

- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
- رئاسة / جامعة ديالى
- كلية التربية الأساسية / قسم التربية
- البدنية وعلوم الرياضة



اثر تمرينات وفقا لأسلوب الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعة الاستجابة
الحركية و تعلم بعض الممارسات الأساسية في لعبة الملاكمة للطل

أ.م.د

أ.م.د

اطروحة مقدمة

الى مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في طرائق تدريس
التربية الرياضية وعلوم الرياضة

مثنى اياد قدوري

بأشراف



خِتَامُهُ مَسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ

صدق الله العظيم

اية المطففين / ٢٦

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ :

اثر تمارينات وفقا لأسلوبي الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعه الاستجابة الحركية
و تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للطلاب
والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه ((مثنى أياد قدوري)) قد جرت تحت إشرافي في كلية
التربية الاساسية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في طرائق
التدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.

التوقيع

أ. د احمد شاكر محمود

مكان العمل : جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ :- / / 2021

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة

التوقيع

أ.م. د حسنين ناجي حسين

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية

وعلوم الرياضة .

2021 / /

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

(اثر تمرينات وفقا لأسلوبي الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعه الاستجابة الحركية و تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للطلاب)

قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بأشرافي اذ اصبحت بأسلوب احصائي سليم خال من الاخطاء ولأجله وقعت .

التوقيع

المقوم الاحصائي: أ . د بشار غالب شهاب

التخصص: قياس وتقويم

مكان العمل : جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم لرياضة

التاريخ: / / 2021

المقوم اللغوي

أشهد أن إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ :

اثر تمرينات وفقا لأسلوبي الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعه الاستجابة الحركية
و تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للطلاب .
قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت اشرافي ، فأصبحت مكتوبة بأسلوب علمي سليم
خالٍ من الألفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.د ابراهيم عبد الله مراد

التخصص العام: اللغة العربية

التخصص الدقيق : اللغة والنحو

جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية

2021 / 6 / 20

إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد أنّ أعداد هذا لا طروحه الموسومة بـ : (اثر تمرينات وفقا لأسلوبي الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعه الاستجابة الحركية و تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للطلاب) .

قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم العلمي: ا.م.د حكمت عبد الستار علوان

تخصص : ط.ت

مكان العمل : جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

لتاريخ: / 2021/

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ أعداد هذا لاطروحه الموسومة بـ : (اثر تمرينات وفقا لأسلوبي الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعه الاستجابة الحركية و تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للطلاب) .

قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع

لمقوم العلمي: ا.م.د صالح جويد هليل

التخصص : تعلم حركي

مكان العمل : جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2021

اقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، اننا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ : (اثر
تمرينات وفقا لأسلوبي الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعه الاستجابة الحركية و تعلم بعض
المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للطلاب) . التي قدمها الطالب (مثنى اياد قدوري) في قسم
الدراسات العليا، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها ، وفيما له علاقة بها ، ونقدر بانها جديرة بالقبول
لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية ، وبتقدير () يوم الأربعاء الموافق 17
/ محرم/ 1432 هـ ، والتاريخ الميلادي الموافق 2021 / 8 / 25 م .

التوقيع : التوقيع :

أ.م.د عبد الجليل جبار ناصر

أ.د كمال جلال ناصر

عضو اللجنة

عضو اللجنة

2021 / /

2021 / /

التوقيع :

التوقيع :

أ.م.د فراس عبد المنعم عبد الرزاق

أ.م.د زياد سالم عبد

عضو اللجنة

عضو اللجنة

2021 / /

2021 / /

التوقيع :

أ.د. نبيل محمود شاكر

رئيس اللجنة

2021 / /

صادق عليها مجلس كلية التربية الاساسية- جامعة ديالى في جلسته المرقمة () والمنعقدة
بتاريخ 2021 / / .

التوقيع :

أ. د. عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية الأساسية -جامعة ديالى

الإهداء

إلى أهلي وعائلي
مع خالص شكري وتقديري



الباحث

شكر وتقدير

□ بسم الله وباسمه المبتدأ ، رب الآخرة والأولى ، لا غاية له ولا منتهى ، له ما في السماوات والارض وما بينهما وما تحت الثرى ، عالم في ملكه ، عادل في حكمه ، الرحمن الرحيم ..

الشكر لله أولاً وآخراً الذي وفقني في إتمام هذه الأطروحة بعطفه ومنه ورحمته وهدايته، واتقدم بوافر شكري وأمتناني إلى كل من مد يد العون وأسدى خدمة لإتمام هذه الدراسة سواء بمصدر أو قدم لي النصيحة أو أعانني بعلمي الميداني، واعترافاً بالفضل يتقدم الباحث بالشكر إلى الدكتور (الاحمد شاكر) المشرف على الاطروحة لتوجيهات القيمة وآرائه السديدة بما يخدم البحث فجزآه الله خير الجزاء.

و اتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم الدراسات العليا لما أبدوه من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا، ومن دواعي العرفان بالجميل اقدم شكري إلى أساتذة السنة التحضيرية الدكتور (عبدالرحمن ناصر) والدكتور (بشرى عناد) والدكتورة (ماجدة حميد كمبش) والدكتور (بثينة إبراهيم) والدكتور (فرات جبار) والدكتور (حيدر صبحي) والدكتور (كامل عبود) والدكتور (سنان عباس) والدكتور (مهند) .

وأنتقدم بخالص شكري وامتناني إلى (الدكتور محمد وليد والدكتور احمد عقيل والدكتور حنان عبوب والدكتورة ماجدة كمبش) على حسن تعاونهم مع الباحث فجزاهم الله خيراً. وكلمة شكر وامنتان إلى فريق العمل المساعد (محمد رحيم، واياد، وكرار ،وعمار) فجزاهم الله أفضل الجزاء..

وجزيل الشكر والامنتان إلى المعاون العلمي الدكتور (امثل) وكذلك رئيس القسم (دكتور حسنين) ومقرر القسم دكتور نصير ومقرر الدراسات العليا (دكتور رشوان) والى موظفي الدراسات العليا في كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى وموظفي مكتبة كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى .

وشكري ومحبتي لاساتذة مادة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (د. فراس عبد المنعم ، و م. م اياد ، م. م عمار موسى) والى عينة البحث لما ابده من تعاون في تطبيق المنهج التعليمي .

وأنتقدم بالشكر إلى زملاء الدراسة احبتي (محمد رحيم ، هادي ظافر ، اسيل إبراهيم ، قصواء ناظم ، نور عبد الكريم ، علاء) الذين كانوا خير صحبة، فجزاهم الله خير الجزاء.

واتقدم بالشكر الجزيل الى تدريبي القدير (رعد خضير) الذي تعلمت على يده التدريب فجزاه الله خير جزاء

وأخيراً يقف الباحث عاجز اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبراً جميلاً عائلتي لا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله إليه وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً.

وعذراً إلى كل من ساعدني وفاتني ذكر اسمه مع شكري وتقديري , والحمد لله والشكر له , وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وآل بيته الطيبين واصحابه الغر الميامين.

الباحث

+ مستخلص الأطروحة باللغة العربية

(اثر ترمينات وفقا لأسلوبي الممارسة والمراجعة الذاتية في سرعة الاستجابة الحركية و تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للطلاب).

ا.م.د احمد شاكر محمود الباحث : مثنى ايااد قدوري

احتوى الباب الاول على مقدمة البحث واهميته فضلاً عن مشكلته التي تبلورت في التنوع في استخدام طرق وأساليب تخدم الجانب التعليمي لدرس التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية وخاصة درس الملاكمة . وازاء هذا هدفت الدراسة الى:

1- تصميم ترمينات على وفق أسلوبي (الممارسة ؛ المراجعته الذاتية)

2- التعرف على اثر الترمينات على وفق اسلوبي (الممارسة ؛ المراجعته الذاتية) في تعلم مهارات الملاكمة .

وفيما يتعلق بمجالات البحث فاشتمل المجال البشري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة شعبة (ج) بأسلوب المراجعة الذاتية وشعبة (د) بأسلوب الممارسة ,واستغرق المجال الزمني المدة من 5 /11 /2019 ولغاية 26 /2 /2020 ،اما المجال المكاني فكانت قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة ديالى)

ومن اجل ان يصل الباحث الى نتيجة في بحثه استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.اما عينة البحث طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، فقد اختير من مجتمع البحث وعددهم البالغ (236) المرحلة الثانية لدرس الملاكمة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وتم اختيار شعبيتي (ج ، د) لاجراء التجربة عليهم وكان عددهم (12) طالبا لكل شعبة وتم اختيار شعبة (ب) لتكون المجموعه الضابطة التي تعتمد المنهج المتبع ، وقام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية للتأكد من صلاحية الاختبارات المهارية والحركية منها وعمل الباحث بعد ذلك الى تبويب وجدولة البيانات ثم

قام بتصنيفها الى مجموعتين تجريبتين وأخرى ضابطة وتم استخدام برنامج (SPSS) الإحصائي .

وتوصل الباحث المجموعة من الاستنتاجات اهمها:

1. ان الاسلوبين (الممارسة ، المراجعة الذاتية) قد حققا أهدافها في تعلم المهارات الاساسية وكذلك سرعة الاستجابة الحركية وينسب متباينة .
2. استخدام الأسلوبين (الممارسة ، المراجعة الذاتية) كان افضل من الاسلوب المتبع المتبع من قبل المدرس في تعلم تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة وسرعة الاستجابة الحركية
3. ان استخدام اسلوب الممارسة اثر ايجابي لتعلم مهارة وقفة الاستعداد وتحرك القدميين ويليهِ اسلوب المراجعة الذاتية واخيرا الاسلوب المتبع لدى المدرس .
4. ان افضل اسلوب في تعلم مهارة اللكمة اليسارية هو اسلوب الممارسة حيث .
5. وان افضل أسلوب لتعلم مهارة دفاع اللكم اليسار هو اسلوب الممارسة ويليهِ اسلوب المتبع واخيرا اسلوب المراجعة الذاتية .
6. ان افضل اسلوب حقق مقدار تطور كان اسلوب الممارسة في لتعلم مهارة اللكمة اليمينية هو اسلوب الممارسة ويليهِ الاسلوب المتبع من قبل المدرس ومن ثم اسلوب المراجعة .
7. وان افضل أسلوب لتعلم مهارة دفاع اللكم اليمينية هو اسلوب المراجعة ويليهِ اسلوب المتبع واخيرا اسلوب المراجعة
8. وان استخدام اسلوب الممارسة ساهم في تنمية سرعة الاستجابة الحركية ويليهِ اسلوب المراجعة الذاتية واخيرا الاسلوب المتبع لدى المدرس .

9. ان لتطبيق التمرينات على وفق الاساليب اثار ايجابية في تنمية سرعة الاستجابة الحركية للقدمين لتنمية سرعة الاستجابة للقدميين (اليسار ، اليمين) هو اسلوب الممارسة و يليه اسلوب المراجعة الذاتية واخيرا الاسلوب المتبع لدى المدرس ومن خلال هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بمجموعه من التوصيات اهمها:

1. ضرورة التأكيد على استخدام أسلوب الممارسة والمراجعة الذاتية في تعلم مهارات الملاكمة الاساسية لكونهما اساليب مناسبة تنسجم مع طبيعة هاتين المهارتين .

2. إجراء دراسات أخرى على فئات عمرية متنوعة وبألعاب مختلفة لمعرفة مدى تأثير هذه الأساليب في تطور مستوى الأداء الفني للمهارات الاساسية.

3. استعمال أساليب وطرائق تدريس متنوعة تعمل على استثارة الطلبة وزيادة تفاعلهم مع مادة الدرس والمدرس .

4. إجراء اختبارات دورية لتقويم فاعلية مفردات المناهج المقررة للمراحل الدراسية الأخرى لتأشير نقاط القوى والضعف فيها .

5. ضرورة التغيير والتنويع في الأساليب التعليمية لجعل عملية تعلم المهارات أكثر تشويقاً .

6. ترغيب الطلاب في المشاركة بالدرس بإدخال عامل المنافسة بينهم واشباع ميولهم للحركة واثارتهم وتوجيه الشعور لديهم باهمية التعاون والتنافس والمثابرة .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
1	العنوان	
2	آية القرآنية	1
3	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا.	2
4	إقرار المقوم الاحصائي	3
5	إقرار المقوم اللغوي.	4
6	إقرار المقوم العلمي الاول.	5
7	إقرار المقوم العلمي لثاني	6
8	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	7
9	الإهداء.	8
11-10	الشكر وتقدير	9
14-12	مستخلص الأطروحة باللغة العربية.	10
26-15	قائمة المحتويات.	11
24-22	قائمة الجداول.	12
24	قائمة الأشكال	13
24	قائمة صور	14
25	قائمة الملاحق.	15
27	الباب الأول	
28	التعريف بالبحث	- 1
29-28	مقدمة البحث وأهميته.	1 – 1
30-29	مشكلة البحث.	2 – 1
30	أهداف البحث.	3 – 1
30	فرضيات البحث.	4 – 1
30	مجالات البحث.	5 – 1

رقم الصفحة	منوان الموضوع	المبحث
33-31	الباب الثاني	
34	2- الدراسات النظرية والسابقة	
34	دراسات النظرية	1-2
34	طرائق التدريس :-	2-2
35	الطريقة التدريسية واسلوبها :	1-1-2
38-36	تصنيف طرائق التدريس :	2-1-2
36	تصنيف (1)	1-2-1-2
36	تصنيف (2)	2-2-1-2
36	تصنيف رقم (3) :	3-2-1-2
36	تصنيف رقم (4) :	4-2-1-2
36	تصنيف رقم (5) :	5-2-1-2
36	تصنيف (6) :	6-2-1-2
36	تصنيف (7) :	7-2-1-2
36	تصنيف (8) :	8-2-1-2
40-38	التمرين	2-2
43 -40	أساليب التعلم أداء التمرين	1-2-2
45 -44	أسلوب الممارسة : The practice style	3-2
45	البنية الأساسية لاسلوب الممارسة :	1-3-2
45	اهداف الأسلوب :	1-2 -3-2
45	اهداف مرتبطة بالموضوع الدراسي	2-2-3-2
46	اهداف مرتبطة بدور المتعلم	3-2-3-2

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
46	قرارات التخطيط :	3-3-2
47	قرارات التنفيذ :	4-3-2
47	قرارات التقويم	5-3-2
47	: مميزات أسلوب الممارسة :	6-3-2
48	ورقة العمل	7-3-2
48	تصميم بطاقة العمل	1-7-3-2
52	اسلوب المراجعة الذاتية :-	4-2
53	البنية الأساسية لأسلوب المراجعة الذاتية	1-4-2
53	قرارات التخطيط :	1-1-4-2
53	قرارات التنفيذ :	2-1-4-2
54	قرارات التقويم :	3-1-4-2
55	اهداف أسلوب المراجعة الذاتية	2-4-2
55	مميزات أسلوب المراجعة الذاتية	3 – 4-2
55	عيوب أسلوب المراجعة الذاتية	4-4-2
55	مضمون الأسلوب :	5-4-2
55	قنوات النمو في الأسلوب .	6-4-2
57	سرعة الاستجابة الحركية	5-2
57	مفهوم سرعة الاستجابة الحركية:-	1-5-2
59	اقسام الاستجابة الحركية:-	2- 5-2

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
61	المهارات الأساسية باللاكمة	6-2
	وقفة الاستعداد :	1--6-2
	تحرك القدمين:	2-6-2
	اللكمات:	3-6-2
	الطرائق الدفاعية	4-6-2
	اللكم المضاد	5-6-2
	لدراسات المشابه والدراسات السابقه .	7 -2
	مناقشة الدراسات السابقة	8-2
	الباب الثالث	
74	منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	.-3
74	منهج البحث	1-3
74	مجتمع البحث ومينته:	2-3
75	تكافؤ مجاميع البحث :-	1-2-3
76	الأجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات	3-3
76	الأجهزة والادوات المستخدمة:-	1-3-3
77	وسائل جمع المعلومات	2-3-3
77	اجراءات البحث الميدانية :-	4-3
77	تحديد المهارات الأساسية :-	1 -4-3
77	تحديد الاختبارات:-	2-4-3
79	الاختبارات مهارية	1-2 -4-3
83	اختبارات الدقة لقرونه بسرعه الاستجابة الحركية	2-2-4-3
86	التجربة الاستطلاعية :-	5-3

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
87	خطوات اجراء البحث :-	6-3
87	الاختبارات القبليّة:-	1-6-3
87	الاختبارات المهاريّة :-	1-1-6-3
88	الاختبارات الحركية	2-1-6-3
88	المنهج التعليمي :-	2-6-3
88	الاختبارات البعديّة :-	3-6-3
89	الوسائل الإحصائية:	7-3
94-91	الباب الرابع	
95	عرض النتائج وتطليها ومناقشتها	-4
95	عرض نتائج المجموعه التجريبية الاولى (اسلوب الممارسة) ولجموعات البحث الثلاث :-	1-4
95	عرض نتائج الاختبارات (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج المجموعه التجريبية الاولى (الممارسة) وتطليها .	1-1-4
97	عرض نتائج المجموعه التجريبية الثانية (اسلوب المراجعة الذاتية) :-	2-4
97	عرض نتائج الاختبارات (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج المجموعه التجريبية الثانية المراجعة الذاتية وتطليها .	1-2-4
99	عرض نتائج المجموعه الضابطة (الاسلوب المتبع)	3-4
99	عرض نتائج الاختبارات (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج المجموعه الضابطة وتطليها	1-3-4
101	مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المستعملة وسرعة الاستجابة الحركية :	4-4
104	عرض نتائج تقييم اداء وقفة الاستعداد مع التحرك ولجموعات البحث الثلاث تحليل	5-4

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
	التباين :-	
104	عرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات تعلم الأداء ووقفه الاستعداد مع تحرك القدميين ولجموعات البحث الثلاث .	1-5-4
105	عرض نتائج اختبار (scheffe) لتقويم الاداء لوقفه الاستعداد وتحرك القدميين ولجموعات البحث الثلاث .	2-5-4
106	عرض نتائج تقييم تعلم أداء اللكمة اليسارية ولجموعات البحث الثلاث :-	6-4
106	عرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات تعلم أداء اللكمة اليسارية ولجموعات البحث الثلاث .	1-6-4
107	عرض نتائج تقييم أداء دفاع اللكمة اليسارية ولجموعات البحث الثلاث تحليل التباين	7-4
107	عرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات تقييم أداء دفاع اللكمة اليسارية ولجموعات البحث الثلاث	1-7-4
108	عرض نتائج اختبار (scheffe) لاختبارات تقييم أداء دفاع اللكمة اليسارية ولجموعات البحث الثلاث .	2-7-4
109	عرض نتائج تقييم أداء اللكمة اليمينية ولجموعات البحث الثلاث تحليل التباين :-	8-4
109	عرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات تقييم أداء اللكمة اليمينية ولجموعات البحث الثلاث .	1-8-4
110	عرض نتائج تقييم أداء دفاع اللكمة اليمينية ولجموعات البحث الثلاث تحليل التباين	9-4
110	عرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات تقييم أداء دفاع اللكمة اليمينية ولجموعات البحث الثلاث	1-9-4

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
111	مرض نتائج اختبار (scheffe) لاختبارات تقييم أداء دفاع اللكمة اليمينية ولجموعات البحث الثلاث .	2-9-4
112	مرض نتائج تقييم أداء دفاع اللكمة اليمينية ولجموعات البحث الثلاث :-	10-4
112	مرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية ولجموعات البحث الثلاث	1-10-4
113	مرض نتائج اختبار (scheffe) لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية (كيس اللكم) ولجموعات البحث الثلاث .	2-10-4
114	مرض نتائج لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية نيلسون قدم يسار) . ولجموعات البحث الثلاث تحليل التباين:-	11-4
114	مرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية نيلسون قدم يسار) ولجموعات البحث الثلاث	1-11-4
115	مرض نتائج اختبار (scheffe) لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية اختبار (نيلسون) قدم يسار ولجموعات البحث الثلاث .	2-11-4
116	مرض نتائج لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية نيلسون قدم يمين) ولجموعات البحث الثلاث تحليل التباين:-	12-4
116	مرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية اختبار (نيلسون) قدم يمين ولجموعات البحث الثلاث .	1-12-4
117	مرض نتائج اختبار (scheffe) لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية (اختبار نيلسون) قدم يمين ولجموعات البحث الثلاث .	2-12-4
118	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمهارات المستعملة وسرعة الاستجابة الحركية :	13 -4
118	مناقشة نتائج اختبارات تحليل التباين (F) للأساليب في اختبار تقييم أداء وثقة الاستعداد مع التحرك:-	1-13-4

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
119	مناقشة نتائج اختبار (scheffe) لافضل أسلوب في تعلم اداء وقفه الأستعداد مع تحرك القدمين :-	2-13-4
119	مناقشة نتائج اختبارات تحليل التباين (F) للأساليب في اختبار تقييم مهارتي اداء اللكمة اليسارية ودفاعاتها:-	3-13-4
121	مناقشة نتائج اختبار (scheffe) لافضل أسلوب في تعلم مهارة دفاع اللكمة اليسارية	4-13-4
123	مناقشة نتائج اختبارات تحليل التباين (F) للأساليب في اختبار تقييم مهارة اداء اللكمة اليمينية ودفاعاتها:-	5-13-4
123	مناقشة نتائج اختبار (scheffe) لافضل أسلوب في اختبار تقييم مهارة اداء اللكمة اليمينية ودفاعاتها:-	6-13-4
124	مناقشة نتائج اختبارات تحليل التباين (F) للأساليب في اختبار تقييم سرعة الاستجابة الحركية للكلمات (كيس اللكم):-	7-13-4
124	مناقشة نتائج اختبار (scheffe) لافضل أسلوب في تقييم سرعة الاستجابة الحركية للكلمات (كيس اللكم):-	8-13-4
127	مناقشة نتائج اختبارات تحليل التباين (F) للأساليب في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية اختبار (نيلسون) قدم يسار ويمين ولجموعات البحث الثلاث :-	9-13-4
129	مناقشة نتائج اختبار (scheffe) لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية اختبار (نيلسون) قدم يسار ويمين	10-13-4
132	الباب الخامس	
133	الاستنتاجات والتوصيات	-5
133	الاستنتاجات	1-5
134	التوصيات	2-5
143 -137	المصادر	
156-145	الملاحق	

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
75	جدول رقم (1) يبين مينة مجتمع البحث ومينة الاستطلامية والعينة التجريبية والاسلوب المطبق والنسبة المئوية .	1
76	يبين تكافؤ الجامع في اختبارات الأداء الفني للمهارات قبلي – قبلي للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث.	2
79	يوضح جدول رقم (3) الأختبارات المهارية والنسبة المئوية ونسبة القبول ونتيجتها لكل أختبار مهاري .	3
79	جدول رقم (4) أختبارات سرعة الاستجابة الحركية والنسبة المئوية ونسبة القبول ونتيجتها لكل أختبار .	4
90	جدول رقم (5) يبين الزمن الكلي للمنهج التعليمي وازمنة كل قسم من اقسام الوحدة التعليمية	5
96	الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية وسرعة الاستجابة الحركية ك ولجموعة البحث التجريبية لاسلوب الممارسة .	6
98	الجدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية وسرعة الاستجابة الحركية ك ولجموعة البحث التجريبية لاسلوب المراجعة الذاتية .	7
99	الجدول (8) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية وسرعة الاستجابة الحركية ك للضابطة .	8
102	يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث للاختبار البعدي لتقويم الاداء لوقف الاستعداد وتترك القدميين	9
104	يبين نتائج اختبار (scheffe) اقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث لتقويم الاداء لوقف الاستعداد وتترك القدميين	10

105	يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين المجموعات الثلاث للاختبار البعدي تقييم أداء اللكمة اليسارية .	11
107	الجدول (12) يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين المجموعات الثلاث للاختبار البعدي تقييم أداء دفاع اللكمة اليسارية	12
108	يبين نتائج اختبار (scheffe.) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث تقييم أداء دفاع اللكمة اليسارية	13
109	الجدول (14) يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين المجموعات الثلاث للاختبار البعدي تقييم أداء اللكمة اليمينية	14
110	الجدول (15) يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين المجموعات الثلاث للاختبار تقييم أداء دفاع اللكمة اليمينية	15
111	يبين نتائج اختبار (scheffe.) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث تقييم أداء دفاع اللكمة اليمينية	16
112	يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين المجموعات الثلاث لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية (كيس اللكم)	17
113	يبين نتائج اختبار (scheffe.) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية (كيس اللكم)	18
114	الجدول (19) يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين المجموعات الثلاث لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون قدم يسار) .	19
114	الجدول (20) يبين نتائج اختبار (scheffe.) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية اختبار (نيلسون) قدم يسار	20
115	الجدول (21) يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين المجموعات الثلاث لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية اختبار (نيلسون) قدم يمين	21
117	الجدول (22) يبين نتائج اختبار (scheffe.) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث اختبار (نيلسون) قدم يمين	22

قائمة الاشكال

رقم الشكل	قائمة الأشكال	ت
1	الشكل (1) يوضح قنوات النمو في الأسلوب	
3	شكل رقم (5) يوضح ورقة عمل الأسلوب الممارسة	51
3	شكل رقم (3) بنية أسلوب الممارسة بتوجيه المعلم	47
5	الشكل (4) ورقة عمل عام	50
	الشكل رقم (2) يوضح ورقة العمل لأسلوب المراجعة الذاتية	57
قائمة الصور		
رقم الشكل	قائمة الصورة	
1	توضيح وقفه الاستعداد الصحيحة	
2	توضيح اختبار اللكمة اليسارية ودفاعاتها	
3	أختبار أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	
4	اختبار الدقة المقرونة بسرعة الاستجابة	
5	اختبار نيلسون بسرعة الاستجابة	

قائمة الملاحق

رقم الملاحق	قائمة الملاحق	رقم الصفحة
1	اسماء الخبراء والمختصين في لعبة الملاكمة	
3	خبراء الاختبارات والقياس والتقويم	
4	فريق العمل المساعد	
5	استبانة استطلاع آراء الخبراء حول اختيار الاختبارات المهارية المناسبة	
6	ورقة تسجيل اختبار أداء اللكمة المستقيمة	
7	ورقة تسجيل اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسارية	
8	ورقة تسجيل اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع	

	نموذج عام لورقة العمل ملحقاً بأسلوب : الممارسة والمراجعة الذاتية	10
	التمرينات الخاصة بأسلوب الممارسة (تعلم وقفه الاستعداد)	11
	تمارين أسلوب المراجعة الذاتية في تعلم وقفه الاستعداد	12

الباب الأول

التعريف بالبحث

- 1-1 المقدمة وأهمية البحث.
- 1-2 مشكلة البحث.
- 1-3 أهداف البحث.
- 1-4 فرضية البحث.
- 1-5 مجالات البحث.
- 1-6 تعريف المصطلحات.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد مجال التربية الرياضية تطوراً كبيراً وتجلّى هذا بوضوح من خلال المستويات التي وصلت إليها الدول في هذا المجال وكان هذا التطور نتيجة لاهتمام الكثير من ذوي الاختصاص بعمل البحوث والدراسات بغية التعرف على أفضل الوسائل والسبل لتطوير هذا المجال والتقدم به نحو مستويات أعلى وأفضل. كما أن لطرائق التدريس تأثيراً كبيراً على عملية اكتساب الطلاب المهارات وتطويرها في مختلف الأعمار والفعاليات وهذا يعتمد على تطور الأساليب المستخدمة في العملية التعليمية، أن في مفهوم الطريقة تعني جميع الوسائل والأدوات المتاحة التي يستخدمها المدرس أما الأسلوب فيعني العملية الإخراجية للدرس بطريقة وقوفه داخل الصف وكذلك كيفية استخدامه للأدوات، فهناك أساليب متعددة في طرائق التدريس للمدرس الحق أن يختار ما يلائمه ويلتئم المتعلمين لتسيير العملية التعليمية لكن اختياره هذا يجب أن يكون مبني على أسس علمية سليمة بغية الوصول إلى الهدف المنشود، ومما لا شك فيه أن للأساليب المتبعة أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء المهاري في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية، فلكل لعبة أو فعالية نوع من الأساليب التي تتلائم معه، وبما أن العملية التعليمية هي عملية إبداعية ابتكارية ما على المدرس إلا أن يختار الأسلوب الذي يتلائم مع المتعلمين ومقدرتهم على استيعاب المادة التعليمية، فبأختلاف المادة التعليمية سواء إن كانت هذه المادة سهلة أم صعبة يجب أن يعمل القائم بالعملية التعليمية على اختيار الأسلوب الذي يتلائم مع سهولة وصعوبة المادة لكي يستطيع أن يوصل هذه المادة إلى المتعلمين بالطريقة التي تمكنهم من الأداء بالشكل الصحيح فمن واجب المدرس أن يختار الأسلوب التعليمي المناسب على وفق الأسس العلمية الصحيحة التي من خلالها يتمكن من السيطرة على الدرس ويمكن متعلميه من استيعاب المادة التعليمية بالشكل الصحيح والجيد مما يخلق جو فيه نوع من المتعة والإقدام على الدرس، مما يؤدي إلى الوصول لمستوى عالٍ بالأداء فهناك الكثير من الأساليب وكل أسلوب له ظروفه الخاصة، فمن الأساليب التي تطرقنا إليها هو أسلوب الممارسة وأسلوب المراجعة الذاتية

مما تقدم تكمن أهمية البحث في تناول الباحث لاسلوبين وهما (اسلوب الممارسة واسلوب المراجعة الذاتية) محاولةً بذلك الوقوف على الافضل والاكثر تأثيراً بين هذين الاسلوبين في عملية تعلم الطلاب لمهارات الملائمة الاساسية في المنهج المعتمد ومعرفة أي الاساليب الناجحة في درس التربية الرياضية .

1-2 مشكلة البحث:

إن أحد المطالب المهمة في العملية التعليمية هو الاهتمام بالمتعلم وأن يكون له دور تعليمي فعال وأن يفكر ويصبح أكثر استقلالية في اتخاذ قراراته ، وهذا كله يأتي عن طريق تطوير أساليب التعلم من خلال زيادة الوسائل التعليمية المتنوعة ، إذ إن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار وأن يعرف الكثير من مداخل التعلم وأساليبه بالشكل الذي يجعل موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً "إيجابياً" وليس سلبياً" .

وليس فقط هذا ان التجدد في تقديم درس التربية الرياضية بأساليب مغايرة مواكبا التطورات الحاصلة في ميدان التعليم التربوي والفكري وفلسفة التعلم التطبيقي بالتأكيد ان المنهج نفسه ولكن طريقة تقديمه بأساليب تجعل من المنهج اكثر تشويقا واثارة وخاصة ان التربية الرياضية تحتوي على الجانب الادائي والتطبيقي ولكون المنهج التعليمي للمهارات حدد مسبقا ، وان اختيار الباحث لأساليب متعدد هو نتيجة التطور الحاصل للفكر الإنساني من حيث طريقة وأساليب التعلم السريعة والامثل للطلبة المتعلمين ويتذبذب اكتساب المعلومات وكيفية تلقيها للطلاب . فقام الباحث باختيار اكثر من اسلوب والعمل على مقارنتها فيما بينها لايجاد افضل اسلوب للتعلم في درس الملائمة يحقق اهداف تعليمية وادائية حركية ولا سيما الجانب المهم في الملائمة وهو سرعة الاستجابة الحركية من حيث الأداء وكذلك من حيث استقبال المعلومة بأستجابة اسرع نتيجة التركيز على تمارين تتمحور فيها ويراعى فيها الجانب العقلي والمستوى التقبلي لدى الطالب بل يجب الاعتماد

على التجارب العملية بآتباع الأصول والممارسات التي تدعمها النتائج للوصول إلى أفضل أسلوب يضمن تعلم المهارة وإتقانها لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 3- اعداد ترمينات على وفق اسلوبي (الممارسة ؛ المراجعة الذاتية)
- 4- التعرف على اثر الترميناتعلى وفق اسلوبي (الممارسة ؛ المراجعة الذاتية) (في تعلم مهارات الملاكمة .
- 5- التعرف على اثر الترمينات باسلوبي (الممارسة ؛ المراجعة الذاتية) (في سرعة الاستجابة الحركية في تعلم بعض مهارات الملاكمة.

4-1 فروض البحث

يفترض الباحث ما يأتي :

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية بتعلم المهارات في الملاكمة وسرعة الاستجابة الحركية ولمجاميع البحث الثلاثة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لسرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة الملاكمة ولمجاميع البحث الثلاثة .

5-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في جامعة ديالى . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-4-1 المجال الزمني : للمدة من 5 / 11 / 2019 ولغاية 26 / 2 / 2020

3-4-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

The first chapter comprised the introduction of the study and its significance as well as its problem, which was centered on the diversity in the use of methods and approaches that serve the educational aspect of the lecture of physical education in the College of Physical Education, especially the boxing lecture.

Therefore, the study aimed to:

1. Design an educational approach in the methods of (practice; self-review).
2. Identify the impact of the educational approach in the methods of (practice; self-review) on learning boxing skills.

With regard to scope of the study; the human scope included students of the College of Physical Education and Sports Sciences Section (C) in the method of self-review and Section (D) in the practice method; the time scope took from 5/11/2019 to 26/2/2020; whereas the spatial scope was the boxing hall in the College of Physical Education and Sports Sciences (University of Diyala).

Furthermore, for the researcher to figure out suitable conclusions he adopted the experimental method for it suits the nature of the study. As for the study sample, Students in the College of Physical Education and Sports Sciences, (236) second year students were selected from the study population for the boxing lecture. Moreover, the sample was randomly selected via a draw. A total number of (12) students per section from sections (C, D) were chosen to conduct the experiment, whereas section (B) was selected to be the control group that adopts the traditionally followed method. Then, the researcher conducted a pioneer study to confirm the validity of the skill and kinetic tests. Next to that, the researcher worked to tab and schedule the data and then categorized it into two test and one control groups. As well, the statistical program (SPSS) was used.

Consequently, the researcher figured out a group of conclusions, the most important of which are:

1. The three methods (practice, self-review, control) have achieved their aims in learning the basic skills as well as the speed of kinetic response in varying proportions.

2. The use of the two methods (practice, self-review) was better than the traditional method used by teachers in learning some basic skills in boxing and speed of kinetic response.

3. The results of the arithmetic means between the pre and post tests in the same test showed that there is a clear discrepancy in favor of the post-test. As well, the results of the variation analysis (Scheffe) for post-tests reflected that there is a clear discrepancy and that the best way to learn the skill of the pause of readiness and movement of the feet is the method of practice followed by the method of self-review and finally the traditional method used by the teacher.

4. The results of the pre and post tests showed the significance of differences (T) via the tables of the amount of development and percentage. The best method that achieved an amount of development in learning the skill of the left hook is the method of practice in terms of the amount and the percentage of development.

5. The results of the arithmetic means between pre and post tests in the same test showed that there is a clear discrepancy in favor of post-test. Similarly, the results of the variation analysis (Scheffe) for the post-tests for the least difference demonstrated a clear variation. The best way to learn the left hook defense skill is the method of practice followed by the traditional method and finally the method of self-review.

6. The results of the pre and post tests showed the significance of differences (T). From the tables of the amount of development and the favorable ratio, it can be noted that the best method that achieved an amount of development in learning the skill of the right hook is the method of practice in terms of the amount and the percentage of development followed by the traditional method adopted by the teacher and then the self-review method.

7. The results of the arithmetic means between the pre and post tests in the same test showed that there is a clear discrepancy in favor of the post-test. As well, the results of the variation analysis (Scheffe) for the post-tests for the least difference showed a clear variation and that the best method of learning the skill of right hook defense is the

method of practice followed by the traditional method and finally the method of self-review as shown by the development percentages.

8. the study results showed that the best method in learning the skill of responding to the feet (left, right) is the method of practice followed by the method of self-review and finally the traditional method used by the teacher.

In light of these conclusions, the researcher recommended a set of recommendations, the most important of which are:

1. The need to emphasize the use of practice and self-review in learning basic boxing skills because they are appropriate methods consistent with the nature of these skills.
2. Conducting other studies on a variety of age groups and different games to see how these methods affect the development of the level of technical performance of basic skills.
3. Using various teaching methods and approaches that excite students and increase their interaction with the topic of the lecture and teacher.
4. Carrying out periodic tests to assess the effectiveness of the items of the curriculum scheduled for other stages of study to indicate the strengths and weaknesses in them.