

اثر استراتيجية مثلث الاستماع في تعلم مهارة التحرك بالقدمين والتوافق الحركي للكلمة اليسارية للطلاب

(12)

**The effect of the listening triangle strategy on learning the skill of moving with the feet and the motor coordination of students' left punch.**

مثنى اياد قدوري

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Muthana Iyad Qaddouri

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

muthana.iyad@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية : مثلث الاستماع ، مهارة التحرك بالقدمين ، مهارة الكلمة اليسارية

key words : : Listening triangle, footwork skill, left punch skill

### ملخص البحث

لا تزال العملية التعليمية وطرائقها تشغل ذهن الكثير من الباحث والمهتمين بطرائق التدريس والتعلم الحركي، ولذلك ظهرت آراء عدة في هذا المجال تهدف إلى إيجاد افضل الصيغ للتعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص.

" والتدريس بحد ذاته هادف يسعى إلى إحداث تأثير وتغيير في شخصية الطلبة، فضلاً عن انه وسيلة لبلوغ غاية التعليم. فعملية اختيار طريقة معينة للتدريس تعتمد أسساً بحسب ما يصفها محمد عزت عبد الموجود"

"استراتيجية التدريس هي مجموعه تحركات المدرس التي تحدث على نحو منتظم ومتسلسل والتي تهدف الى تحقيق الأهداف التدريسية المعدة بمعنى ان المدرس على الرغم من انه يسير وفقاً لأسلوبه الخاص في التدريس لتنفيذ طريقة التدريس المرغوب اتباعها ألا انه يتبع استراتيجية محددة الخطوات يسير وفقها لتنفيذ أهداف الدرس

حيث ارتأى الباحث استخدام تمارين خاصة تم تصميمها على وفق استراتيجية مثلث الاستماع التي تعمل على تنمية وتعلم مهاره التحرك بالقدمين والتوافق الحركي للكلمة اليسارية للطلاب على و بتوجيه المدرس وهو من الأساليب المباشر في طرق التدريس وبتكرارات مكثفة مع مراعاة أوقات الراحة ، وقد افترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة

احصائية بين الاختبارات القبالية - البعدية لعينة البحث التجريبية في تعلم مهارة وقفة الاستعداد وتحرك القدمين والتوافق الحركي للكفة اليسارية .

وقد استخدم الباحث أسلوب المنهج التجريبي الواحد لحل المشكفة ، وتمثلت العينة بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية والبالغ عددهم 12 طالب ، وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المعنية بالبحث ، وبعدها قام الباحث بتصميم التمارين الخاصة لتعلم مهارة التحرك بالقدمين والتوافق الحركي للكفة اليسارية للطلاب .

ولمدة (4) أسابيع وبواقع (1) درس واحد في الأسبوع في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية ، وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بمعالجتها عن طريق استخدام الإحصاء للمعلمين وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها ، ان التمرينات المستخدمة باستراتيجية مثلت الاستماع لها اثر ايجابي في تعلم مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكفة اليسارية للطلاب .

## Research Summary

The educational process and its methods still occupy the minds of many researchers and those interested in teaching methods and motor learning, and therefore several opinions have emerged in this field aiming to find the best formulas for learning in general and motor learning in particular.

“Teaching itself is purposeful and seeks to make an impact and change the personality of students, in addition to being a means to achieve the goal of education. The process of choosing a specific method of teaching depends on foundations according to what Muhammad Ezzat Abdel Mawjoud describes” (Muhammad Ezzat 1981, p. 20)

“The teaching strategy is a set of teacher actions that occur on a regular and sequential basis and which aim to achieve the prepared teaching objectives. This means that the teacher, although he is following his own style of teaching to implement the desired teaching method, is following a strategy with specific steps according to which he is proceeding to implement the objectives of the lesson.” (Issam El-Din Metwally, 2006, p. 70)

The researchers decided to use special exercises designed according to the listening triangle strategy, which works to develop and learn the skill of moving with the feet and motor coordination of the students' left punch at the direction of the teacher. It is one of the direct methods in teaching methods and with intense repetitions, taking into account rest times. The researchers assumed that there are differences. Statistically significant

between the pre-post tests of the experimental research game in learning the skill of the ready stance, movement of the feet, and motor coordination of the left punch.

The researchers used a single experimental approach to solve the problem. The sample represented 12 students from the College of Physical Education and Sports Sciences in the second stage. The exploratory experiment was conducted and the tests related to the research were applied. After that, the researchers designed special exercises to learn the skill of moving with the feet and the motor coordination of the students' left punch. .

For a period of (4) weeks, at the rate of (1) one lesson per week, and after obtaining the results, the researchers processed them by using nonparametric statistics, and after analyzing the results, the researchers reached conclusions, the most important of which is that the exercises used with the listening triangle strategy have a positive impact on learning the skill of moving with the feet and Motor compatibility of students' left punch.

## 1- المقدمة :-

"ان الاتجاهات الحديثة في مفهوم المنهج الحديث يؤكد على ايجابية الطالب ويشجعه على البحث ويدربه على النقد والبناء وعلى الاعتماد على النفس ويشجعه على البحث ويدربه على الاساليب الديمقراطية ويراعي الفروق الفردية بين الطلبة فضلا على تنمية ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم" (ابراهيم عبد اللطيف فؤاد ، هرة ، 1972 ، ص45)

وقد اشارت الكثير من الدراسات والبحوث الى اهمية تنوع الاساليب التدريسية التي يتبعها المدرسون في المواقف التعليمية المختلفة وهذا ما اكد عليه ( سلامة، 2000)" ان الاساليب التدريسية المؤثرة يجب ان تختار بما يتناسب مع حاجات وخصائص المتعلمين والمنهج والاهداف المرغوب التوصل اليها بما يتفق مع الامكانيات المادية والبشرية المتوافرة"

وتكمن أهمية البحث كمحاولة علمية للاستفادة من استراتيجيات مثلث الاستماع ( كأسلوب تدريسي في مجال التربية الرياضية وكيفية مراعاة الفروق الفردية في تعلم مهارة التحرك بالقدمين والتوافق الحركي للكلمة اليسارية ومقارنة بأساليب أخرى وتطوير سرعتها فضلاً عن التعرف على مميزات وأهداف وأثر استخدام الاستراتيجيات في عملية التعلم والعمل على تنمية بعض الصفات التي يجب تلمينها لدى طلاب التربية الرياضية وخاصة في درس الملاكمة للطلاب الذي يحتاج الى عامل الانسيابية و المرونة في الاداء .

من خلال متابعة الباحث و اطلاعها على وسائل واساليب التعلم المتبعه التقليديه وتأثيرها في عملية التعلم أثر الباحث على تكوين تمارين خاصة لتزيد من سرعه التعلم لدى الطلاب في درس الملاكمة و قد لاحظت افتقار الطلبة بصورة الى الجوانب النظرية في الفعالية و التي تؤثر بشكل سلبي واضح على مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية للفعالية موضوع البحث لذلك ارتأى ان يقوم بهذه الدراسة و ذلك لتحسين و تطوير مستوى الاداء المهارى و المعرفي لدى الطلبة في هذه اللعبة فضلا عن قلة استخدام الاستراتيجيات الحديثه بطرائق التدريس ومنها استراتيجية مثلث الاستماع والتوافق الحركي الذي يعد من القدرات الحركية المهمة في عملية التعلم وخاصة في لعبة الملاكمة التي تحتاج التوافق والربط بين الاطراف العليا ( اليدين ) والاطراف السفلى ( الرجلين ) , و ممكن ان تكون الدراسة موضوع البحث ذا فائدة لمراكز الشباب كذلك و المدارس التخصصية فضلاً عن المؤسسات التعليمية التي تتبنى تعليم و تدريس هذه اللعبة، وهدف البحث الى أعداد تمرينات خاصة في مهاره التحرك بالقدمين واللكمة اليسارية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لعينة البحث ، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستراتيجية مثلث الاستماع و مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكمة اليسارية للطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة **وافترض الباحث** ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية - البعدية لعينة البحث التجريبية في مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكمة اليسارية للطلاب .حيث ان عينة البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى / المرحلة الثانية اما المجال الزمني للفترة من يوم الاربعاء 2024/ 1/5 ولغاية الاربعاء 2024/ 2/7 في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

استراتيجية مثلث الاستماع وقد عرفها ماشي بن محمد الشمري , , 2011, ص50 وهي استراتيجية تشجع على مهارات الاستماع والتحدث والقراءة وتتم من خلال مجاميع ثلاثية, وتطبق من خلال خطة تعليمية يتم فيها العمل ضمن مجموعات صغيرة متجانسة التحصيل يتم فيها مبدأ العمل الجماعي وبأسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى ترسيخ الصفات الأساسية لدى الطالب ويوطد العلاقة التربوية الصحيحة بين المدرس والطالب وينمي روح الأبداع لديهم والادراك السريع من قبل الطالب للمعلومات المطروحة من المدرس وبذلك تكون الفائدة اعظم مع اختصار واضح للوقت .

2- إجراءات البحث الميدانية :

2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة الملائمة في تحقيق أهداف البحث.

2-2 عينة البحث :-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية إذ تمثلت بطلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة جامعة ديالى , للعام الدراسي 2023-2024 , إما العينة فتم اختيار شعبة (أ) وكان عددهم (44) طالبا وقد استبعد الطلاب الغير ملتزمين وكذلك الطلاب الغير راغبين بإجراء الاختبارات القبليّة من شعبة أ , أصبح عدد كل المجموعة التجريبية (12) طالبا يطبق على المجموعة التجريبية المنهج التعليمي باستراتيجية مثلث الاستماع.

- تجانس العينة :-

عمد الباحث في إجراء عملية التجانس إلى العينة لمتغيرات ( الطول ,الوزن ,) عن طريق

نوع التوزيع	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
طبيعي	0.924	0.867	57.5	4.249	58.166	الوزن
طبيعي	0.946	0.906	159	4.441	160.375	الطول

استعمال قانون معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1) .

يلاحظ من الجدول (1) أن جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $(1\pm)$  وأن جميع القياسات تحقق المنحنى الطبيعي .

## الجدول (2)

- يبين تكافؤ العينة في الاختبارات المهارية

المعالجات الاحصائية المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	س-	±ع	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
من الثبات	المجموعة التجريبية	درجة	3.5	1.080	1.048	0.309	غير معنوي
للجهات الاربعه	المجموعة التجريبية	درجة	3.60	0.966	1.140	0.269	غير معنوي
من الحركة	المجموعة التجريبية	درجة	2.50	0.527	0.647	0.526	غير معنوي
التوافق الحركي	المجموعة التجريبية	درجة	3.50	0.955	1.40	0.260	غير معنوي

2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

- الأجهزة والادوات المستخدمة:-

- قاعة ملاكمة .
- ساعة توقيت عدد 2.
- حاسبة نوع (DELL)
- كامرة هاتف نوع ايفون
- وسائل حائط .
- جهاز الكره المرتدة
- شريط لاصق
- جهاز عرض (Datashow).
- موانع بلاستيك عدد 4

- وسائل جمع المعلومات:-

- المصادر العربية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- فريق العمل المساعد.
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة والتجريب.

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :

### الاختبارات المستخدمة في البحث: -

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية للملاكمة (و مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكلمة اليسارية) بالاعتماد على المصادر العلمية العربية , والأجنبية , والابحاث , والدراسات المترابطة في فعالية لعبة الملاكمة وبناءً على رأي السادة الخبراء (\*) من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال اللعبة استعان الباحث باختبار تقييم الاداء مهاره التحرك بالقدمين:

### طريقة الاداء :

1- يقوم الطالب باداء التحرك بالقدمين بخطواتها الاولية بايعاز من المدرس

وكذلك استعان الباحث بأختبار التوافق الحركي الخاص بالكلمة اليسارية في الملاكمة

3-5-2 مواصفات الإختبار

- 1 الهدف من الإختبار : قياس التوافق الحركي بين الذراع والعين بالملاكمة.
- 2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في الإختبار : جهاز وسادة اللكم المتنوعة.
- 3 مواصفات الإداء : يقف المتعلم امام الجهاز ومن وقفة الإستعداد وبمسافة الذراع الامامية , وعند اشارة البدء من المدرس يبدئ المتعلم بلكم جميع الوسادات المرقمة من (1-7) والمرتبة بالطريقة العشوائية لمرتين , ويجب أن يكون اللكم متواصل وبأسرع وقت ممكن ليحسب له الوقت من لحظة بدء الأداء لغاية الإنتهاء.

**التسجيل :** يحسب زمن أداء المتعلم عند اشارة المدرس ولحين تسديد اخر لكمة وعند حصول اي خطأ في اداء المتعلم يعود الى آخر المجموعة ويكرر الاختبار حين ان يصل له الدور مرة ثانية

## 2-5 تقويم الاداء المهاري للمهارات

بعد الإطلاع الباحث على المراجع والمصادر والدراسات السابقة لم يجد أيّ تقويم لكل مهارة من المهارات المبحوثة بالدرجات , ومن خبرة الباحث في مجال لعبة الملاكمة قام بأعداد

استمارتي الأولى مهارتي وقفة الإستعداد وتحرك القدمين, وقد تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ينظر ملحق رقم ( 1 ) , لأجل تقييم المهارات المبحوثة وتمت الموافقة عليها , بعدها إستخدم الباحث كامرة لتصوير لكل مهارة لكل مختبر ونقل التصوير إلى أقراص مدمجة ليتم تقييم الاداء من قبل السادة المحكمين على الإستمارة التي اصبحت بشكلها النهائي كما مبين في جدول (3).

### جدول (3)

يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على اقسام المهارات المبحوثة

ت	اقسام مهارتي وقفة الاستعداد وحركة القدمين	الدرجة من 10	تقييم الخبراء
1	من الثبات	1.5	تغطية
		1.5	استرخاء
2	للجهات الاربعية	1.5	الاتزان
		1.5	الانسيابية
3	من الحركة	2	الاتزان
		2	الانسيابية

### 2-6 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي على الباحث القيام بها قبل قيامه بتجربته الرئيسة ، وذلك من اجل معرفة الصورة الأولية للتجربة الرئيسة والتعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات والتأكد من توفر شروط الأمان والسلامة عند تنفيذ الاختبارات ، وعلى هذا الأساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وهم مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهن ( 2 ) طلاب ، وذلك في يوم الثلاثاء المصادف 2024/1/4 في تمام الساعة العاشرة صباحا في قاعة الملاكمة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 2-7 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة قبل البدء في أعطاء التمرينات المعدة وذلك في يوم الاثنين الموافق 2024/1/5، إذ طبقت العينة اختبار تقييم الاداء مهاره وقفة الاستعداد التوافق الحركي للكفة اليسارية على افراد عينة البحث وذلك في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة ديالى

## 8-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

قام الباحث بأعداد تمارين خاصة على وفق استراتيجية مثلث الاستماع بتعلم مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكلمة اليسارية ، وذلك من خلال الاعتماد على مجموعة من المصادر والمراجع في مجال طرائق التدريس وبعد استشارة مجموعة من الخبراء ملحق رقم ( ) .اذ تم إعطاء التمارينات لمدة (10-15) دقيقة من زمن القسم الرئيسي لدرس الملاكمة حيث استهدف الجزء الخاص لمهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكلمة اليسارية اثناء تعلمهم لأفراد عينة البحث وعددهم 12 طالبا ولمدة (4) أسابيع والفترة من 2023 /1/12 ولغاية 2024/1/26 .

## 9-2 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في الاثنتين 2024 /2/7 في قاعة الملاكمة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ تم مراعاة شروط تنفيذ هذه الاختبارات وتعليماتها وتحت نفس الظروف والإمكانات المتاحة والمستخدمه في الاختبارات القبليه .

## 10-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج تقييم اداء مهاره التحرك بالقدميين واختبار التوافق الحركي للكلمة اليسارية للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث:

جدول(4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبار تقييم اداء مهاره التحرك بالقدميين واختبار التوافق الحركي للكلمة اليسارية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية .

الجدول ( 4 )

المتغيرات	وحدة القياس	نوع الاختبارات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
اختبار تقييم اداء مهاره التحرك بالقدمين	الدرجة	القبلي	12	6.250	2.028	0.585
		البعدي	12	7.75	1.288	0.371
اختبار تقييم التوافق الحركي للكلمة اليسارية	الدرجة	القبلي	12	10.08	1.88	.54
		البعدي	12	23.08	2.64	.76

الجدول ( 5 )

فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطا ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تحرك القدمين والتوافق الحركي للكلمة اليسارية

المتغيرات	الاختبارات	س - ف	ع ف	هـ	T	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار تقييم اداء مهاره التحرك بالقدمين	قبلي - بعدي	1.5	0.797	0.230	6.514	0.000	معنوي
اختبار التوافق الحركي للكلمة اليسارية	قبلي - بعدي	.88	2.98	.163	15.08	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (5)

### 3-1-1 مناقشة النتائج :

تبين من خلال عرض نتائج البحث القبلية والبعدي لاختبار تقييم اختبار تقييم اداء مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكلمة اليسارية ، أن هناك فروقاً معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذا التحسن لأفراد عينة البحث في نتائج الاداء مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكفة اليسارية للاستراتيجية مثلث الاستماع التي عمد الباحث في استخدامها على تحسن في اداء المهارة وانسيابها بشكل ملحوظ لدى الطلاب الممارسين اثناء الدرس وكذلك العمل على تنمية التوافق الحركي بين العين ليد الضاربة للكفة اليسارية مع تحرك القدمين للطلاب من خلال زيادة في تكرارات التمرين وهذ ما يؤكده ( هاشم ياسر ، 2011 ، ص53 ) " ان زيادة عدد تكرارات التمرينات في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالاداء الحركي والمهاري الى الحالة المثلى " ان استخدام تمرينات متنوعه التي تتبعد الطالب عن الرتابه والملل كما تفعل وتنشط قدرات الطلاب وتزيد من دوافعهم لان التنوع يقود الى التغير والاستمتاع ويؤدي الى حدوث تحسن ملحوظ في عملية تعلم المهارات ويضيف ( عبد علي الجسماني ، 1994 ، ص323 ) ان ممارسة المهارة في صورة منافسة تعد من الاساليب التي تزيد من استثاره دافعية المتعلم وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية افضل كفاية في الدرس " ويؤكد ذلك ( عبد الله حسين الموسوي ، 2005 ص119 ) " ان الاهتمام بالمتعلم وجعله محورا للعملية التعليمية ومركزا للنشاط واحترام قدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل اساسي يساعد على التعلم "

## 1-الخاتمة :

استنتج الباحث في نهاية التطبيق التجربة على عينة من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى اظهر المنهج المعد بأسلوب استراتيجية مثلث الاستماع افضلية في المجموعة التجريبية من خلال نتائج الاختبار، إن التمرينات الخاصة المعدة على وفق استراتيجية مثلث الاستماع أظهرت تأثيرا ايجابيا في تطوير مهاره التحرك بالقدمين و التوافق الحركي للكفة اليسارية ، وان الاستراتيجية المستعملة في البحث كان لها تأثيرا ايجابيا ومنظم في عملية تعلم المهارة ، ويوصي الباحث استخدام تمرينات مختلفة وبمهارات مختلفة على وفق استراتيجية مثلث الاستماع في درس الملاكمة ،إجراء دراسات مشابهه على طلاب المرحلة الثانية لدرس الملاكمة بمهارات اخرى واستراتيجيات و قدرات حركية مختلفة .

## المصادر

- ابراهيم عبد اللطيف فؤاد ، المناهج اسسها وتنظيماتها وتقويم اثرها ، ط3 ، مكتبة مصر القاهرة ، 1972 ، ص45 .
- احمد عز الدين أبو النجا ، الاتجاهات الحديثة في طرق التربية الرياضية ، ط1 القاهرة ، مكتب شجرة الدر ، 2006 ،
- رشيد الحمد؛ خالد السبر، أساليب التعليم في التربية الرياضية ، ط1. امكتبة الملك فهد ، رياض،
- سلامة عبد الحافظ ، الوسائل التعليمية والمنهج ، ط 1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 ، ص 52
- عبد الله حسن الموسوي ؛ الدليل الى التربية العملية ، ط 1 : (عمان ، اربد ، عالم الكتب الحديث ، 2005 )
- عبد على الجسماني ؛ علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية : ( بغداد ، مطبعة الخلود ، 1994 ) .
- عصام الدين متولي ؛ طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2006 ) ، ص 70
- علي الديري ، احمد بطانية : أساليب تدريس التربية الرياضية ، دار الأمل للنشر و التوزيع اربد عمان ، 1987
- ماشي بن محمد الشمري ، استراتيجية التعلم النشط ،وزارة التربية والتعليم السعودية ، 2011 ، ص50
- محمد عزت عبد الموجود وآخرون ؛ 1981، ص20
- نبيل عبد الهادي وآخرون؛ إستراتيجيات تعلم مهارات التفكير بين النظرية والتطبيق، ط1:(عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، 2009م)،
- هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط1 : ( عمان مكتبة المجتمع العربي )

ملحق (1)

اسماء المحكمين الذين تم عرض المهارة للتقييم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	فراس عبد المنعم	أ.د	ملاكمة - علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى
2	ايباد كامل شعلا	م.م	ملاكمة - علم نفس	كلية التربية الاساية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى
3	عمار موسى	م.م	دريب ملاكمة	كلية التربية الاساية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى
4	فراس منير	م.م	تدريب ملاكمة	كلية التربية الاساية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى

ملحق رقم ( 2 ) تقييم اداء وقفة الاستعداد وتحرك القدمين

ت اقسام مهارتي وقفة الاستعداد وحركة القدمين الدرجة من 10 تقييم الخبراء			
1	من الثبات	تغطية	1.5
		استرخاء	1.5
2	للجهات الاربعة	الاتزان	1.5
		الانسايابية	1.5
3	من الحركة	الاتزان	2
		الانسايابية	2
المجموع			

### ملحق (3)

#### تمارين تحرك القدميين والتوافق الحركي للكلمة اليسارية

- 1- تمرين يقوم الطالب من الثبات ( جهة الامام ) بتحريك القدم اليسار فوق خط مرسوم على الارض بمسافة 20 سنتمتر ترافقها القدم اليمنى للتوافق بين القدمين والحفاظ على مسافة وقفة الاستعداد .
- 2- تمرين من الثبات ( جهة اليسار ) بتحريك القدم اليسرى الى جهة اليسار فوق خط مرسوم على الارض بمسافة 20 سنتمتر ترافقها القدم اليمنى للتوافق بين القدمين والحفاظ على المسافة وقفة الاستعداد .
- 3- تمرين من الثبات ( جهة اليمين ) بتحريك القدم اليمنى الى جهة اليمين فوق خط مرسوم على الارض بمسافة 20 سنتمتر ترافقها القدم اليمنى للتوافق بين القدمين والحفاظ على المسافة وقفة الاستعداد .
- 4- تمرين من الثبات ( جهة الخلف ) بتحريك القدم اليمنى الى جهة الخلف فوق خط مرسوم على الارض بمسافة 20 سنتمتر ترافقها القدم اليسرى للتوافق بين القدمين والحفاظ على المسافة وقفة الاستعداد .
- 5- تمرين من المشي الى الجهات الاربعة من جهة اليمين للطالب اربع خطوات لكل جهة .
- 6- تمرين من الثبات مع الكلمة اليسارية وخروج القدم اليسرى مع الضربة جهة الامام .
- 7- تمرين من الثبات الى الجهات الاربعة من جهة اليمين للطالب مع الكلمة اليسارية مرافقة للقدم ( توافق حركي )
- 8- تمرين من القفز وخروج الكلمة اليسارية مع توافق القدم اليسرى الى جهة الامام
- 9- تمرين من القفز بتغيير الاتجاه الى الجهات الاربعة من جهة اليمين للطالب مع خروج الكلمة اليسارية وقدم اليسار بالتوافق .
- 10- تمرين بالقفز على البقعة وخروج الكلمة اليسارية مع توافق القدم اليسرى الى جهة الامام على وسادة حائط
- 11- تمرين بالقفز على البقعة وخروج الكلمة اليسارية مع توافق القدم اليسرى الى جهة الامام على كيس لكم .