزئية
- طريقة المحاولة والخطأ.

وسوف يعرض الباحثان شرح موجز للطرق المستخدمة في التعليم :-

- الطريقة الكلية : وفيها تعرض المهارة كوحدة واحدة غير مجزأة وفيها يؤدي المعلم نموذج للمهارة ثم يعقب ذلك أداء المتعلم ، وهذه الطريقة تعطي المتعلمين أخذ تصور كلي للمهارة كما أنها تشبع رغبتهم في المجازفة والمخاطرة إلا أنها لا تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين ولا يستطيع المتعلم معرفة تفاصيل الحركة .
- الطريقة الجزئية : وفيها تجزأ المهارة إلى أجزاء صغيرة يدرس كل جزء منفصلاً عن الآخر ويتم الانتقال من الجزء الذي تعلمه إلى الجزء الثاني حتى ينتهي المعلم من تعليم جميع أجزاء المهارة وفي النهاية يتم الربط بين الأجزاء بعضها ببعض وتؤدي كاملة
- وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة أو المركبة وهي تساعد المتعلمين على التقدم حسب قدراتهم الذاتية ، إلا أنها تحتاج لوقت طويل في التعلم وخالية من عوامل التشويق ولا تشبع المتعلمين ف التعليم الذاتي.
- الطريقة الجزئية الكلية : وهي خليط من الطريقتين السابقتين حيث تقسم المهارة إلى وحدات كبيرة وتعلم الوحدة وينتقل المدرس الى الوحدة التالية ثم ربطها ككل . وهذه الطريقة تراعى الفروق الفردية في القدرات الحركية كما تقلل من الوقت الضائع وتحدد أهداف واضحة أمام المتعلمين ليصبحوا ايجابيين نحو الأداء .
- الطريقة الجزئية الكلية الجزئية : وفي هذه الطريقة يتم التدريب على المهارات الأساسية ثم الممارسة للنشاط ككل . ثم العودة ثانية للتدريب على المهارات الأساسية . وهذا أسلوب أفضل من التدريب الموحد في مهارات معينة.
- طريقة المحاولة والخطأ : وفيها يحاول التلميذ أداء المهارة حسب قدراته الحركية ، وعلى المدرب القيام بدور الموجه والمرشد في إعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية وتساعد هذه الطريقة المعلم في اختيار الطريقة المناسبة التي تتفق مع أهدافه وقدرات تلاميذه والإمكانات المتوفرة بمكان التدريب .
- وبالرغم من تعدد أساليب وطرق التدريس لا يمكن القول أن هناك أسلوباً واحداً أفضل من غيره بشكل مطلق ولكن هناك أساليب تحقق بعض جوانب أفضل من غيرها ، وقد يرجع هذا التفضيل إلى طريقة التدريس والظروف العملية التعليمية والإمكانات المادية والبشرية وخصائص المرحلة السنية للاعبين . (١٥ : ٢٩٩)
- ٣/١/٢ تعريف الخرائط الذهنية : -

فقد أوضح مصطفى عبد القادر الجيلاني (٢٠٠٠م) أن أسلوب الخرائط الذهنية يعتبر واحداً من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة ، حيث يمثل منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة وتقوم هذه الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح لكل طالب أن يسير في البرنامج التعليمي وفقاً لخصائصه المميزة وأن يكون نشيطاً وإيجابياً طول فترة مروره به ، ويعتمد أسلوب التدريب بالخرائط الذهنية ، على المتعلمين حيث يطلب المعلم منهم أن يلاحظوا المفهوم الرئيسي للدرس وكتابة قائمة بالمفاهيم العامة ، والمشتقات منها، أي من الأكثر عمومية إلى الأقل وهكذا تم عرض الأمثلة ، وبذلك يعمل على تنمية وتوصيل المفاهيم المترابطة أو ذات العلاقات المتداخلة حتى يصل المتعلمين إلى خريطة المفاهيم المعرفية أو الذهنية ذات العلاقات الهرمية أو المتشجرة والروابط ذات المعنى بينهما. (٢٠ : ١٣) وعن طريق هذه الاستراتيجيات والتي تعد من الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية تستطيع تنويع الخبرات التي تهيئها المؤسسة للمتعلم من فهم وإتقان للمهارات وتطبيق هذه المهارات في حل المشكلات والقدرة على الابتكار والإبداع وتحسين القدرة على التعبير والثقة بالنفس ويزداد حب المادة التعليمية والمعلم إلى جانب التعاون المثمر بين المتعلمين كل هذا يؤدي إلى اكتساب خبرات عديدة وجديدة ومما سبق يتضح أن إستراتيجيات التدريب لا تهتم بماذا نتعلم ولكن تهتم بكيف نتعلم. (٢٠ : ١٣)

وتذكر كل من زينب محمد أمين (٢٠٠٠م) ، رويدر (١٩٩٠م) أن برامج الخرائط الذهنية تستخدم لإنتاج أشكال من البرامج التعليمية وتزود المتعلم بمرونة لتنظيم وإدارة المعلومات المتضمنة في الوسائل المتعددة الرقمية بالطريقة التي تقابل احتياجاته الخاصة ، فهي تتضمن أنماط مختلفة للمعلومات وبيئات اليكترونية عالية التكامل تسمح للطالب أن يتعلم بفاعلية وكفاءة من خلال الارتباطات الالكترونية التي تستخدم بصورة تبادلية منظمة داخل الموقف التعليمي ، وتتضمن الوسائط المتعددة التفاعلية الرسوم البيانية ، والرسوم المتحركة ، والصوت والموسيقى ، والخرائط الذهنية جداول البيانات ، وصور الرسوم الثنائية والثلاثية الأبعاد مقاطع الفيديو بالإضافة إلى النص لتقديم الخبرات التربوية للطالب عن طريق تناول هذه البيانات والتفاعل معها من خلال التحكم في السرعة والتصفح والتتابع وكم المعلومات التي يحتاج إليها اللاعب عن طريق الكمبيوتر بغية الاستفادة القصوى ومساعدته على انجاز الأهداف المتوقعة من التعلم (٢٥: ١٠٢) (١٠: ١٨٧)

٤/١/٢ ماهية التعلم باستخدام الخرائط الذهنية :-

يمكن استخدام الخرائط الذهنية مثل خريطة المفاهيم كمنظمات مشاركة من خلال :
تكون المفاهيم والأفكار الموجودة في البيئة المعرفية للمتعلم غير المنظمة وأن تؤدي إلى تكوين فهم غير صحيح وعدم ارتباطها بالمفاهيم والأفكار الجديدة المراد تعلمها فإذا تم الارتباط على هذه الحالة فإنه يؤدي إلى التعلم .

عرض خريطة المفاهيم المراد تعلمها ويتدرج تحتها في نظام هرمي أو شجري متفرع لتسلسل المعلومات لدى اللاعبين والتي يجب أن يكون المتعلم ملماً بها متقبلاً تشكل أساساً لتعلم المفاهيم الجديدة ، ولذا تعمل الخرائط على إعادة التنظيم وبناء البنية المعرفية للمتعلم وتجعله في حالة طبيعية واستعداد لاستقبال المعرفة الجديدة المتصلة ، وبعد ذلك تكمل دورها كمنظم متقدم يربط التعلم اللاحق بالسابق.

ولقد أوضح محمد جمال الدين ، وفيليب أوسكار (١٩٨١م) ٥/١/٢ خطوات بناء الخرائط :-

الخرائط الذهنية أو المعرفية تمثل هياكل تصورية خاصة بمجال معين من مجال المعرفة، لذا فهي تعتمد على الصورة الذهنية لدى المتعلم وتوضح المتغيرات الأساسية للمفهوم في شكل هرمي أو شجري ابتداءً من المفهوم العام ، وانتهاءً بالمفهوم أقل عمومية **from**

General to specific .

وهناك عدة خطوات ينبغي مراعاتها عند بناء الخريطة الذهنية التالية :

الخطوة الأولى : اختيار الموضوع أو التمرين وتحديد المفاهيم العلمية المطلوب عمل خريطة معرفية كبيرة وما تحتويه على مفاهيم كثيرة جداً .

الخطوة الثانية : تحديد الصفات والخصائص الأساسية للمفاهيم العلمية .

الخطوة الثالثة : ترتيب المفاهيم العلمية ترتيباً تنازلياً ، فالمفاهيم العامة والأكثر شمولاً توضع في قمة الخريطة ثم التدرج إلى المفاهيم الأقل عمومية .

الخطوة الرابعة :

* تحديد العلاقات بين المفاهيم مع ربطها ببعضها البعض بخطوط ربطه

* كتابة كلمات فوق خطوط الربط لتدل على نوع العلاقة بين المفهومين .

* مراجعة الخريطة التي تم التوصل إليها للتأكد من دقة التسلسل وصحة العلاقات للوصول إلى الصورة النهائية . (١٨ : ٢٢، ٢٣)

٦/١/٢ أهمية الخرائط الذهنية :-

- تنظيم البناء المعرفي و المهاري لدى كل منهما.
- المراجعة للمعلومات السابقة: فالفضاء الفسيح الذي ترسمه الخريطة الذهنية للمتعلم تمنحه فرصة مراجعة معلوماته السابقة عن الموضوع. فترسخ البيانات والمعلومات الجديدة في مناطق تعريفاتها الذهنية.

- المراجعة المتكررة للموضوع: إذ أنها توسع الفهم وإضافة بيانات ومعلومات جديدة لما هو موجود. فبعض المتعلمين قد يجدون صعوبة في رسم خريطة ذهنية للدرس أثناء عرضه، ولكن يسهل عليهم ذلك عند مراجعته.
- مراعاة الفروق الفردية عند الطلبة: إذ أن كل منهم يرسم صورة خاصة للموضوع بعد مشاهدة خريطة الشكل الذي توضحه حسب قدراته ومهاراته.
- تطوير المتعلمين لأسئلة جديدة عن بيانات ومعلومات قد حصلوا عليها من خلال الخريطة، والتي تطور أيضاً العمق المعرفي والمهاري للمتعلم في موضوع ما.
- إعداد الاختبار المدرسي، وذلك من خلال وضوح الجزئيات التفصيلية للموضوعات.
- تلخيص الموضوع عند عرض-الملخص السبوري.
- توثيق البيانات والمعلومات من مصادر بحثية مختلفة.
- المراجعة السريعة للموضوعات من قبل المتعلمين؛ عندما لا يجدون متسعاً من الوقت لمراجعة تفصيلية.
- سهولة تذكر البيانات والمعلومات الواردة في الموضوع من خلال تذكر الأشكال الموجودة المرسومة في أذهانهم.
- رسم صورة كلية لجزئيات الموضوع التفصيلي.
- تنمي مهارات المتعلمين في الإبداع الفني لتوضيح البيانات والمعلومات المكونة للموضوع.
- توظيف التقنيات الحديثة في التعليم والتعلم كالحاسوب، وجهاز العرض فوق الرأس، والشرائح، والتسجيلات الأخرى وغيرها.
- نقل من الكلمات المستخدمة في عرض الدرس؛ فتساعد في شدة التركيز، وتسهل فهمه بوضوح من قبل المتعلمين للمفاهيم والمبادئ في البنية المعرفية للاعب . (٢٧ : ١).

٢/٢ الدراسات السابقة:

- قام الباحثان بمسح شامل للدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع البحث في العديد من المصادر المتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه والمجالات والدوريات العلمية الدولية .
- ١/٢/٢ الدراسات العربية:-

١/١/٢/٢ قامت فادية عطية سعد (٢٠٠٢م) (١٥) بدراسة عنوانها (تأثير التعلم باستخدام إستراتيجية الخرائط المعرفية على الانجاز المعرفي والمهاري لبعض المهارات في كرة اليد) وتهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة

اليد وما يرتبط بها من معارف ومعلومات باستخدام إستراتيجية الخرائط المعرفية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وشملت عينة البحث على (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات وقامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعتين، كما استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسبة المئوية للفروق بين المتوسطات ومعامل السهولة والصعوبة والتميز، وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية في المستوى المعرفي المهاري.

٢/٢/١/٢ قامت دعاء محمد محي الدين (٢٠٠٥) (٨) بدراسة عنوانها (تأثير استخدام أسلوب الخرائط المعرفية على تعلم مسابقة الوثب العالي لطالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا) وتهدف هذه الدراسة إلى بناء برنامج تعليمي مقترح لتعلم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وشملت عينة البحث (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بطنطا، وقامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعتين، كما استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط والنسبة المئوية للفروق بين المتوسطات ومعامل السهولة والصعوبة والتميز وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية في المستوى المعرفي والمعيارى.

٢/٢/١/٣ قامت أماني عبد المنعم عدلى (٢٠٠٨) (١) بدراسة عنوانها (تأثير استخدام خريطة الشكل "V" على نواتج التعلم لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة للمرحلة الإعدادية)، وهدفت هذه الدراسة على تصميم برنامج لاستخدام الخريطة "V" للتعرف على تأثيره على بعض المهارات الأساسية لكرة السلة والتحصيل المعرفي للمعارف وللمعلومات المتصلة بالمهارات والجانب الوجداني لطالبات المرحلة الإعدادية، ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ولقد اشتملت عينة البحث على (٦٠) تلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، قسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ولقد توصلت هذه الدراسة على تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت خريطة الشكل "V" على المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في كرة السلة وزيادة دافعية التلاميذ خلال العملية التعليمية واكتساب مهارات شخصية واجتماعية خلال العمل الجماعي.

٢/٢/١/٤ قامت الدكتورة فايزة عبد الخالق احمد عبد الله (٢٠١١) (١٢) بدراسة عنوانها (تأثير برنامج تعليمي باستخدام الخرائط المعرفية على التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية). ويهدف الباحث الي : تصميم برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الحركية في كرة اليد وما يرتبط بها من معارف ومعلومات باستخدام الخرائط المعرفية.

١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح.

٢- تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

٣- اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات المتعلمة.

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العلمية العشوائية البسيطة من السيدات الصف الأول والثاني الاعدادى بمدرسة المستقبل التجريبية المتكاملة للغات بمدينة نصر لعام ٢٠٠٩-٢٠١٠، واشتملت عينة البحث على (٨٤) تلميذة قسمت عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (٤٢) تلميذة ومجموعة ضابطة على (٤٢) تلميذة وقد تم التجانس والتكافؤ بينهما في كل من (الطول ، والوزن، والسن، واختبار الذكاء والاختبارات البدنية والمهارية والمستوى المعرفي) .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية

٢/٢/١/١ قامت روث وآخرون Roth et al (١٩٩٢) (٢٦) بدراسة عنوانها (تأثير خرائط المفاهيم كأداة على تنمية الجانب الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية)، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الجانب الاجتماعي للمعرفة حينما يتعاون التلاميذ في بناء خرائط المفاهيم، ومعرفة أثر التعاون في بناء الخرائط بين التلاميذ والتعرف على كيفية تغيير التلاميذ لفهمهم بطريقة فردية أثناء مناقشتهم في بناء الخرائط في مادة الفيزياء، ولقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، ولقد اشتملت عينة البحث على (٢٤) تلميذا من تلاميذ الصف الثالث الثانوي، ولقد قسمت العينة إلى مجموعات صغيرة من (٢) إلى (٤) تلاميذ وذلك لبناء الخرائط، ولقد توصلت هذه الدراسة إلى أن خرائط المفاهيم تعتبر وسيلة للتفكير الاجتماعي والاتصال حيث يتفاعل التلاميذ أثناء مناقشتهم في بناء الخرائط، كما توصلت إلى أنها وسيلة لمناقشة التلاميذ لما تعلموه من مفاهيم علمية وتطبيقاتها، وقد تكون لديهم القدرة على تعديل اتجاهاتهم ومعتقداتهم الشخصية نحو التطبيقات الاجتماعية للعمل، وزيادة فهم التلاميذ للمفاهيم العلمية الفيزيائية، ووجد تحسن في التحصيل باستخدام خرائط المفاهيم.

٢/٢/٢/٢ قام دليهمان وآخرون، Dichman et al., (١٩٩٥) (٢٢) بدراسة عنوانها (أثر استخدام كل من خرائط المفاهيم وخرائط الشكل "V" على تحصيل التلاميذ من المدارس الثانوية لمفاهيم البيولوجي)، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام كل من خرائط المفاهيم وخرائط الشكل "V" على تحصيل التلاميذ في المدارس الثانوية لمفاهيم البيولوجي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وشملت عينة البحث على (٢٥٠) طالب من طلاب الجامعة وقد قسموا إلى مجموعتين، كما استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق قليلة بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع ذلك إلى تشابه طريقة التلخيص مع إستراتيجية الخرائط في تحديد المفاهيم الرئيسية، كما أن متوسط درجات اللاعب في اختبار العلاقات بين المفاهيم كانت أعلى لدى المجموعة التجريبية.

٣/٢/٢/٢ قام "دراهم مارلين Draheim Marlin (١٩٩٦) (٢٣) بدراسة عنوانها (تأثير أنشطة القراءة والتفكير المباشر وخرائط المفاهيم كإستراتيجية تنظيمية)، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة التأثير المشترك لأنشطة التفكير والقراءة المباشر وخرائط المفاهيم كإستراتيجية تنظيمية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي توزيع مجموعات وشملت عينة البحث (١٤٠) طالب من طلاب الجامعة وقد قسموا إلى ثلاث مجموعات (مجموعة للمناقشة، ومجموعة الخرائط، ومجموعة للأنشطة)، وأخرى ضابطة. كما استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين بين مجموعات البحث الأربعة وأقل فرق معنوي. وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن خريطة المفاهيم والأنشطة تساعد التلاميذ على تذكر الأفكار التي يحتاجونها خلال التخطيط والكتابة للملخصات الخاصة بهم.

٣/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التي أظهرت كثير من الدراسات أهمية استخدام إستراتيجيات خرائط المفاهيم في المجال الرياضي .

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة التي أجمعت هذه الدراسات على :

- ١- مساعدة الباحثان على تفهم ما يدور حول الجزء النظري الخاص بالخرائط الذهنية وتعليم بعض المهارات الأساسية في بعض الرياضات الفردية .
- ٢- إمكانية تحديد المنهج المناسب للبحث وهو المنهج التجريبي المناسب لطبيعة لهذا البحث والتصميم التجريبي المناسب .

٣- تحديد أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة وعينة البحث .

٤- التعرف على طرق وعرض ومناقشة النتائج .

٠/٣ إجراءات البحث **Research procedures** :

١/٣ منهج البحث **Research curriculum** :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي- البعدي لمجموعتين وذلك لمناسبته طبيعة البحث.

٢/٣ عينة البحث **Research Sample** :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع لاعبي الكاراتيه والملاكمة

تحت (١٦) سنة وكان قوامها (٢٢) ناشئ وتم تقسيمهم كآتي :-

(٦) ناشين في رياضة الكاراتيه .

(٦) ناشين في رياضة الملاكمة .

(١٠) ناشين دراسة استطلاعية .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والعمر التدريبي ن = ٢٢

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	١٦.٥٠	١٦.٢٠	١.٦٧	٠.٤٥
العمر التدريبي	٥.٣٠	٥.٠٠	١.٦٤	٠.٥٥

يتضح من الجدول (١) أن المتوسط الحسابي لمتغير السن للمجموعات كان (١٦.٥٠) سنة والعمر التدريبي (٥.٣٠) سنة وكانت قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يدل على التوزيع الاعتدالي للعينة في المتغيرات السن والعمر التدريبي حيث بلغت قيمة معامل الالتواء (٠.٤٥) لمتغير السن و (٠.٥٥) لمتغير العمر التدريبي مما يدل على تجانس عينة البحث .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات اختبار شبكة التركيز الانتباه وحدة وتوزيع الانتباه ومستوى الذكاء ن = ٢٢

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تركيز الانتباه	٧.٩١	٨.٠٠	٠.٧٥	٠.١٥
حدة الانتباه	٧.٥٥	٧.٠٠	٠.٦٧	٠.٨٦
توزيع الانتباه	٢٠.٥٠	٢٠.٠٠	١.٠١	٠.٩١
مستوى الذكاء	٥٠.٨٢	٥٠.٥٠	٠.٩٦	٠.٧٥

يتضح من الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي لمتغير تركيز الانتباه للمجموعات كان (٧.٩١) وحدة الانتباه (٧.٥٥) وتوزيع الانتباه (٢٠.٥٠) ومستوى الذكاء (٥٠.٨٢) وكانت قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يدل على التوزيع الاعتدالي للعينة في المتغيرات

قيد البحث حيث بلغت قيمة معامل الالتواء (٠.١٥) لمتغير تركيز الانتباه و (٠.٨٦) لمتغير حدة الانتباه و (٠.٩١) لمتغير توزيع الانتباه و (٠.٧٥) لمتغير مستوى الذكاء مما يدل على التوزيع الاعتدالي للعينة البحث .

٣/ ٣ أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي :

١/٣/٣ القياسات النفسية:

قام الباحثان من خلال البحث والإطلاع والمسح المرجعي للدراسات السابقة والمشابهة بموضوع البحث أمكن التوصل إلي القياسات النفسية المناسبة لعينة البحث.

١/١/٣/٣ اختبار الذكاء لأحمد زكي صالح :

قام الباحث باختبار مقياس لأحمد زكي صالح وذلك لأنه يعتبر من أنسب المقاييس التي تلائم عينة البحث للمرحلة السنية (١٦ سنة).

ويهدف هذا الاختبار إلي قياس القدرة علي إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات أو الأشياء.

٢/١/٣/٣ اختبار الشبكة لتركيز الانتباه .

إعداد (دورثي هاريس) Dorothy Harris (١٩٨٤م) وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) يستخدم لقياس قدرة اللاعب علي تركيز إنتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الملاكمة والكاراتيه وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو تشتيت الفكر يؤدي إلي انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته علي الأداء بصورة جيدة.

ولذا فإن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده الباحث ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (٦٥) مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) فينبغي علي اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) علي الرقم (١٨) ثم الرقم (١٩) ثم الرقم (٢٠) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) علي الرقم (١٩) أولاً ثم الرقم (١٨) ثانياً .
و أن اللاعب الذي يسجل عدد أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

٣/١/٣/٣ اختبار (بوردين - أنفيموف) لقياس حدة وتوزيع الانتباه.

استخدم الباحث اختبار التصحيح والمعروف بأسم (بوردين - أنفيموف) لماله من مميزات في إظهار مستوي حدة وتوزيع الانتباه وهو عبارة عن نموذج مطبوع علي ورق أبيض ويشتمل علي عدد (٣١) سطراً من الأعداد كل سطر يشتمل علي عدد (٤٠) رقماً وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الأرقام (١٢٤٠) رقماً .

وقد تم توزيع أرقام السطر الواحد في شكل مجموعات ، تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام وقد وضعت هذه الأرقام بترتيب وتسلسل مقنن وروعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع ، وغير متساوية حتي يمكن تفادي احتمال حفظها.

٢/٣/٣ القياسات المهارية :

قام الباحث بإعداد استمارة لتقييم المهارات الاساسية لأفراد عينة البحث وتم عرض هذه الاستمارة علي الخبراء المتخصصين في مجال رياضة الكاراتيه ورياضة الملاكمة وعددهم (٣) محكمين لكل رياضة وقد قاموا بتحديد الدرجة العظمي لمستوي الأداء من (١٠) درجات وتم التقييم كالاتي أخذ متوسط درجات المحكمين الثلاثة حيث كان الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه هو (وقفة الاستعداد - اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس اوي زوكي- الركلة الامامية المستقيمة ماي جيرري - الركلة الدائرية مواشي جيرري) والاداء المهاري في رياضة الملاكمة هو (وقفة الاستعداد - تحركات القدمين - المستقيمة اليسري في الرأس - المستقيمة اليمنى في الرأس) .

٣/٣/٣ البرنامج التعليمي للخرائط الذهنية :-

قام الباحثان بتصميم برنامج تعليمي باستخدام الخرائط الذهنية لبعض المهارات الاساسية قيد البحث .

الأسبوع الأول (وحدة رقم ١)

موضوع الدرس:- وقفة الاستعداد وتحركات القدمين .

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- وقفة الاستعداد - التحرك لليمين - التحرك لليسار - التحرك في دائرة	الخرائط الذهنية لوقفة الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري - (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين	الإحماء العام (١٠ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (جلوس على أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عاليا	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	
٢ ق		٣٠ ث	٢		
٢٠٥ ق	آخر كل تمرين يأخذ ٣٠ ث راحة من الزمن المستغرق من التمرين			١- أداء وقفة الاستعداد في ٤ عدات ٢- أداء وقفة الاستعداد في ٢ عدات ٣- أداء وقفة الاستعداد في عدة واحدة ٤- الجري في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٥- جلوس تربع وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٦- رقود على الظهر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٧- الوثب في المكان باستمرار وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٨- الوثب فوق ظهر الزميل وعند الهبوط يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٩- الإنتشار الحر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد	الجانب المهاري للكاراتية والملاكمة (٢٥ق)
٢٠٥ ق					
٢٠٥ ق					
٢٠٥ ق					
٢٠٥ ق					
٢٠٥ ق					
٥ ق					
٣ ق				- تمارينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

تابع الأسبوع الأول (وحدة رقم ٢)
موضوع الدرس: - وقفة الاستعداد وتحركات القدمين .

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- وقفة الاستعداد - التحرك لليمين - التحرك لليسار - التحرك في دائرة	الخرائط الذهنية لوقفة الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق ٢ ق ٢ ق ٢ ق		٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث	٢ ٢ ٢	- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري - (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين - (جلوس على أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عاليا - (وقوف مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	الإجماع العام (١٠ ق)
٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٥ ق	آخر كل تمرين يأخذ ٣٠ ث راحة من الزمن المستغرق من التمرين			١- أداء وقفة الاستعداد في ٤ عدات ٢- أداء وقفة الاستعداد في ٢ عدات ٣- أداء وقفة الاستعداد في عدة واحدة ٤- الجري في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٥- جلوس تربيعة وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٦- رقاد على الظهر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٧- الوثب في المكان باستمرار وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٨- الوثب فوق ظهر الزميل وعند الهبوط يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٩- الانتشار الحر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد	الجانب المهاري للكاراتية والملاكمة (٢٥ ق)
٣ ق ٢ ق				- تمارين تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

الأسبوع الثاني (وحدة رقم ٣) موضوع الدرس: - وقفة الاستعداد وتحركات القدمين .

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- وقفة الاستعداد - التحرك لليمين - التحرك لليسار - التحرك في دائرة	الخرائط الذهنية لوقفة الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق ٢ ق ٢ ق		٣٠ ث ٣٠ ث	٢ ٢	- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري - (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين - (جلوس على أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عاليا - (وقوف مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	الإجماع العام (١٠ ق)
٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٥ ق	آخر كل تمرين يأخذ ٣٠ ث راحة من الزمن المستغرق من التمرين			١- أداء وقفة الاستعداد في ٤ عدات ٢- أداء وقفة الاستعداد في ٢ عدات ٣- أداء وقفة الاستعداد في عدة واحدة ٤- الجري في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٥- جلوس تربيعة وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٦- رقاد على الظهر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٧- الوثب في المكان باستمرار وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٨- الوثب فوق ظهر الزميل وعند الهبوط يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٩- الانتشار الحر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد	الجانب المهاري للكاراتية والملاكمة (٢٥ ق)
٣ ق ٢ ق				- تمارين تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

تابع الأسبوع الثاني (وحدة رقم ٤) موضوع الدرس:- وقفة الاستعداد وتحركات القدمين .

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- وقفة الاستعداد - التحرك لليمين - التحرك لليساار - التحرك في دائرة	الخرائط الذهنية لوقفة الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق ٢ ق ٢ ق ٢ ق		٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث	٢ ٢ ٢	- الجري حول الملعب وعمل تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري - انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين - (جلوس على أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عاليا - (وقوف.مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	الإحماء العام (١٠ ق)
٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٢.٥ ق ٥ ق	آخر كل تمرين يأخذ ٣٠ ث راحة من الزمن المستغرق من التمرين			١- أداء وقفة الاستعداد في ٤ عدات ٢- أداء وقفة الاستعداد في ٢ عدات ٣- أداء وقفة الاستعداد في عدة واحدة ٤- الجري في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٥- جلوس تربيعة وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٦- رقاد على الظهر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٧- الوثب في المكان باستمرار وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٨- الوثب فوق ظهر الزميل وعند الهبوط يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ٩- الإنتشار الحر وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد	الجانب المهاري للكراتية والملاكمة (٢٥ ق)
٣ ق ٢ ق				- تمارينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

الأسبوع الثالث (وحدة رقم ٥) موضوع الدرس: اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس من الثبات)

كاراتيه (المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس من الثبات . - المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات .	الخرائط الذهنية لوقفة الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق ٢ ق ٢ ق ٢ ق		٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث	٢ ٢ ٢	- الجري حول الملعب وعمل تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري - (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين - (جلوس على أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عاليا - (وقوف.مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	الإحماء العام (١٠ ق)
١٢.٥ ق ١٢.٥ ق			١٠ ١٠	أداء اللكمة المستقيمة الامامية علي عدة واحدة حيث تكون العدة هي فرد الذراع علي كامل امتدادها مع مراعاة الجذع والرأس علي استقامة واحدة والنظر للامام . أداء المستقيمة اليسرى في الرأس في عدة واحدة حيث تكون العدة هي فرد الذراع اليسرى حتي منتصف المسافة مع الاحتفاظ علي شكل القبضة .	الجانب المهاري للكراتية والملاكمة (٢٥ ق)
٣ ق ٢ ق				- تمارينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

تابع الأسبوع الثالث (وحدة رقم ٦) موضوع الدرس:- اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس من الثبات (كاراتييه)
المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس من الثبات . - المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات .	الخرائط الذهنية لوقف الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإجماع العام (١٠ ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	- انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (جلوس على أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عاليا	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	
١٢.٥ ق			١٠	أداء اللكمة المستقيمة الامامية علي عدة واحدة حيث تكون العدة هي فرد الذراع علي كامل امتدادها مع مراعاة الجذع والرأس علي استقامة واحدة والنظر للأمام .	الجانب المهاري للكاراتيه والملاكمة (٢٥ ق)
١٢.٥ ق			١٠	أداء المستقيمة اليسرى في الرأس في عدة واحدة حيث تكون العدة هي فرد الذراع اليسرى حتي منتصف المسافة مع الاحتفاظ علي شكل القبضة .	
٣ ق				- تمارين تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

الأسبوع الرابع (وحدة رقم ٧) موضوع الدرس:- اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس مع التحرك للأمام والخلف)
كاراتييه (المستقيمة اليسرى في الرأس مع التحرك للأمام والخلف (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس مع التحرك للأمام والخلف - المستقيمة اليسرى في الرأس مع التحرك للأمام والخلف .	الخرائط الذهنية لوقف الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإجماع العام (١٠ ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (انبطاح مائل عالي) المشي للأمام بالذراعين .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف مسك طرفي الحبل) دوران الحبل أماما مع الحجل .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام	
١٢.٥ ق			١٠	- أداء اللكمة المستقيمة الامامية مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليمنى للأمام والعودة بنفس القدم .	الجانب المهاري للكاراتيه والملاكمة (٢٥ ق)
١٢.٥ ق			١٠	- أداء المستقيمة اليسرى للرأس مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليسرى للأمام والعودة بنفس القدم والذراع لوقف الاستعداد في عدتين	
٣ ق				- تمارين تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

تابع الأسبوع الرابع (وحدة رقم ٨)

موضوع الدرس:- اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس مع التحرك للأمام والخلف (كاراتيه)

المستقيمة اليسرى في الرأس مع التحرك للأمام والخلف (ملاكمة)

الوحدة التدريبية				موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	
٢٠ ق				الخرائط الذهنية لوقفة الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري
٢ ق		٣٠ ث	٢	- انبساط مائل عالي المشي للأمام بالذراعين . - وقوف مسك طرفي الحبل) دوران الحبل أماما مع الحجل . - وقوف مسك كرة طبية) دفع الكرة بيد واحدة للأمام
٢ ق		٣٠ ث	٢	
٢ ق		٣٠ ث	٢	
١٢.٥ ق			١٠	- أداء اللكمة المستقيمة الامامية مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليمنى للأمام والعودة بنفس القدم . - أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليسرى للأمام والعودة بنفس القدم والذراع لوقفة الاستعداد في عدتين .
١٢.٥ ق			١٠	
٣ ق				- تمارين تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية
٢ ق				الجانب الختامي (٥ ق)

الأسبوع الخامس (وحدة رقم ٩) موضوع الدرس:- الركلة الامامية المستقيمة (كاراتيه) المستقيمة

اليمنى في الرأس من الثبات (ملاكمة)

الوحدة التدريبية				موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	
٢٠ ق				الخرائط الذهنية لوقفة الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري
٢ ق		٣٠ ث	٢	- جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والثبات . - وقوف مواجه الجنب) الوثب فتحا فوق ظهر الزميل . - وقوف فتحا) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا .
٢ ق		٣٠ ث	٢	
٢ ق		٣٠ ث	٢	
١٢.٥ ق			١٠	- أداء الركلة الامامية المستقيمة مع مراعاة تحريك الركبة الخلفية أماما عاليا للوصول الي وضع الوقوف نصفا بحيث يكون كعب الرجل الضاربة بجانب ركبة الرجل الثابتة - أداء المستقيمة اليمنى للرأس في عدتين حيث تكون العدة ١ هي فرد الذراع اليمنى حتي منتصف المسافة مع المحافظة علي شكل القبضة والعدة ٢ هي فرد الذراع اليمنى علي كامل امتدادها لأداء اللكمة .
١٢.٥ ق			١٠	
٣ ق				- تمارين تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية
٢ ق				الجانب الختامي (٥ ق)

تابع الأسبوع الخامس (وحدة رقم ١٠) موضوع الدرس:- الركلة الامامية المستقيمة (كاراتيه)
المستقيمة اليميني في الرأس من الثبات (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- الركلة الامامية المستقيمة . - المستقيمة اليميني في الرأس من الثبات .	الخرائط الذهنية لوقف الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهارى - (جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والثبات . - (وقوف مواجه الجنب) الوثب فتحا فوق ظهر الزميل . - (وقوف فتحا) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا .	الإجماء العام (١٠ ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢		
٢ ق		٣٠ ث	٢		
٢ ق		٣٠ ث	٢		
١٢.٥ ق			١٠	- أداء الركلة الامامية المستقيمة مع مراعاة تحرك الركبة الخلفية أماما عاليا للوصول الي وضع الوقوف نصفا بحيث يكون كعب الرجل الضاربة بجانب ركبة الرجل الثابتة - أداء المستقيمة اليميني للرأس في عديتين حيث تكون العدة ١ هي فرد الذراع اليميني حتي منتصف المسافة مع المحافظة علي شكل القبضة والعدة ٢ هي فرد الذراع اليميني علي كامل امتدادها لأداء اللكمة .	الجانب المهارى للكاراتيه والملاكمة (٢٥ ق)
٣ ق				- تمرينات تهيئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

الأسبوع السادس (وحدة رقم ١١) موضوع الدرس:- الركلة الامامية المستقيمة (كاراتيه)
المستقيمة اليميني في الرأس مع التحرك للأمام والخلف (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- الركلة الامامية المستقيمة . - المستقيمة اليميني في الرأس مع التحرك للأمام والخلف .	الخرائط الذهنية لوقف الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهارى - (جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والثبات . - (وقوف مواجه الجنب) الوثب فتحا فوق ظهر الزميل . - (وقوف فتحا) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا .	الإجماء العام (١٠ ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢		
٢ ق		٣٠ ث	٢		
٢ ق		٣٠ ث	٢		
١٢.٥ ق			١٠	- أداء الركلة الامامية المستقيمة مع مراعاة الارتكاز علي القدم الامامية حيث يتم دفع الحوض الي الامام و لأعلي وبعد الركل يمكن النزول علي القدم الضاربة. - أداء المستقيمة اليميني للرأس مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليسري للأمام والعودة بنفس القدم والذراع لوقف الاستعداد في عديتين .	الجانب المهارى للكاراتيه والملاكمة (٢٥ ق)
٣ ق				- تمرينات تهيئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

تابع الأسبوع السادس (وحدة رقم ١٢) موضوع الدرس:- الركلة الامامية المستقيمة (كارتيه)
المستقيمة اليمنى في الرأس مع التحرك للأمام والخلف (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- الركلة الامامية المستقيمة . - المستقيمة اليمنى في الرأس مع التحرك للأمام والخلف .	الخرائط الذهنية لوقفه الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (١٠ ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والثبات .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف مواجه الجنب) الوثب فتحا فوق ظهر الزميل .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف فتحا) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا .	
١٢.٥ ق			١٠	- أداء الركلة الامامية المستقيمة مع مراعاة الارتكاز على القدم الامامية حيث يتم دفع الحوض الي الامام و لأعلي وبعد الركل يمكن النزول علي القدم الضاربة.	الجانب المهاري للكاراتيه والملاكمة (٢٥ ق)
١٢.٥ ق			١٠	- أداء المستقيمة اليمنى للرأس مع أخذ خطوة بالزحف بالقدم اليسرى للأمام والعودة بنفس القدم والذراع لوقفه الاستعداد في عديتين .	
٣ ق				- تمرينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

الأسبوع السابع (وحدة رقم ١٣) موضوع الدرس:- الركلة الدائرية (كارتيه)
مجموعة لكلمات زوجية (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- الركلة الدائرية . - مجموعة لكلمات زوجية .	الخرائط الذهنية لوقفه الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري	الإحماء العام (١٠ ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف الذراعان مانلا أماما أسفل) السقوط الامامي للانبطاح المائل .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (انبطاح مائل) فذف القدمين أماما للجلوس علي أربع .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (جلوس طويل) ثني الجذع أماما أسفل .	
١٢.٥ ق			١٠	- أداء الركلة الدائرية مع تحرك الركبة الخلفية أماما عاليا في شكل نصف دائري وفي نفس الوقت يتم الدوران علي القدم الثابتة للخارج وللجانب .	الجانب المهاري للكاراتيه والملاكمة (٢٥ ق)
١٢.٥ ق			١٠	- أداء مجموعة لكم زوجية (شمال-يمين) من الثبات مع مراعاة الاتي ١- تعاقب اللكمتين تلو الأخرى ٢- ان تكون اللكمة المستقيمة اليسرى لكمة تمهيدية للكمة المستقيمة اليمنى والعودة لوقفه الاستعداد بعد الاداء .	
٣ ق				- تمرينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

تابع الأسبوع السابع (وحدة رقم ١٤)
موضوع الدرس:- الركلة الدائرية (كارتيه)
مجموعة لكلمات زوجية (ملاكمة)

الوحدة التدريبية				موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	
٢٠ ق				الخرائط الذهنية لوقف الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الركلة الدائرية . - مجموعة لكلمات زوجية .
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري - (وقوف الذراعان مانلا أماما أسفل) السقوط الامامي للأنبطاح المائل . - (انبطاح مائل) قذف القدمين أماما للجلوس علي أربع . - (جلوس طويل) ثني الجذع اماما أسفل .
٢ ق		٣٠ ث	٢	الإحماء العام (١٠ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	
٢ ق		٣٠ ث	٢	
١٢.٥ ق			١٠	الجانبي المهاري للكاراتيه والملاكمة (٢٥ق)
			١٠	- أداء الركلة الدائرية مع تحرك الركبة الخلفية أماما عاليا في شكل نصف دائري وفي نفس الوقت يتم الدوران علي القدم الثابتة للخارج وللجانبي . - أداء مجموعة لكم زوجية (شمال-يمين) من الثبات مع مراعاة الاتي ١- تعاقب اللكمتين تلو الاخرى . ٢- ان تكون اللكمة المستقيمة اليسري لكمة تمهيدية للكمة المستقيمة اليمنى . ٣- اداء مجموعة اللكم من الحركة علي كيس اللكم . والعودة لوقف الاستعداد بعد الاداء .

الأسبوع الثامن (وحدة رقم ١٥) موضوع الدرس:- الركلة الدائرية ()

كاراتيه (مجموعة لكلمات ثلاثية (ملاكمة)

الوحدة التدريبية				موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	
٢٠ ق				الخرائط الذهنية لوقف الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الركلة الدائرية . - مجموعة لكلمات ثلاثية .
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهاري - (وقوف الذراعان مانلا أماما أسفل) السقوط الامامي للأنبطاح المائل . - (انبطاح مائل) قذف القدمين أماما للجلوس علي أربع . - (جلوس طويل) ثني الجذع اماما أسفل .
٢ ق		٣٠ ث	٢	الإحماء العام (١٠ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	
٢ ق		٣٠ ث	٢	
١٢.٥ ق			١٠	الجانبي المهاري للكاراتيه والملاكمة (٢٥ق)
			١٠	- أداء الركلة الدائرية مع تحرك الركبة الخلفية أماما عاليا في شكل نصف دائري وفي نفس الوقت يتم الدوران علي القدم الثابتة للخارج وللجانبي . - أداء مجموعة لكم ثلاثية (شمال-يمين-شمال) من الثبات مع مراعاة الاتي ١- تعاقب اللكمات تلو الاخرى . ٢- ان تكون اللكمة المستقيمة اليسري لكمة تمهيدية للكمة المستقيمة اليمنى وتكون اللكمة اليسري تعزيز للكمة اليمنى وتخلص من الالتحام . ٣- اداء مجموعة اللكم من الحركة علي كيس اللكم . والعودة لوقف الاستعداد بعد الاداء .
٣ ق				الجانبي الختامي (٥ق)
٢ ق				- تمرينات تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية

تابع الأسبوع الثامن (وحدة رقم ١٦) موضوع الدرس:- الركلة الدائرية (كاراتيه) مجموعة لكمات ثلاثية (ملاكمة)

الوحدة التدريبية					موضوع الوحدة
الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد المرات	تدريبات الوحدة	
٢٠ ق				- الركلة الدائرية . - مجموعة لكمات ثلاثية .	الخرائط الذهنية لوقفه الاستعداد وتحركات القدمين (٢٠ق)
٢ ق				- الجري حول الملعب وعمل تمارين بدنية عامه لتهيئة الجسم - لعبة صغيرة تخدم الجانب المهارى	الإحماء العام (١٠ ق)
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (وقوف الذراعان مانلا أماما اسفل) السقوط الامامي للأنبطاح المائل .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (انبطاح مائل) قذف القدمين أماما للجلوس علي أربع .	
٢ ق		٣٠ ث	٢	- (جلوس طويل) ثني الجذع اماما أسفل .	
١٢.٥ ق			١٠	- أداء الركلة الدائرية مع تحرك الركبة الخلفية أماما عاليا في شكل نصف دائري وفي نفس الوقت يتم الدوران علي القدم الثابتة للخارج وللجانب . - أداء مجموعة لكم ثلاثية (شمال يمين-شمال) من الثبات مع مراعاة الاتي ١- تعاقب اللكمات تلو الاخرى. ٢- ان تكون اللكمة المستقيمة اليسرى لكمة تمهيدية للكمة المستقيمة اليمنى وتكون اللكمة اليسرى تعزيز للكمة اليمنى وتخلص من الالتحام . ٣- اداء مجموعة اللكم من الحركة علي كيس اللكم . والعودة لوقفه الاستعداد بعد الاداء.	الجانب المهارى للكاراتيه والملاكمة (٢٥ ق)
٣ ق				- تمارين تهدئة - الاصطفاف وأداء التحية	الجانب الختامي (٥ ق)

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية Exploratory Study

أجريت الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٠) لاعباً يوم السبت الموافق (٢٠١٥/٧/١٨م) وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي :

١/٤/٣ التعرف علي مدى صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة في القياس .

٢/٤/٣ التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة للتغلب علي تلك الصعوبات .

٣/٤/٣ تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الاختبارات.

٥/٣ التجربة الأساسية Basic Experiment

١/٥/٣ القياسات القبالية:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبالية على مجموعتين البحث التجريبية والضابطة في تقييم مستوي الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه ورياضة الملاكمة يوم السبت الموافق (٢٠١٥/٧/٢٥م)

٢/٥/٣ إجراء التجربة الأساسية:-

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح علي المجموعة التجريبية في الفترة من السبت الموافق (٢٠١٥/٨/١م) حتي يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٥/٩/٢٩) بواقع وحدتان اسبوعيا بمعدل (٦٠ق) للوحدة التدريبية وتم التدريب ايام (السبت - الثلاثاء) .

٣/٥/٣ القياسات البعدية:-

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتين البحث التجريبية والضابطة في تقييم مستوي الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه ورياضة الملاكمة يوم الخميس الموافق (٢٠١٥/١٠/١م) .

٦/٣ المعالجات الإحصائية **Used Statistical Coefficient** :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز **SPSS**، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١/٥/٣ المتوسط الحسابي **Mean Arithmetic** .

٢/٥/٣ الوسيط **Median** .

٣/٥/٣ الانحراف المعياري **Standard Deviation** .

٤/٥/٣ معامل الالتواء **Skew ness** .

٥/٥/٣ معامل الارتباط **Correlation Coefficient** .

٦/٥/٣ اختبار " "

٧/٥/٣ النسب المئوية للتحسن **progress percent %** .

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج :-

١/٤ عرض النتائج :-

١- توجد فروق داله إحصائيا في المهارات الأساسية في رياضه الكاراتيه والملاكمة بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق داله إحصائيا في المهارات الأساسية في القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في الملاكمة للمجموعة التجريبية ن = ٦

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الأساسية
			ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠	*١٢.٠١٠	٣.٥٧١	٠.٤٨٧	٤.٧١٤	٠.٦٩٠	١.١٤٢	وقفة الاستعداد
٠.٠٠٠	*٩.٦٨٢	٣.٥٧١	٠.١٤٢	٤.٨٥٧	٠.٧٥٥	١.٢٨٥	تحركات القدمين
٠.٠٠٠	*٢٠.٠٠٠	٥.٧١٤	٠.٥٧٧	٨.٠٠٠	٠.٧٤٧	٢.٢٨٥	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٠.٠٠٠	*١٥.٣٧٢	٤.٥٧١	٠.٧٨٦	٧.٤٢٨	٠.٢٦٠	٢.٨٥٧	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ١,٩٤٣

يتضح من جدول (٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات عينة البحث للمهارات الأساسية في رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي.

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في الكاراتيه للمجموعة التجريبية ن = ٦

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الأساسية
			ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠	*٩.١٣٩	٣.٢٨٥	٠.٥٣٤	٤.٤٢٨	٠.٦٩٠	١.١٤٢	وقفة الاستعداد
٠.٠٠٠	*١١.٥٢٩	٣.٤٢٨	٠.٤٨٧	٤.٧١٤	٠.٧٥٥	١.٢٨٥	اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس
٠.٠٠٠	*١٣.٧٤٨	٣.٠٠٠	٠.٣٧٧	٤.٨٥٧	٠.٦٩٠	١.٨٥٧	الركلة الامامية المستقيمة
٠.٠٠٠	*١٩.٧١٨	٥.١٤٢	٠.٣٧٧	٧.٨٥٧	٠.٤٨٧	٢.٧١٤	الركلة الدائرية

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ١,٩٤٣

يتضح من جدول (٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات عينة البحث للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في الملاكمة للمجموعة الضابطة ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		ع	س	ع	س	
٦.٤٨١	٢.٠٠٠	٠.٥٧٧	٣.٠٠٠	٠.٨١٦	١.٠٠٠	وقفة الاستعداد
٩.٢٩٥	١.٧١٤	٠.٣٣٧	٢.٨٥٧	٠.٣٧٧	١.١٤٢	تحركات القدمين
٨.٢١٦	٢.١٤٢	٠.٨٩٩	٤.١٤٢	٠.٨١٦	٢.٠٠٠	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٨.٢١٦	٢.١٤٢	٠.٦٩٠	٥.١٤٢	٠.٨١٦	٣.٠٠٠	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ١,٩٤١

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في الكاراتيه للمجموعة الضابطة ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		ع	س	ع	س	
٤.٨٠٤	١.٤٢٨	٠.٦٩٠	٢.٨٥٧	٠.٥٣٤	١.٤٢٨	وقفة الاستعداد
٣.٣٣٣	١.٤٢٨	٠.٥٧٧	٣.٠٠٠	٠.٧٨٦	١.٥٧١	اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس
٢.٤٦٥	١.٢٨٥	٠.٥٣٤	٣.٤٢٨	١.٠٦٩	٢.١٤٢	الركلة الامامية المستقيمة
٨.٢١٦	٢.١٤٢	٠.٥٧٧	٥.٠٠٠	٠.٣٧٧	٢.٨٥٧	الركلة الدائرية

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ١,٩٤١

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس البعدي في المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة ن = ١٢

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		ع	س	ع	س	
٣.٠٠	١.٧١٤	٠.٥٧٧	٣.٠٠	٠.٤٨٧	٤.٧١٤	وقفة الاستعداد في الملاكمة
٩.٨٩٩	٢.٠٠	٠.٣٣٧	٢.٨٥٧	٠.١٤٢	٤.٨٥٧	تحركات القدمين
٩.٥٤٦	٣.٨٥٧	٠.٨٩٩	٤.١٤٢	٠.٥٥٧	٨.٠٠	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٥.٧٧٩	٢.٢٨٥	٠.٦٩٠	٥.١٤٢	٠.٧٨٦	٧.٤٢٨	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٤.٧٦٣	١.٥٧١	٠.٦٩٠	٢.٨٥٧	٠.٥٣٤	٤.٤٢٨	وقفة الاستعداد في الكاراتيه
٦.٠٠	١.٧١٤	٠.٥٧٧	٣.٠٠	٠.٤٨٧	٤.٧١٤	اللكمة المستقيمة الامامية في الرأس
٥.٧٧٤	١.٤٢٨	٠.٥٣٤	٣.٤٢٨	٠.٣٧٧	٤.٨٥٧	الركلة الامامية المستقيمة
١٠.٩٥٤	٢.٨٥٧	٠.٥٧٧	٥.٠٠	٠.٣٧٧	٧.٨٥٧	الركلة الدائرية

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٨٢, درجة

٢/٤ مناقشة النتائج

اعتمادا على النتائج التي تم التوصل اليها والتي تمت معالجتها إحصائيا سيقوم الباحثان بمناقشة وتفسير النتائج تبعاً لأهداف البحث .

يتضح من خلال الجدولين رقم (٣-٤) وجود فروق داله إحصائية بين القياسى القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية لدى ناشئ الملاكمة حيث كانت قيمة (ت) لوقفة الاستعداد (١٢.٠١٠) وتحركات القدمين (٩.٦٨٢) والمستقيمة اليسرى في الرأس (٢٠.٠٠) والمستقيمة اليمنى في الرأس (١٥.٣٧٢) وبالنسبة للكاراتيه كان وقفة الاستعداد (٩.١٣٩) واللكمة المستقيمة الامامية في الرأس (١١.٥٢٩) والركله الامامية المستقيمة (١٣.٧٤٨) والركله الدائرية (١٩.٧١٨) أكبر من قيمة الجدولين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق داله إحصائية ، لذلك يرى الباحثان أن برنامج الخرائط الذهنية المقترح له تأثير إيجابي على تعلم المهارات الأساسية لدى ناشئ الملاكمة والكاراتيه ويتضح من الجدولين رقم (٥-٦) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية لدى ناشئ الملاكمة والكاراتيه حيث كانت قيمة (ت) لوقفة الاستعداد (٣.٠٠) وتحركات القدمين (٩.٨٩٩) والمستقيمة اليسرى للرأس (٩.٥٤٦) والمستقيمة اليمنى للرأس (٥.٧٧٩) وبالنسبة للكاراتيه وقفة الاستعداد (٤.٧٦٣) واللكمة المستقيمة الامامية في الرأس (٦.٠٠) والركلة الامامية المستقيمة (٥.٧٧٤) والركله الدائرية (١٠.٩٥٤) أكبر من قيمة الجدولين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل وجود فروق داله إحصائية كما يتضح في الجدول رقم (٧) ويعزو الباحثان سبب تقدم أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى إلى برنامج الخرائط الذهنية والذي راعى مستوى وقدرات وميول وحاجات المبتدئين والفروق الفردية بينهم ، بالإضافة إلى تميز البرنامج بالمحتوى التعليمي الجيد المتكامل والمتفاعل من حيث استخدام الخرائط الذهنية،

والمتشجر والمتسلسل بشكل منطقي وجذاب مما ساعد على إعداد المبتدئ إعداد علميا وعقليا ونفسيا وعمليا وبالتالي تنمية الكثير من القدرات العقلية كالنقد والتحليل والمقارنة لدى المبتدئ . ويرى أيضا الباحثان سبب تقدم أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى إلى أن استخدام برنامج الخرائط الذهنية أتاح للمتعلم الحرية في اختيار طرق القفز والإبحار والتجول المناسبة داخل البرنامج من خلال وسائل الاتصال البيني ومن ثم تتيح للمتعلم التحكم في البرنامج وسرعة استجابة البرنامج لأوامر المتعلم والتي ينشأ عنها توفير تغذية مرتدة فورية ، هذا بالإضافة إلى ما يوفره البرنامج من بيئة مشوقة ومثيرة للدوافع ومحفزة للتعليم والتعلم من جانب اللاعب وبالتالي تقوده إلى إتقان ما يتعلمه مما يزيد فاعلية التعليم من حيث الفهم والاستيعاب والتطبيق والتحليل والتركيب ، كما يعزو الباحث تقدم لاعبين المجموعة التجريبية على لاعبين المجموعة الضابطة في القياسات البعدية للمتغير المعرفي قيد البحث نتيجة لاستخدام البرنامج التعليمي باستخدام الخرائط الذهنية للمجموعة التجريبية دون الضابطة ، حيث ساعد على توصيل المادة العلمية للطلاب وتثبيت المعلومة وتوفير عامل الإثارة والتشويق أثناء عملية التعلم بصورة أفضل ، كذلك فإن البرنامج التعليمي باستخدام الخرائط الذهنية ساعد على إمداد اللاعبين بقدر كبير من التغذية الرجعية والتي ساهمت في تمكين اللاعبين من الجوانب المعرفية المرتبطة بالملاكمة وبالتالي تحسنت نتائج مستوى التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج.

وتضيف زينب محمد أمين (٢٠٠٠م) أن استخدام برامج الكمبيوتر يسمح للمتعلمين بأن يتقدموا في دراستهم للبرامج وفقا لسرعتهم الذاتية مع حرية استخدام وتناول المعلومات وتحديد المسارات والطرق التعليمية بناء على حاجاتهم وقدراتهم واستعداداتهم للتعلم وتزويدهم بتعزيز فوري مما يزيد من دافعيتهم نحو التعلم.(١٠ : ١٣٩)

ويتفق ذلك من نتائج دراسات كل من :

دراسة ضياء الدين العزب (١٩٩٠م) (١١) ، فاطمة محمد فليفل (١٩٩٩م) (١٤) ، إيهاب فتحى زكى (٢٠٠١م) (٦) ، خالد فريد عزت (٢٠٠٣م) (٧) ، محمد أحمد جزر (١٧) (٢٠٠٤م) ، إجلال حسن جبر (٢٠٠٤م) (٢) ، فاطمة أحمد بسيونى (٢٠٠٥م) (١٣) ، أحمد عبد الفتاح حسين (٢٠٠٥م) (٤) ، أحمد طلعت أبو زيد (٢٠٠٧م) (٣)، حيث أشاروا إلى أن استخدام التعليم المبرمج والخرائط الذهنية وكل الإمكانيات المتنوعة والتميزة المتاحة من خلال تلك البرامج يمكن أن تزيد من فاعلية طريقة التدريس والتدريب وأيضا تشوق المتعلم لتلقى المعلومات واستيعابها وتحفزه على اكتساب المهارات الحركية المقررة بصورة أكثر فاعلية وتساعد على استثارة الدوافع الإيجابية ومراعاة الجانب الوجداني للمتعلمين ، ومما سبق نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الحركى للمهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات :

٥/١/١ يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الخرائط الذهنية تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكاراتيه والملاكمة .

٥/١/٢ البرنامج التعليمي باستخدام الخرائط الذهنية تفوق على الطريقة التقليدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية.

٥/٢ التوصيات :

٥/٢/١ إمكانية استخدام الخريطة الذهنية المقترحة لتدريس محتوى المهارات الأساسية لدى ناشئ الكاراتيه والملاكمة .

٥/٢/٢ ضرورة توفير البنية الأساسية وأجهزة الكمبيوتر اللازمة لإنتاج واستخدام البرامج التعليمية المصممة باستخدام الخرائط الذهنية داخل الجامعات والأندية ومدارس التربية الرياضية ومدارس التربية والتعليم .

٥/٢/٣ فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث باستخدام الخرائط الذهنية فى المقررات والأنشطة المختلفة بالمدارس مثل الملاكمة، المصارعة، الكاراتيه، الجودو لمسايرة التقدم العلمي الهائل فى الدول المتقدمة.

٥/٢/٤ الاهتمام بالتعرف على البنية المعرفية للناشئين وتدريب كل من المعلمين واللاعبين على بناء الخرائط الذهنية بأشكالها المختلفة.

٥/٢/٥ عمل برامج تعليمية باستخدام الخرائط الذهنية فى الأنشطة الرياضية بمختلف المراحل التعليمية.

٥/٢/٦ إجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية مختلفة وعلى مراحل سنوية متنوعة بمراحل التعليم الأساسي والجامعي مثل كليات الطب والهندسة والحاسبات والمعلومات وإلخ لمواكبة التطور الحديث فى عملية التعليم والتعلم.

٥/٢/٧ استخدام الخرائط الذهنية فى مختلف مجالات الحياة وفى تحسين تعليمك وتفكيرك بأوضح طريقة وحتى فى تنظيم الرحلات الترفيهية أو وضع خريطة للعمل على الماكينات التى يصعب إستخدامها فى المجالات المدنية والعسكرية .

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية :-

١- أماني عبد المنعم عدلي: تأثير استخدام خريطة الشكل " V " على نواتج التعلم لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨.

- ٢- **إجلال على حسن جبر:** استخدام الوسائط الفائقة كوسيلة لتعليم الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة العدد الثامن عشر ، الجزء الثالث ، مارس ٢٠٠٤م .
- ٣- **أحمد طلعت أبو زايد:** تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على التحصيل المعرفي ومستوى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير منشور في كلية تربية رياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٧م .
- ٤- **أحمد عبد الفتاح حسين :** فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الرسائل الفائقة التدخل على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه . غير منشوره كلية تربية رياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٥م .
- ٥- **الغريب زاهر اسماعيل:** تكنولوجيا المعلومات ، وتحديث التعليم عالم الكتب، ٢٠٠١م .
- ٦- **إيهاب فتحى زكى:** استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين في الملاكمة دكتوراه كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ٢٠٠١م .
- ٧- **خالد فريد عزت،:** تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٢م .
- ٨- **دعاء محمد محى الدين:** تأثير استخدام أسلوب الخرائط المعرفية على تعلم متابعة الوثب العالى للطالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا، ٢٠٠٥م .
- ٩- **روبرت نايدفر :** " دليل الرياضيين للتدريب الذهني " ، ترجمة محمد رضا ابراهيم، هلال عبد الرازق ، ظافر هاشم إسماعيل، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٠م .
- ١٠- **زينب محمد أمين :** إشكاليات حول تكنولوجيا ، التعليم ، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا ، ٢٠٠٠م .
- ١١- **ضياء الدين عزب:** أثر استخدام التعليم المبرمج على بعض المهارات الأساسية لرياضية الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ١٩٩٠م .
- ١٢- **فايزة عبد الخالق احمد :** تأثير برنامج تعليمي باستخدام الخرائط المعرفية على التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ٢٠١١م .
- ١٣- **فاطمة أحمد حسن بسيوني:** تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة المنفردة من خلال تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية تربية رياضية بطنطا رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ٢٠٠٥م .
- ١٤- **فاطمة محمد فليفل:** أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على تعليم بعض مهارات كرة السلة طالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٠م .

- ١٥- فادية عطية سعد: تأثير التعليم باستخدام الإستراتيجية الخرائط المعرفية على الانجاز المعرفي والمهارى لبعض المهارات فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م.
- ١٦- كوثر حسين كوجك: اتجاهات حديثة فى المناهج وطرق التدريس، ط٢، القاهرة، عالم، ١٩٩٧م.
- ١٧- محمد أحمد فتحى جزر : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٤ م .
- ١٨- محمد جمال الدين ، فيليب أسكاروس: ثلاث دراسات فى تطوير التربية العملية المصرية فى ضوء المعطيات العالمية المعاصرة ، القاهرة ، المركز القومي للبحوث التربوية ، ١٩٨١م .
- ١٩- محمد محمد الهادى: التعليم باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية بحوث المؤتمر العلمي الثاني لنظم معلومات وتكنولوجيا الحاسبات، المكتبة الأكاديمية القاهرة (١٩٩٥م) .
- ٢٠- مصطفى عبد القادر الجيلانى: تصميم منظومة الوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠٠٠م .
- ٢١- مصطفى عبد السميع محمد: تكنولوجيا التعليم (مفاهيم وتطبيقات) ، الطبعة الأولى دار الفكر للنشر، عمان ، ٢٠٠٤م .
- ثانياً: المراجع الأجنبية :-

- 22- **Dichman, Jaines, et all** :, concept mapping cee mapping and Achievement Results of afield study with Blach Higg school students", Journal of Research in science Teaching, Vol,72, No.7,1985.
- 23- **Draheim, Marlyn, :** Durected Reeding Thinking Activity,conceptual Mapping and Underlining Their Effected On Expository Text Recall in Quiting Teske, paper Presented at the the Annal Meething of the National Reading Conference,36 ,the Austin,1996.
- 24- **Hiller Richard & Wilkinson. Carol:** The Effects of valley Ball software on Female junior high school students volley Ball performance, physical Educator,56,No6,1997.
- 25- **Pankratius , wikkiam J . :** " Building an organized knowledge Base:Concept Vpping and achievement in secondary school physics " Journal of Reaserch in science Teaching, vol. 27,No,4,1990.
- 26- **Rohwedder , WJ 8 Andy , A :** "Computer Adied Environmental monographs in environmental students volume VII" Ohio : North American association for environmental Education , P . 261 .1990.
- 27- **Sidentap ,D :** Developing teaching skills in physical education may fieldco. 2nd ed.1983.