

ملحق (1)

نموذج ورقة المعيار في أسلوب التطبيق الموجه

الاسم: الأسلوب: التطبيق الموجه رقم البطاقة:
الفصل: التاريخ:

موضوع الدرس: المبارزة: مهارة حركة الطعن.

1- أداء الأعمال كما هو موضح في الورقة.

2- وضع علامة (✓) أمام العمل المكتمل وعلامة (x) أمام العمل الغير مكتمل.

| ت | الأعمال | عدد التكرار | النتائج | | التغذية الراجعة من المدرس |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|---|------------------------------|
| | | | 1 | 2 | |
| 1 | مد الذراع المسلحة بشكل مستقيم أعلى الكتف قليلا وباتجاه خط هدف المنافس | 3 مرات | | | |
| 2 | رفع مشط القدم الاماميه ومد الرجل الامامية والنزول على الكعب أولا ثم المشط | 3 مرات | | | |
| 3 | مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة مع دفع الجسم إلى الأمام | 5 مرات | | | |
| 4 | انزال الذراع الغير مسلحه للأسفل بموازية الرجل الخلفية وتكون راحة الكف موجهة إلى الأعلى | 5 مرات | | | |

ملحق (2)

يبيّن أسماء الخبراء الذين تمت مقابلتهم

| ت | اسم الخبير | الاختصاص | مكان العمل | تاريخ المقابلة | مكان المقابلة |
|---|----------------------------|---------------------|----------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 1 | أ.د. محمود داود الربيعي | طرائق تدريس | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية | 2011/10/20 | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية |
| 2 | أ.د. بسام عباس محمد | تعلم حركي /مبارزة | جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية | 2011/11/23 | جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية |
| 3 | أ.م.د. عبد الهادي حميد | التعلم حركي/ مبارزة | جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية | 2011/11/23 | جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية |
| 4 | أ.م.د. سلمان عكاب الجناحي | اختبارات وقياس | جامعة الناصرية - كلية التربية الرياضية | 2011/11/26 | جامعة الكوفة - كلية التربية الرياضية |
| 5 | أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي | تعلم حركي | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية | 2011/11/27 | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية |
| 6 | أ.م.د. رغداء حمزة حسين | طرائق تدريس | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية | 2011/11/28 | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية |
| 7 | م.م. فراس طالب حمادي | مبارزة | جامعة ديالى/ التربية الرياضية | 2011/11/29 | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية |
| 8 | م.م. ظافر ناموس خلف | مبارزة | وزارة التربية /ديالى | 2011/11/29 | جامعة بابل - كلية التربية الرياضية |

ملحق (3)

استبانته حول آراء الخبراء في تحديد الأهمية النسبية لبعض المهارات الأساسية (المجالات) في رياضة المبارزة.

الأستاذ الفاضل..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

يروم الباحث إجراء رسالته الموسومة بـ (تأثير اسلوبى التطبيق الموجه والذاتى متعدد المستويات فى تعلم بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفى بسلاح الشيش للطلاب)، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية فى مجال اختصاصكم، لذا يرجى من حضرتكم تحديد الأهمية النسبية لبعض المهارات الأساسية فى المبارزة وذلك بوضع علامة صح فى مربع الدرجة المختارة لكل مهارة من المهارات المعروضة من المدرج الأتى (0،1،2،3،4،5،6،7،8،9،10) علما إن أعلى درجات المدرج (10) وأدناها هي (0) أي انعدام الأهمية، مع إبداء أية ملاحظات مهمة لم يجدها المختص ولم ترد فى الاستمارة.

مع خالص شكري وتقديري

أسم الخبير:

الشهادة:

اللقب العلمى:

الاختصاص :

مكان العمل:

التاريخ :

التوقيع:

الباحث

حامد عبد الشهيد هادي الخيكاني

ملحق (4)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم المهارات (المجالات) الأساسية في رياضة المبارزة

| ت | أسم الخبراء | الاختصاص | مكان العمل |
|----|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1 | أ.د بيان علي عبد علي | اختبارات وقياس /مبارزة | جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية |
| 2 | أ.د بسام عباس محمد | تعلم حركي /مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 3 | أ.د عبد الكريم فاضل عباس | تدريب رياضي / مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 4 | أ.د لمياء حسن الديوان | طرق تدريس /مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 5 | أ.د احمد عبد العزيز | تعلم حركي/مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 6 | أ.م.د عبد الهادي حميد مهدي | تدريب رياضي/ مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 7 | أ.م.د راند محمد مشتت | الاختبارات والقياس | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 8 | أ.م.د يوسف لازم كماش | تعلم حركي/مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 9 | أ.م.د سلام جابر عبد الله | علاجية /مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 10 | م.د علاء عبد الله فلاح | تعلم حركي/مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 11 | م.د بشار غالب البياتي | الاختبارات والقياس/مبارزة | جامعة ديالى/ التربية الرياضية |
| 12 | م.م ظافر ناموس خلف | مبارزة | وزارة التربية /ديالى |
| 13 | م.م فراس طالب حمادي | مبارزة | جامعة ديالى/ التربية الرياضية |

ملحق (5)

استبانة حول آراء الخبراء في تحديد الأهمية النسبية للأهداف السلوكية في رياضة المبارزة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

يروم الباحث إجراء رسالته الموسومة بـ (تأثير اسلوبي التطبيق الموجه والذاتي متعدد المستويات في تعلم بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفي بسلاح الشيش للطلاب).

ولكونكم احد المختصين في ميدان اللعبة، سأكون شاكرا لو أديتم المساعدة بشأن تحديد الأهمية النسبية للأنماط السلوكية في المبارزة، وذلك بوضع علامة (صح) في مربع الدرجة المختارة لكل مهارة من المهارات المعروضة من المدرج الآتي: (0، 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10) علما إن أعلى درجات المدرج هي (10) وأدناها هي (0) وهو عديم القيمة، وإبداء أية ملاحظة مهمة لم يجدها المختص ولم ترد في الاستمارة.

مع فائق شكر وتقدير الباحث.....

الباحث

حامد عبد الشهيد هادي الخيكاني

| ت | فئات المعرفة العلمية في رياضة المبارزة | درجات الأهمية النسبية | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 1 | معرفة أمور وأشياء محددة وتشتمل على: | | | | | | | | | | | |
| | أ-معرفة المصطلحات | | | | | | | | | | | |
| | ب-معرفة الحقائق | | | | | | | | | | | |
| 2 | معرفة الطرق والوسائل المتعلقة بالمعلومات المحددة وتشتمل على : | | | | | | | | | | | |
| | أ-معرفة النزعات وأشكال التتابع | | | | | | | | | | | |
| | ب-معرفة التصنيفات والفئات | | | | | | | | | | | |
| | ج-معرفة التقاليد والأعراف | | | | | | | | | | | |
| | د-معرفة الطرق | | | | | | | | | | | |
| | هـ-معرفة المعايير | | | | | | | | | | | |
| 3 | معرفة الكليات والتجريدات وتشتمل على: | | | | | | | | | | | |
| | أ-معرفة النظريات والتراكيب | | | | | | | | | | | |
| | ب-معرفة المبادئ والتعميمات | | | | | | | | | | | |

أسم الخبير:

الشهادة:

اللقب العلمي:

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع:

التاريخ :

ملحق(6)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الأهمية النسبية للأهداف السلوكية

| ت | أسم الخبراء | الاختصاص | مكان العمل |
|----|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 1 | أ.د بيان علي عبد علي | اختبارات وقياس /مبارزة | جامعة بابل/ التربية الرياضية |
| 2 | أ.د بسام عباس محمد | تعلم حركي /مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 3 | أ.د عبد الكريم فاضل عباس | تدريب رياضي / مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 4 | أ.د لمياء حسن الديوان | طرق تدريس /مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 5 | أ.د احمد عبد العزيز | تعلم حركي/مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 6 | أ.م.د عبد الهادي حميد مهدي | تدريب رياضي/ مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 7 | أ.م.د رائد محمد مشنت | الاختبارات والقياس | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 8 | أ.م.د يوسف لازم كماش | تعلم حركي/مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 9 | أ.م.د سلام جابر عبد الله | علاجية /مبارزة | جامعة البصرة/ التربية الرياضية |
| 10 | م.د علاء عبد الله فلاح | تعلم حركي/مبارزة | جامعة بغداد/ التربية الرياضية |
| 11 | م.د بشار غالب البياتي | الاختبارات والقياس/مبارزة | جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية |
| 12 | م.م فراس طالب حمادي | مبارزة | جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية |
| 13 | م.م عصام طالب عباس | مبارزة | جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية |

ملحق (7)

استبانة آراء الخبراء في صلاحية فقرات اختبار التحصيل المعرفي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

يروم الباحث إجراء رسالته الموسومة بـ (تأثير اسلوبى التطبيق الموجه والذاتى متعدد المستويات فى تعلم بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفى بسلام الشيش للطلاب) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية فى مجال اختصاصكم، لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم وملاحظاتكم السديدة بخصوص فقرات الاختبار التحصيلي الذي بين أيديكم، والعينة هم طلبة المرحلة الثالثة-كلية التربية الرياضية.

...ولكم شكر الباحث وامتنانه...

الشهادة:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

حامد عبد الشهيد هادي الخيكاني

| الفئات | ت | الفقرات | تقدير الفقرات | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|---------|----------------------|
| | | | تصلح | لا تصلح | التعديل | تنقل الفئة إلى |
| أ-معرفة المصطلحات | 1 | تعد أهم وأسرع حركة هجومية يراد منها الوصول إلى هدف المنافس ومنها يستطيع اللاعب بواسطتها الحصول على اللمسات هي: أ-وضع الاستعداد ب-حركة الطعن ج-حركات الرجلين د-العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن | | | | |
| | 2 | من الحركات الهجومية السريعة للاعب المباراة لأخذ لمسة: أ-حركة التقدم الاعتيادي ب-حركة الطعن ج-الحركات التمهيديّة للهجوم د-حركة التفهقر الاعتيادي | | | | |
| | 3 | هناك حركات هجومية تعد العمود الفقري للمبارزة هي: أ-حركة الوثب ب-الهجوم بتغير الاتجاه ج-المسكات النصلية د-حركة الطن | | | | |
| ب-معرفة الحقائق | 4 | من أجل الوصول إلى الهدف وأخذ لمسة بسرعة عالية لابد من استخدام : أ-التقدم الاعتيادي ب-مد الذراع المسلحة ج-التفهقر الاعتيادي د-حركة الطعن | | | | |
| | 5 | ان طول الفترة الزمنية بين الذراع المسلحة والطعن بالقدم الأمامية تؤدي إلى: أ-فقدان السرعة وعنصر المباغتة ب-تقطع الحركة وعدم انسيابيتها ج-فقدان اللاعب توازنه د-فقدان اللاعب لتركيز الانتباه | | | | |
| ج-معرفة النزعات وأشكال المتتابع | 6 | عند أداء حركة الطعن تكون الذراع الغير مسلحة: أ-مرفوعة للأعلى بحيث تشكل زاوية منفرجة. ب-مرفوعة للأعلى بحيث تشكل زاوية شبه قائمة. ج-ممتدة في اتجاه معاكس للذراع المسلحة وبنفس مستواها. د-منبسطة على الرجل الخلفية وموازية لها، واتجاه أصابع اليد (راحة الكف) للأعلى. | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|
| | | | | الركبة الأمامية في حركة الطعن تكون: | 7 | |
| | | | | أ- ممدودة الرجل الأمامية مع مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة. ب- متعامدة على منتصف القدم الأمامية مع مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة. ج- ممدودة الرجل الأمامية مع ثني الرجل الخلفية من مفصل الركبة. د- متعامدة على مشط القدم الأمامية مع ثني الرجل الخلفية من مفصل الركبة. | | |
| | | | | تحتسب أحقية اللمسة للاعب الذي يؤدي حركة هجومية قبل منافسه هي حركة: أ- الطعن . ب- الفلش. ج- العودة للإمام. د- العودة للخلف . | 8 | |
| | | | | تكون الزاوية منفرجة بين العضد والساعد والتي مركزها مفصل المرفق بالنسبة للذراع المسلحة، في مهارة: أ- حركات الرجلين ب- وضع الاستعداد ج- حركة الطعن د- العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن | 9 | د- معرفة التصنيفات والفئات |
| | | | | تعد من الحركات الهجومية السريعة في رياضة المبارزة هي : أ- حركة التقدم. ب- حركة التفهقر. ج- حركة الوثب. د- حركة الطعن. | 10 | |
| | | | | مد الذراع المسلحة من مفصل المرفق ثم الطعن بالقدم الأمامية يرافقها مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة مع مد الذراع الخلفية باتجاه موازي للرجل الخلفية وراحة اليد متجهة للأعلى تسمى : أ- حركة الطعن ب- حركات الرجلين ج- وضع الأساس د- وضع الاستعداد | 11 | هـ- معرفة الطرق |
| | | | | تكون الزاوية منفرجة بين العضد والساعد والتي مركزها مفصل المرفق بالنسبة للذراع المسلحة، في مهارة: أ- حركات الرجلين ب- وضع الاستعداد ج- حركة الطعن د- العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن | 12 | |

ثانيا : فقرات اختبار العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن (عودة للإمام- عودة للخلف):

| تقدير الفقرات | | | | الفقرات | ت | الفئات |
|---------------|---------|---------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|
| تصلح | لا تصلح | التعديل | تنقل إلى الفئة | | | |
| | | | | ان العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن يقصد بها : أ-العودة من وضع الاستعداد إلى الوضع الأساسي ب-العودة من الوضع الأساسي إلى وضع الاستعداد ج-الرجوع من وضع الهجوم بحركة الطعن إلى وضع الاستعداد د-كل ما سبق غير صحيح | 13 | أ-معرفة المصطلحات |
| | | | | من المهارات الهجومية والدفاعية هي : أ-حركة العودة للإمام والخلف . ب-حركة العودة للخلف ج- حركة التقدم الاعتيادي . د-الهجوم البسيط . | 14 | |
| | | | | يؤدي لاعب المباراة عند أداء حركة الطعن ولم يتم الحصول على لمسه والمنافس يحاول التقدم أيؤدي حركة العودة للإمام . ب-حركة العودة للخلف . ج- التقدم للإمام ثم الطعن . د- البقاء على وضع الطعن . | 15 | ب-معرفة الحقائق |
| | | | | عند اداء حركة الطعن ولا يتم الحصول على لمسة وقام المنافس بحركة الهجوم لابد من : أ-العودة إلى الخلف ب-البقاء في وضع الطعن ج-التقدم للإمام د- العودة للخلف وعمل دفاع. | 16 | |
| | | | | عودة اللاعب من وضع الطعن تسمى: أ-العودة إلى وضع الطعن ب- العودة إلى وضع الاستعداد (الاونكارد) ج- العودة إلى وضع الأساس. د- الثبات في الطعن. | 17 | ج-معرفة النزعات وأشكال التتابع |
| | | | | رجوع القدم الاماميه القاندة للخلف يعد من انواع : أ-العودة إلى وضع الأساس ب-العودة للإمام ج- وضع الاستعداد د-العودة للخلف | 18 | |
| | | | | تسمى حركة الطعن ثم العودة للإمام واخذ وضع الاونكارد : | 19 | د-معرفة التصنيفات والفئات |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| | | | | أ-حركة العودة للإمام . ب-حركة العودة للخلف . ج- حركات التمهيدية للهجوم. د- حركة الاستعداد. | | |
| | | | | في وضع الاستعداد تكون الزاوية بين العضد والساعد والتي مركزها مفصل المرفق بالنسبة للذراع المسلحة هي: أ-منفرجة. ب-مستقيمة ج- قائمة د- حادة | 20 | |
| | | | | هناك حركتان تؤدي لكل لاعب مبارزة عند أداء حركة الطعن وبعد تنفيذها : أ-حركة العودة للخلف والأمام . ب-حركة الطعن . د- حركة الهجوم المركب. هـ- هجمة الإيقاف. | 21 | هـ-معرفة الطرق |
| | | | | إن مهارة العودة إلى وضع الاستعداد تحتاج إلى: أ-توقيت صحيح ومناسب يعتمد على استجابة المنافس ب-بطئ بالحركة ج-تأني بالحركة د-كل ما سبق غير صحيح | 22 | |

ثالثا : فقرات الهجمة المستقيمة المباشرة

| تقدير الفقرات | | | | الفقرات | ت | الفئات |
|---------------|---------|---------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------|
| تصلح | لا تصلح | التعديل | تنقل إلى الفنة | | | |
| | | | | يؤدي الهجوم البسيط بعدة انواع: أ-الهجوم الكاذب ب-هجمة الايقاف ج-الهجوم الدائري د-الهجمة المستقيمة المباشرة | 23 | أ-معرفة المصطلحات |
| | | | | من أنواع الهجوم البسيط السريع في الأداء والأقرب إلى المنافس هو: أ-الهجوم البسيط بالقاطعة . ب-الهجوم البسيط بتغير الاتجاه. ج- الهجوم الغير مباشر. د- الهجوم بالطعنة المستقيمة المباشرة. | 24 | |
| | | | | إن من أسهل الحركات في الهجوم البسيط هي : أ-الهجمة القاطعة. ب-الهجمة المستقيمة | 25 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|
| | | | | المباشرة . ج- الهجوم الهجوم الغير مباشر. د- الهجوم بتغير الاتجاه. | | |
| | | | | أسرع أنواع الهجوم في رياضة المبارزة وأقربها إلى المنافس هو. أ-الهجمة الدائرية. ب- الهجمة العديدة. ج- الهجوم الغير مباشر. د- الهجمة المستقيمة المباشرة. | 26 | ب-معرفة الحقائق |
| | | | | الطعنة المستقيمة المباشرة هي نوع من أنواع الهجوم : أ-البسيط المباشر . ب-البسيط الغير مباشر. ج- المركب . د- الكاذب. | 27 | |
| | | | | من الأخطاء الشائعة في الهجمة المستقيمة المباشرة هي: أ-عدم مد الذراع المسلحة من بداية الحركة ب- عدم تقديم الرجل الأمامية قبل مد الذراع المسلحة ج- سحب السلاح والذراع للخلف أثناء أداء الحركة د- مد الرجل الخلفية أثناء أداء الحركة | 28 | ج-معرفة النزعات وأشكال التتابع |
| | | | | تؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة : أ-في حالة ما إذا كان اتجاه الالتحام مفتوحا مع المنافس ب- في حالة ما إذا كان اتجاه الالتحام مغلقا مع المنافس ج- أثناء أداء التغير خارج منطقة الهدف القانوني د- كل ما سبق غير صحيح | 29 | |
| | | | | إن من أسهل الحركات في الهجوم البسيط هي : أ- الهجمة القاطعة. ب-الهجمة المستقيمة المباشرة . ج- الهجوم الهجوم الغير مباشر. د- الهجوم بتغير الاتجاه. | 30 | د-معرفة التصنيفات والفئات |
| | | | | عند قيام اللاعب بحركة انبساطية مثل (الطعن ،إيقاف،مستقيم)وهي: أ-الطعنة المستقيمة المباشرة ب-الطعنة بتغير الاتجاه ج-الطعنة بالعديدة د-الطعنة القاطعة | 31 | |
| | | | | تؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة بطريقة واحدة: أ-نفس اتجاه الخط الملتحم فيه ب-عكس اتجاه الخط الملتحم فيه ج-بتغير الاتجاه مع الطعن د- أداء عمل القاطعة ثم الطعن. | 32 | ه-معرفة الطرق |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| | | | | <p>تتميز إحدى أنواع الهجوم البسيط بحيث لا تؤدي من وضع التلاحم وتؤدي في نفس اتجاه نصل سلاح المنافس:</p> <p>أ-الهجمة القاطعة ب-هجمة مستقيمة مباشرة ج-ضربة الإيقاف د-الهجمة العددية</p> | 33 | |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|

رابعاً : فقرات هجمة الضرب

| تقدير الفقرات | | | | الفقرات | ت | الفئات |
|---------------|---------|---------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|
| تصلح | لا تصلح | التعديل | تنقل إلى الفئة | | | |
| | | | | هي واحدة من الهجمات النصلية: | 34 | أ-معرفة المصطلحات |
| | | | | أ-المسك بالالتفاف ب-المسك بالتضاد ج-المسك بالربط الجانبي د-الضرب | | |
| | | | | توجد طرق للدفاع منها : | 35 | |
| | | | | أ-الضرب . ب-الدفاع . ج- الهجوم . د- المسكات النصلية. | | |
| | | | | من أنواع الهجمات النصلية هي: | 36 | ب-معرفة الحقائق |
| | | | | أ-المسك بالالتفاف ب-تكرار الهجوم ج-استعادة الهجوم د-الضرب | | |
| | | | | يعد من الهجمات النصلية التي يؤديها المنافس هي: | 37 | |
| | | | | أ-الضرب ب-الدفاع ج- الهجوم المركب د- متنوعات الهجوم | | |
| | | | | عند التحضير للهجوم لابد من اداء بعض الحركات التمهيدية ليكون نجاح الهجوم بنسبة عالية: | 38 | ج-معرفة النزعات وأشكال التتابع |
| | | | | أ-هجمة الإيقاف ب-الضرب على النصل ج-تكملة الهجوم د-تغير الالتحام | | |
| | | | | الهجمات النصلية من الحركات التمهيدية للهجوم مثل: | 39 | |
| | | | | أ-الضرب على النصل ب-المسك بالالتفاف ج-الوغاز د-الطعن | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| | | | | عندما يكون نصل السلاح في اتجاه هدف المنافس لابد من اللاعب المدافع أداء حركة : أ-الضرب ثم الهجوم . ب-الهجوم مباشرة. ج-الرجوع للخلف وعمل هجوم. د- لهجوم المركب. | 40 | د-معرفة التصنيفات والفئات |
| | | | | من طرق الدفاع التي دائما يؤديها اللاعب أثناء المنافسة :تصنيفات أ-الضرب . ب-حركة المسكات النصلية . ج- حركة الدفاع . د- حركة الطعن . | 41 | |
| | | | | تعد واحدة من انواع الهجمات النصلية التابعة للحركات التمهيدية للهجوم : أ-الدفاع الدائري ب-الدفاع الجانبي ج-الهجوم البسيط د-الضرب | 42 | ه-معرفة الطرق |
| | | | | الهجوم على نصل المنافس يتم بعدة حركات او هجمات نصلية: أ-المسك بالربط الجانبي ب-المسك بالربط القطري ج- الضرب على نصل د-الدفاع السادس | 43 | |

خامسا : فقرات الهجوم العددي

| تقدير الفقرات | | | | الفقرات | ت | الفئات |
|---------------|---------|---------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------|
| تصلح | لا تصلح | التعديل | تنقل إلى الفنة | | | |
| | | | | يقوم اللاعب بأداء الهجمة العددية : أ-بعدة واحدة ب-بانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الرابع والطعن على الوضع الرابع ج-بعدتين أو أكثر د- الانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الثامن والطعن على الوضع الثامن. | 44 | أ-معرفة المصطلحات |
| | | | | هو حركة هجومية على احد الأوضاع الدفاعية ثم أداء دفاع مخدوع من المنافس ثم الرجوع إلى الوضع نفسه ثم أداء دفاع مخدوع مرة ثانية ثم الرجوع إلى الوضع الأول وأداء حركة الطعن يسمى : أ-هجوم عددي. ب-هجوم بسيط. ج- هجوم كاذب. د- هجوم مضاد. | 45 | ب-معرفة الحقائق |
| | | | | عند أداء الهجوم بالنصل على المنطقة السادسة وعند استجابة اللاعب المدافع بالدفاع عن المنطقة وعندها يتصل النصل إلى الوضع الثامن | 46 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|
| | | | | واستجابة اللاعب له ثم الطعن على الوضع السادس يسمى : أ-الهجوم العددي . ب-الهجوم البسيط . ج-الهجوم الغير مباشر . د- الهجوم المضاد. | | |
| | | | | من الهجمات التي يتم بها الأداء الدفاع المخدوع هي : أ-هجمة إيقاف ب-هجمة عدديه ج-هجمة مستقيمة مباشرة د- المسكة النصلية | 47 | د-معرفة التصنيفات والفئات |
| | | | | يسمى الهجوم الذي تؤدي به الحركة بأكثر من تغير بالهجوم:تصنيفات أ-المركب . ب-العددي . ج- الهجوم الكاذب . د- الهجوم البسيط . | 48 | |
| | | | | عند اداء الهجوم العددي وكان الالتحام في الخطوط السفلى لابد من: أ- نقل السلاح من أسفل نصل المنافس وعمل دائرة ب-تغير السلاح من الوضع الملتحم فيه إلى الوضع الآخر واخذ لمسة ج-نقل السلاح بشكل قطري د-نقل السلاح بشكل عمودي | 49 | ج-معرفة النزعات وأشكال التتابع |
| | | | | من أنواع الهجوم المركب هو عبارة عن تهويشه بالمغيرة(تغير اتجاه+ دفاع مخدوع+هجمة بتغير الاتجاه): أ-الهجمة المستقيمة المباشرة ب-الهجمة العدديه ج-هجمة زمنية مضادة د-هجوم كاذب | 50 | |
| | | | | يسمى الهجوم الذي تؤدي به الحركة بأكثر من تغير بالهجوم: أ-المركب . ب-العددي . ج- الهجوم الكاذب . د- الهجوم البسيط . | 51 | معرفة الطرق |
| | | | | عند أداء الهجوم بتغير الاتجاه من ألتلتحام وعند قيام المدافع الدفاع مخدوع يؤدي المهاجم: أ-الهجمة العدديه ب- الهجمة المستقيمة المباشرة ج-الهجمة بتغير الاتجاه والطعن د-هجمة الإيقاف | 52 | |

سادسا :فقرات الهجوم الدائري

| الفئات | ت | الفقرات | تقدير الفقرات | | | |
|--------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|---------|----------------|
| | | | تصلح | لا تصلح | التعديل | تنقل إلى الفئة |
| أ-معرفة المصطلحات | 53 | يعد واحدا من أنواع الهجوم المركب: أ-الهجوم الغير مباشر ب-الهجوم الكاذب ج-الهجمة المستقيمة المباشرة د-الدائري | | | | |
| | 54 | من أنواع الهجوم المركب هو : أ-الهجوم المضاد . ب-الهجوم الغير المباشر . ج- الهجوم البسيط . د- الهجوم الدائري. | | | | |
| ب-معرفة الحقائق | 55 | يسمى الهجوم الدائري عند أداء حركة هجومية دائرية حول نصل المنافس فينتقل بت: أ-من الوضع الرابع إلى الوضع السادس ثم الطعن ب-من الوضع السادس إلى الوضع السادس نفسه ثم الطعن . ج- من الوضع السادس إلى الوضع الثامن. د- من الوضع السابع إلى الوضع الرابع. | | | | |
| | 56 | الهجوم الذي يكون على شكل دائرة في تكنيكة يكون نوع من أنواع الهجوم : أ-المركب . ب-الكاذب. ج- الغير مباشر . د- المضاد. | | | | |
| ج-معرفة النزعات وأشكال التتابع | 57 | عند أداء اللاعب المهاجم حركة تغير الاتجاه عن الوضع الرابع إلى الوضع السادس واستجابة اللاعب المنافس له في اللحاق في نصله يؤدي اللاعب المهاجم: أ-الهجوم الدائري . ب-الهجوم الكاذب . ج- الهجمة القاطعة . د- الهجمة الزمنية المضادة. | | | | |
| | 58 | عند تنفيذ الهجوم المركب الدائري لابد من: أ-القيام بحركة هجوم غير مباشر يتبعها قيامه بحركة تغير دائرية نتيجة قيام المدافع بدفاع دائري ب-عدم نقل السلاح وأداء حركة الطعن في نفس جهة الالتحام ج-نقل السلاح من الوضع السابع إلى الرابع وأداء حركة الطعن د-عمل نصف دائرة حول نصل المنافس وأداء حركة | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| | | | | الطعن | | |
| | | | | يتم عمل دائرة كاملة حول نصل المنافس في إحدى أنواع الهجوم في المباراة : أ-الهجوم العددي ب-الهجوم المباشر ج-الهجوم الغير مباشر د-الهجوم الدائري | 59 | د-معرفة التصنيفات والفئات |
| | | | | الدفاع الدائري يستخدمه اللاعب المدافع عند أداء اللاعب : أ-الهجوم الدائري ب-ضربة الإيقاف ج-الهجمة الدائرية د-الهجمة المستقيمة المباشرة | 60 | |
| | | | | يستخدم الدفاع الدائري إذا عمل المنافس أ-هجوم بسيط ب-هجوم كاذب ج-هجمة إيقاف د-الهجمة الدائرية | 61 | ه-معرفة الطرق |
| | | | | عند أداء الهجوم الدائري وكان الالتحام مع المنافس في الخطوط العليا في الوضع السادس لابد من: أ-نقل وتدوير السلاح من أسفل نصل المنافس وعمل دائرة حول نصل المنافس إلى نفس الوضع الملتحم وأداء حركة الطعن ب-نقل السلاح من أعلى نصل المنافس وعمل دائرة كاملة ج-نقل السلاح من أعلى نصل المنافس والطعن على الوضع الرابع د-قل السلاح من أسفل نصل المنافس وعمل دائرة كاملة والطعن على الوضع السابع | 62 | |

سابعا: فقرات أوضاع الدفاع (السادس،الرابع،الثامن،السابع)

| الفئات | ت | الفقرات | تقدير الفقرات | | | |
|--------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|---------|----------------|
| | | | تصلح | لا تصلح | التعديل | تنقل إلى الفئة |
| أ-معرفة المصطلحات | 63 | هناك مناطق مقسمة على جسم لاعب المباراة بشكل وهمي تسمى : أ-الهجوم المركب . ب-الدفاع. ج- الأوضاع الدفاعية . د- المسكات النصلية. | | | | |
| | 64 | هناك أوضاع أساسية وضعت على جسم اللاعب وحددت بخطوط وهمية وهي أ-الوضع الأول والثاني ب-الوضع الثالث والخامس ج-الوضع الخامس د-الوضع الرابع والسادس | | | | |
| ب-معرفة الحقائق | 65 | لكل لاعب مباراة لابد من تعلم الأوضاع الدفاعية الأساسية وهي : أ-الأوضاع الدفاعية الأربعة . ب-الأوضاع الدفاعية الأول والثاني. ج- الأوضاع الدفاعية الثمانية. د- الأوضاع الدفاعية (6،4-7،8). | | | | |
| | 66 | من الأوضاع الأساسية في المباراة سلاح الشيش أ-الوضع الثاني ب-الوضع الرابع ج-الوضع الخامس د-الوضع الأول | | | | |
| ج-معرفة النزعات وأشكال التتابع | 67 | اتفق العديد من مدارس المباراة على ان الأوضاع الأساسية هي: أ-الوضع الثاني ب-الوضع الثالث ج-الوضع الخامس د-الوضع السادس | | | | |
| | 68 | هناك أوضاع أساسية بلعبة المباراة أ-الوضع الأساسي الدفاعي الأول ب-الوضع الأساسي الدفاعي الثاني ج-الوضع الأساسي الدفاعي الرابع د-الوضع الأساسي الدفاعي الخامس | | | | |
| د-معرفة التصنيفات | 69 | توجد مناطق عليا ومناطق سفلى على جسم الإنسان في رياضة المباراة تسمى: | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------|
| | | | | أ-الأوضاع الدفاعية . ب-منطقة الهدف القانوني . ج- منطقة اللسة. د- منطقة الهجوم . | | والفئات |
| | | | | من الأوضاع الأساسية للمنطقة الداخلية للاعب المبارزة هي أ-الوضع الدفاعي الرابع ب-الوضع الدفاعي السادس ج-الوضع الدفاعي الثامن د-الوضع الدفاعي السابع | 70 | |
| | | | | عند ما يقوم لاعب المبارزة بالهجوم على المنطقة الداخلية للاعب المنافس لابد من اللاعب المدافع ان يدافع على المنطقة الداخلية وهي تسمى : أ-الوضع الدفاعي الرابع والسابع . ب-الوضع الدفاعي السادس والثامن . ج- المنطقة العليا للجسم . د- المنطقة السفلى للجسم . | 71 | هـ-معرفة الطرق |
| | | | | هناك أوضاع أساسية لحماية المنطقة الأمامية العليا لجسم لاعب المبارزة أ-الوضع الخامس ب-الوضع السابع ج-الوضع السادس د-الوضع الرابع | 72 | |

ملحق(8)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم صلاحية الفقرات

| ت | أسم الخبراء | الاختصاص | مكان العمل |
|----|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | أ.د بيان علي عبد علي | اختبارات وقياس مبارزة | التربية الرياضية / جامعة بابل |
| 2 | أ.د بسام عباس محمد | تعلم حركي /مبارزة | التربية الرياضية / جامعة بغداد |
| 3 | أ.د عبد الكريم فاضل عباس | تدريب رياضي / مبارزة | التربية الرياضية / جامعة بغداد |
| 4 | أ.د عامر سعيد الخيكاني | علم النفس الرياضي/قدم | التربية الرياضية / جامعة بابل |
| 5 | أ.د لمياء حسن الديوان | طرق تدريس | التربية الرياضية / جامعة البصرة |
| 6 | أ.د احمد عبد العزيز | تعلم حركي | التربية الرياضية / جامعة البصرة |
| 7 | أ.م.د سلمان عكاب الجنابي | اختبارات وقياس/قدم | التربية الرياضية / جامعة الناصرية |
| 8 | أ.م.د عبد الهادي حميد مهدي | تدريب رياضي/ مبارزة | التربية الرياضية / جامعة بغداد |
| 9 | أ.م.د رائد محمد مشنت | الاختبارات والقياس | التربية الرياضية / جامعة البصرة |
| 10 | أ.م.د حيدر ناجي حبش | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية / جامعة الكوفة |
| 11 | أ.م.د يوسف لازم كماش | تعلم حركي/مبارزة | التربية الرياضية / جامعة البصرة |
| 12 | أ.م.د سلام جابر عبد الله | علاجية /مبارزة | التربية الرياضية / جامعة البصرة |
| 13 | أ.م.د علاء عبد الله فلاح | تعلم حركي/مبارزة | التربية الرياضية / جامعة بغداد |
| 14 | م.د بشار غالب البياتي | الاختبارات والقياس/مبارزة | التربية الرياضية / جامعة ديالى |
| 15 | م.م فراس طالب حمادي | مبارزة | التربية الرياضية / جامعة ديالى |
| 16 | م.م عصام طالب عباس | مبارزة | التربية الرياضية / جامعة بابل |

ملحق (9)

فقرات الكشف عن أثر التخمين

| ت | الفقرة الأصلية | الفقرة المكررة |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | من الحركات الهجومية السريعة للاعب المباراة لأخذ لمسة: أ-حركة التقدم الاعتيادي ب-حركة الطعن ج-الحركات التمهيدية للهجوم د-حركة التقهقر الاعتيادي | من الحركات الهجومية السريعة للاعب المباراة لأخذ لمسة: أ-حركة التقهقر الاعتيادي ب-حركة التقدم الاعتيادي ج-حركة الطعن د-الحركات التمهيدية للهجوم |
| 2 | عند أداء حركة الطعن ولا يتم الحصول على لمسة وقام المنافس بحركة الهجوم لا بد من : أ-العودة إلى الخلف ب-البقاء في وضع الطعن ج-التقدم للإمام د-العودة للخلف وعمل دفاع. | عند أداء حركة الطعن ولا يتم الحصول على لمسة وقام المنافس بحركة الهجوم لا بد من : أ-التقدم للإمام ب-العودة إلى الخلف ج-البقاء في وضع الطعن د-العودة للخلف وعمل دفاع. |
| 3 | يؤدي الهجوم البسيط بعدة أنواع: أ-الهجوم الكاذب ب-هجمة الإيقاف ج-الهجوم الدائري د-الهجمة المستقيمة المباشرة | يؤدي الهجوم البسيط بعدة أنواع: أ-الهجمة المستقيمة المباشرة ب-الهجوم الكاذب ج-هجمة الإيقاف د-الهجوم الدائري |
| 4 | عند التحضير للهجوم لا بد من أداء بعض الحركات التمهيدية ليكون نجاح الهجوم بنسبة عالية: أ-هجمة الإيقاف ب-الضرب على النصل ج-تكملة الهجوم د-تغيير الالتحام | عند التحضير للهجوم لا بد من أداء بعض الحركات التمهيدية ليكون نجاح الهجوم بنسبة عالية: أ-هجمة الإيقاف ب-تكملة الهجوم ج-تغيير الالتحام د-الضرب على النصل |
| 5 | يقوم اللاعب بأداء الهجمة العديدة : أ-بعدة واحدة ب-بانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الرابع والطعن على الوضع الرابع ج-بعدتين أو أكثر د-الانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الثامن والطعن على الوضع الثامن. | يقوم اللاعب بأداء الهجمة العديدة : أ-الانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الثامن والطعن على الوضع الثامن. ب-بعدة واحدة ج-بانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الرابع والطعن على الوضع الرابع د-بعدتين أو أكثر |
| 6 | عند تنفيذ الهجوم المركب الدائري لا بد من: أ-القيام بحركة هجوم غير مباشر يتبعها قيامه بحركة تغيير دائرية نتيجة قيام المدافع بدفاع دائري ب-عدم نقل السلاح وأداء حركة الطعن في نفس جهة الالتحام ج-نقل السلاح من الوضع السابع إلى الرابع وأداء حركة الطعن د-عمل نصف دائرة حول نصل المنافس وأداء حركة الطعن | عند تنفيذ الهجوم المركب الدائري لا بد من: أ-عمل نصف دائرة حول نصل المنافس وأداء حركة الطعن ب-القيام بحركة هجوم غير مباشر يتبعها قيامه بحركة تغيير دائرية نتيجة قيام المدافع بدفاع دائري ج-عدم نقل السلاح وأداء حركة الطعن في نفس جهة الالتحام د-نقل السلاح من الوضع السابع إلى الرابع وأداء حركة الطعن |
| 7 | هناك أوضاع أساسية وضعت على جسم اللاعب وحددت بخطوط وهمية وهي أ-الوضع الأول والثاني ب-الوضع الثالث والخامس ج-الوضع الخامس د-الوضع الرابع والسادس | هناك أوضاع أساسية وضعت على جسم اللاعب وحددت بخطوط وهمية وهي أ-الوضع الأول والثاني ب-الوضع الثالث والخامس ج-الوضع الخامس د-الوضع الرابع والسادس |

ملحق (10)

استبيان تعليمات المقياس الموزع على عينة البناء

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب:

يروم الباحث القيام بدراسة علمية , لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار إلى أي مدى تعتقد بصحتها , ثم تبين الإجابة الصحيحة من خلال وضع دائرة حول الإجابة المناسبة لكل فقرة من الفقرات, علما إن إجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث, ولن تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي.

مع الشكر والتقدير

طرائق الإجابة على الفقرات

| ت | الفقرة |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | هناك مناطق مقسمة على جسم لاعب المبارزة بشكل وهمي تسمى : أ-الهجوم المركب. ب-الدفاع. ج- الاوضاع الدفاعية . د- المسكات النصلية. |

ملحق (11)

المقياس بصورته النهائية

| ت | الفقرة |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | تعد أهم وأسرع حركة هجومية يراد منها الوصول إلى هدف المنافس ومنها يستطيع اللاعب بوساطتها الحصول على اللمسات هي: أ-وضع الاستعداد ب-حركة الطعن ج-حركات الرجلين د-العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن |
| 2 | من أنواع الهجوم البسيط السريع في الأداء والأقرب إلى المنافس هو: أ- الهجوم البسيط بالقاطعة . ب- الهجوم البسيط بتغير الاتجاه. ج- الهجوم الغير مباشر. د- الهجوم بالطعنة المستقيمة المباشرة. |
| 3 | الدفاع الدائري يستخدمه اللاعب المدافع عند أداء اللاعب : أ-الهجوم الدائري . ب-ضربة الإيقاف . ج- الهجمة الدائرية . د- الهجمة المستقيمة المباشرة . |
| 4 | عند أداء حركة الطعن ولا يتم الحصول على لمسة وقام المنافس بحركة الهجوم لابد من : أ-العودة إلى الخلف ب-البقاء في وضع الطعن ج-التقدم للإمام د- العودة للخلف وعمل دفاع |
| 5 | إن طول الفترة الزمنية بين الذراع المسلحة والطعن بالأقدام الأمامية تؤدي إلى: أ-فقدان السرعة وعنصر المباغتة ب-تقطع الحركة وعدم انسيابيتها ج-فقدان اللاعب توازنه د-فقدان اللاعب لتركيز الانتباه |
| 6 | عند أداء حركة الطعن تكون الذراع الغير مسلحة: أ-مرفوعة للأعلى بحيث تشكل زاوية منفرجة. ب-مرفوعة للأعلى بحيث تشكل زاوية شبه قائمة. ج-ممتدة في اتجاه معاكس للذراع المسلحة وبنفس مستواها. د-منبسطة على الرجل الخلفية وموازية لها، واتجاه أصابع اليد(راحة الكف)للأعلى. |
| 7 | يقوم اللاعب بأداء الهجمة العديدة : أ-بعدة واحدة |

| | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>ب-بانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الرابع والطنع على الوضع الرابع ج-بعدين أو أكثر</p> <p>د- الانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الثامن والطنع على الوضع الثامن.</p> |
| 8 | <p>تكون الزاوية منفرجة بين العضد والساعد والتي مركزها مفصل المرفق بالنسبة للذراع المسلحة، في مهارة:</p> <p>أ- حركات الرجلين</p> <p>ب- وضع الاستعداد*</p> <p>ج- حركة الطعن</p> <p>د- العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن</p> |
| 9 | <p>توجد مناطق عليا ومناطق سفلى على جسم الإنسان في رياضة المبارزة تسمى:</p> <p>أ- الأوضاع الدفاعية .</p> <p>ب- منطقة الهدف القانوني .</p> <p>ج- منطقة اللمسة.</p> <p>د- منطقة الهجوم .</p> |
| 10 | <p>مد الذراع المسلحة من مفصل المرفق ثم الطعن بالقدم الأمامية يرافقها مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة مع مد الذراع الخلفية باتجاه موازي للرجل الخلفية وراحة اليد متجهة للأعلى تسمى :</p> <p>أ- حركة الطعن</p> <p>ب- حركات الرجلين</p> <p>ج- وضع الأساس</p> <p>د- وضع الاستعداد</p> |
| 11 | <p>تكون الزاوية منفرجة بين العضد والساعد والتي مركزها مفصل المرفق بالنسبة للذراع المسلحة، في مهارة:</p> <p>أ- حركات الرجلين</p> <p>ب- وضع الاستعداد*</p> <p>ج- حركة الطعن</p> <p>د- العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن</p> |
| 12 | <p>إن العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن يقصد بها :</p> <p>أ- العودة من وضع الاستعداد إلى الوضع الأساسي</p> <p>ب- العودة من الوضع الأساسي إلى وضع الاستعداد</p> <p>ج- الرجوع من وضع الهجوم بحركة الطعن إلى وضع الاستعداد</p> <p>د- كل ما سبق غير صحيح</p> |
| 13 | <p>من المهارات الهجومية والدفاعية هي :</p> <p>أ- حركة العودة للامام والخلف.</p> <p>ب- حركة العودة للخلف،</p> <p>ج- حركة التقدم الاعتيادي .</p> <p>د- الهجوم البسيط</p> |
| 14 | <p>من الأوضاع الأساسية في المبارزة بسلاح الشيش</p> <p>أ- الوضع الثاني</p> <p>ب- الوضع الرابع</p> |

| | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | ج-الوضع الخامس د-الوضع الأول |
| 15 | من اجل الوصول إلى الهدف واخذ لمسة بسرعة عالية لابد من استخدام : أ-التقدم الاعتيادي ب-مد الذراع المسلحة ج-التفكير الاعتيادي د-حركة الطعن |
| 16 | عودة اللاعب من وضع الطعن تسمى: أ-العودة إلى وضع الطعن ب- العودة إلى وضع الاستعداد (الاونكارد) ج- العودة إلى وضع الأساس. د- الثبات في الطعن. |
| 17 | يسمى الهجوم الدائري عند أداء حركة هجومية دائرية حول نصل المنافس فينتقل بت: أ-من الوضع الرابع إلى الوضع السادس ثم الطعن . ب-من الوضع السادس إلى الوضع السادس نفسه ثم الطعن . ج- من الوضع السادس إلى الوضع الثامن. د- من الوضع السابع إلى الوضع الرابع. |
| 18 | من الحركات الهجومية السريعة للاعب المبارزة لأخذ لمسة: أ-حركة التقدم الاعتيادي ب-حركة الطعن ج-الحركات التمهيدية للهجوم د-حركة التفكير الاعتيادي |
| 19 | إن من أسهل الحركات في الهجوم البسيط هي : أ- الهجمة القاطعة. ب- الهجمة المستقيمة المباشرة . ج- الهجوم الغير مباشر. د- الهجوم بتغير الاتجاه. |
| 20 | يعد واحدا من أنواع الهجوم المركب: أ-الهجوم الغير مباشر ب-الهجوم الكاذب ج-الهجمة المستقيمة المباشرة د-الدائري |
| 21 | تؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة بطريقة واحدة: أ-نفس اتجاه الخط الملتحم فيه ب-عكس اتجاه الخط الملتحم فيه ج-بتغير الاتجاه مع الطعن د- أداء عمل القاطعة ثم الطعن. |
| 22 | يتميز إحدى أنواع الهجوم البسيط بحيث لاتؤدي من وضع التلاحم وتؤدي في نفس اتجاه نصل سلاح المنافس: أ-الهجمة القاطعة ب-هجمة مستقيمة مباشرة |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | ج-ضربة الإيقاف د-الهجمة العديدة | |
| 23 | هي واحدة من الهجمات النصلية: أ-المسك بالالتفاف ب-المسك بالتضاد ج-المسك بالربط الجانبي د-الضرب | |
| 24 | هناك أوضاع أساسية بلعبة المبارزة أ-الوضع الأساسي الدفاعي الأول ب-الوضع الأساسي الدفاعي الثاني ج-الوضع الأساسي الدفاعي الرابع د-الوضع الأساسي الدفاعي الخامس | |
| 25 | عند التحضير للهجوم لابد من أداء بعض الحركات التمهيدية ليكون نجاح الهجوم بنسبة عالية: أ-هجمة الإيقاف ب-الضرب على النصل ج-تكملة الهجوم د-تغير الالتحام | |
| 26 | الهجمات النصلية من الحركات التمهيدية للهجوم مثل: أ-الضرب على النصل ب-المسك بالالتفاف ج-الوغلز د-الطعن | |
| 27 | الركبة الأمامية في حركة الطعن تكون: أ- ممدودة الرجل الأمامية مع مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة. ب-متعامدة على منتصف القدم الأمامية مع مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة.* ج-ممدودة الرجل الأمامية مع ثني الرجل الخلفية من مفصل الركبة. د- متعامدة على مشط القدم الأمامية مع ثني الرجل الخلفية من مفصل الركبة. | |
| 28 | هو حركة هجومية على احد الأوضاع الدفاعية ثم أداء دفاع مخدوع من المنافس ثم الرجوع إلى الوضع نفسه ثم أداء دفاع مخدوع مرة ثانية ثم الرجوع إلى الوضع الأول وأداء حركة الطعن يسمى : أ-هجوم عددي. ب-هجوم بسيط. ج- هجوم كاذب. د- هجوم مضاد. | |
| 29 | من الهجمات التي يتم بها الأداء الدفاع المخدوع هي : أ-هجمة إيقاف ب-هجمة عديده | |

| | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | ج-هجمة مستقيمة مباشرة د- المسكة النصلية |
| 30 | يسمى الهجوم الذي تؤدي به الحركة بأكثر من تغير بالهجوم: تصنيفات أ- المركب . ب- العددي . ج- الهجوم الكاذب. د- الهجوم البسيط . |
| 31 | عند أداء الهجوم العددي وكان الالتحام في الخطوط السفلى لابد من: أ-نقل السلاح من أسفل نصل المنافس وعمل دائرة ب-تغير السلاح من الوضع الملتحم فيه إلى الوضع الآخر واخذ لمسة ج-نقل السلاح بشكل قطري د-نقل السلاح بشكل عمودي |
| 32 | هناك أوضاع أساسية لحماية المنقطة الأمامية العليا لجسم لاعب المبارزة أ-الوضع الخامس ب-الوضع السابع ج-الوضع السادس د-الوضع الرابع |
| 33 | يؤدي الهجوم البسيط بعدة أنواع: أ-الهجوم الكاذب ب-هجمة الإيقاف ج-الهجوم الدائري د-الهجمة المستقيمة المباشرة |
| 34 | أسرع أنواع الهجوم في رياضة المبارزة وأقربها إلى المنافس هو. أ- الهجمة الدائرية. ب- الهجمة العدوية. ج- الهجوم الغير مباشر. د- الهجمة المستقيمة المباشرة. |
| 35 | عند تنفيذ الهجوم المركب الدائري لابد من: أ-القيام بحركة هجوم غير مباشر يتبعها قيامه بحركة تغير دائرية نتيجة قيام المدافع بدفاع دائري ب-عدم نقل السلاح وأداء حركة الطعن في نفس جهة الالتحام ج-نقل السلاح من الوضع السابع إلى الرابع وأداء حركة الطعن د-عمل نصف دائرة حول نصل المنافس وأداء حركة الطعن |
| 36 | هناك حركات هجومية تعد العمود الفقري للمبارزة هي: أ-حركة الوثب ب-الهجوم بتغير الاتجاه ج-المسكات النصلية د-حركة الطعن |

| | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37 | <p>يستخدم الدفاع الدائري إذا عمل المنافس</p> <p>أ- هجوم بسيط</p> <p>ب- هجوم كاذب</p> <p>ج- هجمة إيقاف</p> <p>د- الهجمة الدائرية</p> |
| 38 | <p>هناك مناطق مقسمة على جسم لاعب المباراة بشكل وهمي تسمى :</p> <p>أ- الهجوم المركب .</p> <p>ب- الدفاع.</p> <p>ج- الأوضاع الدفاعية .</p> <p>د- المسكات النصلية.</p> |
| 39 | <p>يؤدي لاعب المباراة عند أداء حركة الطعن ولم يتم الحصول على لمسه والمنافس يحاول التقدم</p> <p>أ- يؤدي حركة العودة للإمام .</p> <p>ب- حركة العودة للخلف .</p> <p>ج- التقدم للإمام ثم الطعن.</p> <p>د- البقاء على وضع الطعن .</p> |
| 40 | <p>من أنواع الهجمات النصلية هي:</p> <p>أ- المسك بالالتفاف</p> <p>ب- تكرار الهجوم</p> <p>ج- استعادة الهجوم</p> <p>د- الضرب</p> |
| 41 | <p>تعد من الحركات الهجومية السريعة في رياضة المباراة هي :</p> <p>أ- حركة التقدم.</p> <p>ب- حركة التقهقر.</p> <p>ج- حركة الوثب.</p> <p>د- حركة الطعن.</p> |
| 42 | <p>من الأوضاع الأساسية للمنطقة الداخلية العليا للاعب المباراة هي</p> <p>أ- الوضع الدفاعي الرابع</p> <p>ب- الوضع الدفاعي السادس</p> <p>ج- الوضع الدفاعي الثامن</p> <p>د- الوضع الدفاعي السابع</p> |
| 43 | <p>يسمى الهجوم الذي تؤدي به الحركة بأكثر من تغير بالهجوم:</p> <p>أ- المركب .</p> <p>ب- العددي .</p> <p>ج- الهجوم الكاذب.</p> <p>د- الهجوم البسيط .</p> |

ملحق (12)

يبين مفتاح تصحيح الإجابات عن فقرات مقياس التحصيل المعرفي في رياضة
المبارزة والذي تم توزيعه على عينة البناء

| الفقرة | التصحيح | الفقرة | التصحيح | الفقرة | التصحيح | الفقرة | التصحيح |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| 1 | ب | 19 | أ | 37 | أ | 55 | ب |
| 2 | ب | 20 | أ | 38 | ب | 56 | أ |
| 3 | د | 21 | أ | 39 | أ | 57 | أ |
| 4 | د | 22 | أ | 40 | أ | 58 | د |
| 5 | أ | 23 | د | 41 | أ | 59 | د |
| 6 | د | 24 | د | 42 | د | 60 | ج |
| 7 | أ | 25 | ب | 43 | ج | 61 | د |
| 8 | د | 26 | د | 44 | ج | 62 | أ |
| 9 | ج | 27 | أ | 45 | أ | 63 | ج |
| 10 | د | 28 | أ | 46 | أ | 64 | د |
| 11 | أ | 29 | أ | 47 | ب | 65 | د |
| 12 | ج | 30 | ب | 48 | ب | 66 | ب |
| 13 | ج | 31 | أ | 49 | ب | 67 | د |
| 14 | أ | 32 | أ | 50 | ب | 68 | ج |
| 15 | ب | 33 | ب | 51 | ب | 69 | أ |
| 16 | د | 34 | د | 52 | أ | 70 | أ |
| 17 | ب | 35 | أ | 53 | د | 71 | أ |
| 18 | د | 36 | د | 54 | د | 72 | ج |

ملحق (13)

يبين مفتاح تصحيح الإجابات عن فقرات مقياس التحصيل المعرفي (بصورته

النهائية) في رياضة المبارزة

| الفقرة | التصحيح | الفقرة | التصحيح | الفقرة | التصحيح |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| 1 | ب | 16 | ب | 31 | ب |
| 2 | د | 17 | ب | 32 | ج |
| 3 | أ | 18 | ب | 33 | د |
| 4 | د | 19 | ج | 34 | د |
| 5 | ا | 20 | د | 35 | د |
| 6 | د | 21 | أ | 36 | د |
| 7 | ج | 22 | ب | 37 | د |
| 8 | ج | 23 | د | 38 | ج |
| 9 | أ | 24 | ج | 39 | ب |
| 10 | أ | 25 | ب | 40 | د |
| 11 | ج | 26 | أ | 41 | د |
| 12 | ج | 27 | د | 42 | أ |
| 13 | أ | 28 | أ | 43 | ب |
| 14 | ب | 29 | ب | - | - |
| 15 | د | 30 | ب | - | - |

ملحق (14)

يبيّن أسماء فريق العمل المساعد

| ت | الاسم | التحصيل الدراسي | مكان العمل |
|---|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 | أ.م.د. عباس مهدي صالح | دكتوراه-تربية رياضية | رئيس فرع العلوم التطبيقية-كلية التربية الرياضية- جامعة الكوفة |
| 2 | م.م. عصام طالب عباس | ماجستير تربية رياضية-بابل | محاضر-كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة |
| 3 | السيد حسن علي برهان | بكالوريوس تربية رياضية | محاضر - كلية التربية الرياضية- جامعة الكوفة |
| 4 | السيد احمد عبد الحمزة كريم | طالب تربية رياضية | مرحلة رابعة-كلية التربية الرياضية- جامعة الكوفة |

ملحق (15)

استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الأساسية لرياضة المبارزة

[illegible]

ملحق (16)

يبين أسماء المقومين للأداء الفني

| الاختصاص | اسم الخبير | ت |
|----------------------|-----------------------------|---|
| تعلم حركي / مبارزة | أ.د بسام عباس محمد | 1 |
| تدريب رياضي / مبارزة | أ.د عبد الكريم فاضل عباس | 2 |
| تدريب رياضي / مبارزة | أ.م.د. عبد الهادي حميد مهدي | 3 |

ملحق (17)

الوحدات التعليمية للأسلوبيين

تمارين للمهارات الأساسية

A-مهارة حركة الطعن

- A1- من وضع الاستعداد أداء الطعن بمد الذراع المسلحة.
- A2- التقدم الاعتيادي مرة واحدة مع الطعن.
- A3- التقهقر الاعتيادي مرة واحدة مع الطعن.
- A4- التقدم الاعتيادي مرتين مع الطعن.
- A5- التقهقر الاعتيادي مرتين مع الطعن.
- A6- التقدم مرة للإمام مع الطعن ثم الرجوع إلى الاستعداد ثم الطعن.
- A7- التقدم الاعتيادي ثم الطعن بعدها التقدم الاعتيادي وأداء طعنات ثم ثلاث طعنات وهكذا إلى (5) طعنات متتالية.
- A8- من وضع الاستعداد (الاونكارد) يبدأ اللاعب بالتقدم خطوتان للأمام ثم طعن للإمام إلى نهاية الملعب 14م.

B-مهارة العودة إلى وضع الاستعداد من الطعن للأمام وللخلف

- B1- التقدم الاعتيادي مع الطعن مع العودة من الأمام إلى الخلف.
- B2- التقدم الاعتيادي مع الطعن مع العودة من الخلف إلى الأمام.
- B3- التقهقر الاعتيادي مع الطعن مع العودة من الأمام إلى الخلف.
- B4- التقهقر الاعتيادي مع الطعن مع العودة من الخلف إلى الأمام.
- B5- التقدم بالوثب مع الطعن مع العودة من الأمام إلى الخلف مرة ومن الخلف إلى الأمام مرة أخرى.

B6- من وضع الاستعداد (الاونكارد) يؤدي الطالب حركة الطعن ثم العودة للأمام ثم الطعن ثم العودة للأمام على طول الملعب 14م.

B7- من وضع الاستعداد (الاونكارد) وعند سماع الإيعاز يؤدي الطالب أداء حركة الطعن مرة ثم العودة إلى الخلف مرة ثم العودة إلى الخلف مرة تؤدي ثلاث مرات.

C-مهارة الالوضاع الدفاعية (الدفاع السادس،الدفاع الرابع)

C1- من وضع الاستعداد (الاونكارد) أمام الطالب الزميل وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب المهاجم بمد الذراع المسلحة على منطقة الدفاع السادس للطالب المنافس ليؤدي الطالب المدافع الدفاع السادس ويؤدي التمرين بالتعاقب.

C2- من وضع الاستعداد (الاونكارد) يقوم الطالب المهاجم بمد الذراع المسلحة فقط على منطقة الدفاع الرابع فيؤدي الطالب المدافع الدفاع الرابع ويؤدي التمرين بالتعاقب.

C3- من وضع الاستعداد (الاونكارد) أمام الطالب الزميل وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء حركة الطعن على منطقة الدفاع السادس فيؤدي الطالب المدافع الدفاع السادس مع الرجوع خطوة إلى الخلف ويؤدي التمرين بالتعاقب.

C4- من وضع الاستعداد (الاونكارد) أمام الطالب الزميل وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء حركة الطعن على منطقة الدفاع الرابع فيؤدي الطالب المدافع الدفاع الرابع مع الرجوع خطوة إلى الخلف ويؤدي التمرين بالتعاقب.

C5-التقدم الاعتيادي مع الطعن في المنطقة العليا الخارجية من الهدف (رقم 6) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع السادس .

C6-التقدم الاعتيادي مع الطعن في المنطقة العليا الداخلية من الهدف (رقم 4) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع الرابع .

C7-التقهقر العكسي ثم التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة العليا الخارجية من الهدف (رقم 6) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع السادس.

C8- التقهقر العكسي ثم التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة العليا الداخلية من الهدف (رقم 4) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع الرابع.

D-مهارة الالوضاع الدفاعية (الدفاع الثامن, الدفاع السابع)

D1-من وضع الاستعداد أمام الطالب الزميل وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب المهاجم بأداء حركة الطعن على منطقة الدفاع الثامن فيقوم الطالب المدافع بأداء الدفاع الثامن ويؤدي التمرين بالتعاقب.

D2- من وضع الاستعداد أمام الطالب الزميل وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب المهاجم بأداء حركة الطعن على منطقة الدفاع السابع فيقوم الطالب المدافع بأداء الدفاع السابع ويؤدي التمرين بالتعاقب.

D3-من وضع الاستعداد (الاونكارد) أمام الطالب الزميل وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء حركة الطعن على منطقة الدفاع الثامن فيؤدي الطالب المدافع الدفاع الثامن مع الرجوع خطوة إلى الخلف ويؤدي التمرين بالتعاقب.

D4-من وضع الاستعداد (الاونكارد) أمام الطالب الزميل وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء حركة الطعن على منطقة الدفاع السابع فيؤدي الطالب المدافع الدفاع السابع مع الرجوع خطوة إلى الخلف ويؤدي التمرين بالتعاقب.

D5-التقدم الاعتيادي مع الطعن في المنطقة السفلى الخارجية من الهدف (رقم 8) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع الثامن .

D5-التقدم الاعتيادي مع الطعن في المنطقة السفلى الداخلية من الهدف (رقم 7) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع السابع .

D6-التقهقر العكسي ثم التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة السفلى الخارجية من الهدف (رقم 8) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع الثامن.

D7-التقهقر العكسي ثم التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة السفلى الداخلية من الهدف (رقم 7) فيؤدي الطالب المدافع الدفاع السابع.

E- مهارة الطعنة المستقيمة المباشرة

- E1- من وضع الاستعداد (الاونكارد) مد الذراع المسلحة إلى الأمام باتجاه هدف الطالب المنافس مع انحراف الذبابة إلى الداخل قليلا واخذ لمسة.
- E2- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللسة في المنطقة العليا الخارجية من الهدف (رقم 6).
- E3- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللسة في المنطقة العليا الداخلية من الهدف (رقم 4).
- E4- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللسة في المنطقة السفلى الخارجية من الهدف (رقم 8).
- E5- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللسة في المنطقة السفلى الداخلية من الهدف (رقم 7).
- E6- التقهقر العكسي مع الطعن واخذ اللسة في المنطقة العليا الخارجية من الهدف (رقم 6).
- E7- التقهقر العكسي مع الطعن واخذ اللسة في المنطقة العليا الداخلية من الهدف (رقم 4).

F- مهارة الحركات التمهيدية (الضرب)

- F1- من وضع الاستعداد (الاونكارد) أداء حركة الضرب ثم الطعن.
- F2- التقدم الاعتيادي مع الضرب ثم الطعن.
- F3- التقهقر الاعتيادي مع الضرب ثم الطعن.
- F4- التقدم العكسي مع الضرب ثم الطعن.
- F5- من وضع الاستعداد (الاونكارد) ومن الالتحام أداء حركة الضرب على النصل ثم مد الذراع المسلحة واخذ لمسة ويؤدي التمرين بالتعاقب.
- F6- التقدم للإمام ثم أداء الضرب مع مد الذراع المسلحة واخذ لمسة.
- F7- من وضع الاستعداد (الاونكارد) ومن الالتحام أداء حركة الضرب على النصل ثم أداء حركة الطعن في الوضع الرابع من هدف الزميل.

G-مهارة الهجوم المركب (العديدية)

G1-من وضع الاستعداد وبالالتحام يقوم الطالب المهاجم بتغيير الاتجاه وعند استجابة الطالب المنافس أي المدافع يقوم الطالب المهاجم بالرجوع إلى نفس منطقة الالتحام وأداء حركة الطعن بمد الذراع المسلحة وأخذ لمسة.

G2-من وضع الاستعداد وبالالتحام يقوم الطالب المهاجم بتغيير الاتجاه وعند استجابة الطالب المنافس أي المدافع يقوم الطالب المهاجم بالرجوع إلى نفس منطقة الالتحام وأداء حركة الطعن بمد الذراع المسلحة وأخذ لمسة ويكون بالتعاقب.

G3-من وضع الاستعداد وبالالتحام يقوم الطالب المهاجم بتغيير الاتجاه وعند استجابة الطالب المنافس أي المدافع يقوم الطالب المهاجم بالرجوع إلى نفس منطقة الالتحام وأداء حركة مد الذراع المسلحة وأخذ لمسة. لكن يؤدي الطالب المهاجم حركة الطعن.

G4-من وضع الاستعداد وبالالتحام يقوم الطالب المهاجم بتغيير الاتجاه وعند استجابة الطالب المنافس أي المدافع يقوم الطالب المهاجم بالرجوع إلى نفس منطقة الالتحام وأداء حركة الطعن بمد الذراع المسلحة وأخذ لمسة. لكن يكون الالتحام بالخطوط السفلى.

G5-من وضع الاستعداد وبالالتحام يقوم الطالب المهاجم بتغيير الاتجاه وعند استجابة الطالب المنافس أي المدافع يقوم الطالب المهاجم بالرجوع إلى نفس منطقة الالتحام وأداء حركة الطعن بمد الذراع المسلحة وأخذ لمسة. يكون الالتحام بالخطوط السفلى يؤدي التمرين أكثر من ثلاث عدات.

G6-من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء خطوة للإمام وعند الالتحام يؤدي حركة تغيير الاتجاه من الوضع السابع إلى الوضع الرابع ومن أسفل النصل وعن قيام الطالب دفاع مخدوع يتم نقل النصل مرة أخرى إلى الوضع السادس وأداء حركة الطعن.

H-مهارة الهجوم المركب (الدائرية)

H1-من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يؤدي الطالب الهجمة الدائرية والطعن على الوسادة بدون زميل.

H2-من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يؤدي الطالب التقدم الاعتيادي للإمام ثم التوقف وأداء الهجمة الدائرية ثم التوقف ثم أداء حركة الطعن.

H3-من وضع الاستعداد وفي وضع الالتحام مع الزميل وعند سماع الإيعاز يؤدي الطالب الهجمة الدائرية حول نصل المنافس وأداء حركة الطعن في نفس الوضع الملتحم فيه.

H4- من وضع الاستعداد وفي وضع الالتحام مع الزميل وعند سماع الإيعاز يؤدي الطالب الهجمة الدائرية وعند استجابة الزميل بإلحاق النصل يكمل الطالب الهجمة الدائرية وأداء حركة الطعن.

H5-من وضع الاستعداد وفي وضع الالتحام مع الزميل يؤدي الطالب تغيير اتجاه من الوضع السادس إلى الوضع الرابع وعند استجابة الطالب المنافس باللاحق في تغيير الاتجاه إكمال الهجمة الدائرية وأداء حركة الطعن في الوضع السادس.

H6-من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يؤدي الطالب حركة التقدم خطوتان ثم أداء الهجمة الدائرية بمد الذراع المسلحة فقط.

الوحدات التعليمية للمهارات الأساسية الوحدة الأولى

الأسبوع الأول

الهدف: 1- التعرف على مهارة الطعن

اليوم:

2- تعلم مهارة الطعن

التاريخ:

ملاحظة/ للطالب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيرى: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

| الزمن الكلي | الراحة | التكرار × المجموعة | اسم التمرين | اجزاء الوحدة |
|-------------|--------------|--------------------|-------------|-----------------------|
| 7,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A1 | القسم الرئيس 65 دقيقة |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 6,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A2 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 6,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A3 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 7,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A4 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 7,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A5 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A6 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A7 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 10,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A8 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |

الوحدة الثانية

الأسبوع الثاني

الهدف: 1- التعرف على مهارة العودة للإمام والخلف

2- تعلم مهارة العودة للإمام والخلف

اليوم:

التاريخ:

ملاحظة/ للطالب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

| أجزاء الوحدة | اسم التمرين | التكرار × المجموعة | الراحة | الزمن الكلي |
|-----------------------|-------------|--------------------|--------------|-------------|
| القسم الرئيس 65 دقيقة | A1 | 3×15 | 45 ثا | 7,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A2 | 3×15 | 45 ثا | 7,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A3 | 3×15 | 45 ثا | 7,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A4 | 3×15 | 45 ثا | 7,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A5 | 3×(15 امام+15 خلف) | 60 ثا | 9,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A6 | 3×15 | 60 ثا | 10,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A7 | 3×15 | 60 ثا | 10,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | تمارين قوة | 3×(20 بطن+20 ظهر) | 45 ثا | 4,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |

الوحدة الثالثة

الأسبوع الثالث

الهدف: 1- التعرف على أوضاع الدفاع (الدفاع السادس , الدفاع الرابع)

2- تعلم مهارة (الدفاع السادس , الدفاع الرابع)

اليوم:

ملاحظة/ للطالب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

التاريخ:

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيرى: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

| الزمن الكلي | الراحة | التكرار × المجموعة | اسم التمرين | أجزاء الوحدة |
|-------------|--------------|--------------------|-------------|-----------------------|
| 7,30 دقيقة | 45 ثا | 3×15 | A1 | القسم الرئيس 65 دقيقة |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 6,30 دقيقة | 45 ثا | 3×15 | A2 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 45 ثا | 3×15 | A3 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 45 ثا | 3×14 | A4 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A5 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A6 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A7 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A8 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |

الوحدة الرابعة

الأسبوع الثالث

الهدف: 1- التعرف على أوضاع الدفاع (الدفاع الثامن والدفاع السابع)

2- تعلم مهارة (الدفاع الثامن والدفاع السابع)

اليوم:
التاريخ:

ملاحظة/ للطالب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

ملاحظة/ قبل اداء التمرينات قام المدرس بإعطاء هذه الأوضاع بدون زميل إذ قام الطالب

بإدائها أمام المرآة بالتقدم والتقهر

| أجزاء الوحدة | اسم التمرين | التكرار × المجموعة | الراحة | الزمن الكلي |
|-----------------------|-------------|--------------------|--------------|-------------|
| القسم الرئيس 65 دقيقة | A1 | 3×15 | 45 ثا | 7,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A2 | 3×15 | 45 ثا | 6,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A3 | 3×14 | 45 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A4 | 3×14 | 45 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A5 | 3×15 | 60 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A6 | 3×15 | 60 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A7 | 3×14 | 60 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |
| | A8 | 3×14 | 60 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | | الراحة 30 ثا | |

الوحدة الخامسة

الأسبوع الخامس

الهدف: 1- التعرف على مهارة الهجمة المستقيمة المباشرة

2- تعلم مهارة الهجمة المستقيمة المباشرة

اليوم:

التاريخ:

ملاحظة/ للطالب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

| الزمن الكلي | الراحة | التكرار × المجموعة | اسم التمرين | اجزاء الوحدة |
|-------------|--------------|-----------------------|-------------|-----------------------|
| 7,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A1 | القسم الرئيس 65 دقيقة |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A2 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A3 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A4 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A5 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A6 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A7 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 4,30 دقيقة | 45 ثا | (20 بطن + 20 ظهر) × 3 | تمارين قوة | |
| | الراحة 30 ثا | | | |

الوحدة السادسة

الأسبوع الخامس

الهدف: 1- التعرف على الحركات التمهيديّة (الضرب)

2- تعلم مهارة الحركات التمهيديّة (الضرب)

اليوم:

التاريخ:

ملاحظة/ للطلاب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

| أجزاء الوحدة | اسم التمرين | التكرار × المجموعة | الراحة | الزمن الكلي |
|-----------------------|-------------|-----------------------|--------|-------------|
| القسم الرئيس 65 دقيقة | A1 | 3×15 | 45 ثا | 7,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |
| | A2 | 3×15 | 60 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |
| | A3 | 3×15 | 60 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |
| | A4 | 3×15 | 60 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |
| | A5 | 3×15 | 60 ثا | 9,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |
| | A6 | 3×15 | 45 ثا | 8,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |
| | A7 | 3×15 | 60 ثا | 9,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |
| تمارين قوة | | (20 بطن + 20 ظهر) × 3 | 45 ثا | 4,30 دقيقة |
| | | الراحة 30 ثا | | |

الوحدة السابعة

الأسبوع الخامس

الهدف: 1- التعرف على الهجوم المركب (العددي)

2- تعلم مهارة الهجوم المركب (العددي)

اليوم:

التاريخ:

ملاحظة/ للطلاب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

| الزمن الكلي | الراحة | التكرار × المجموعة | اسم التمرين | اجزاء الوحدة |
|-------------|--------------|-----------------------|-------------|-----------------------|
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A1 | القسم الرئيس 65 دقيقة |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A2 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A3 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A4 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A5 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A6 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 4,30 دقيقة | 45 ثا | (20 بطن + 20 ظهر) × 3 | تمارين قوة | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 6,30 دقيقة | 45 ثا | (20 استناد امامي) × 3 | تمارين قوة | |
| | الراحة 30 ثا | | | |

الوحدة الثامنة

الأسبوع الخامس

الهدف: 1- التعرف على الهجوم المركب الدائري

2- تعلم مهارة الهجوم المركب الدائري

اليوم:

التاريخ:

ملاحظة/ للطلاب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

| الزمن الكلي | الراحة | التكرار × المجموعة | اسم التمرين | اجزاء الوحدة |
|-------------|--------------|---------------------|-------------|-----------------------|
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A1 | القسم الرئيس 65 دقيقة |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 9,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A2 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A3 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A4 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 8,30 دقيقة | 60 ثا | 3×15 | A5 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 10,30 دقيقة | 60 ثا | 3×14 | A6 | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 4,30 دقيقة | 45 ثا | 3×(20 بطن+20 ظهر) | تمارين قوة | |
| | الراحة 30 ثا | | | |
| 6,30 دقيقة | 45 ثا | 3×(20 استناد أمامي) | تمارين قوة | |
| | الراحة 30 ثا | | | |