

# المسرفقات

مرفق (١)

القياسات الأثرية

## استمارة القياسات الأثربومترية

م	الاسم	الطول	الوزن	السن
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية

اختبار ٣٠ متر عدو من البدء الطائر:

\* غرض الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

\* الأدوات :

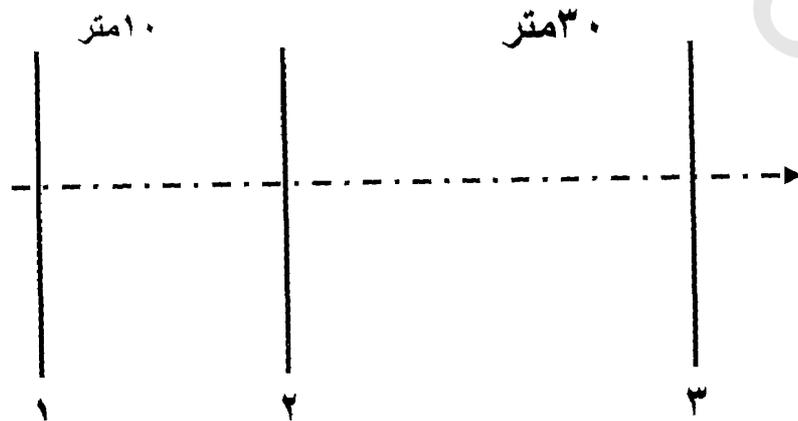
ساعة إيقاف - ثلاث خطوات متوازية مرسومة على الأرض.

\* وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع الإشارة ينطلق للعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى الخط الثالث.

\* حساب الدرجات:

يحتسب الزمن ابتداء من الخط الثاني وحتى الخط الثالث. (٤٨ : ٢٤٧-٢٤٩)



## اختبار الوثب العريض من الثبات

\* غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

\* مستوى السن:

من ٦ سنوات وحتى المرحلة الجامعية.

\* الأدوات اللازمة:

شريط قياس - بساط - استمارة تسجيل.

\* وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمين متوازيتين وباتساع الحوض على أن يكون مشط القدم خلف خط البداية.
- يبدأ المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفا وميل الجزع أماما تمهيدا للوثب العريض للأمام بالقدمين معا لأطول مسافة ممكنة.

\* حساب الدرجات:

- يتم قياس المسافة بين خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلهما. (٤٨ : ٩٣-٩٦)



## اختبار الوثب العمودي لسارجينت Sergent Jump Test

غرض الاختبار :-

قياس القدرة اللاهوائية

الأدوات :-

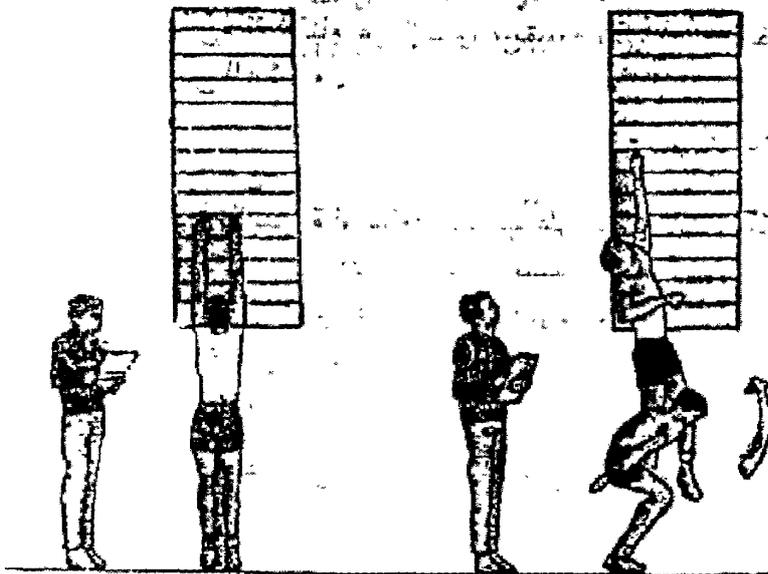
شريط قياس - حائط بارتفاع مناسب - وعاء به مسحوق جير - استمارة تسجيل

وصف الاداء :-

- يقوم المختبر بغمس كف يده في وعاء الجير ثم يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة ، ثم يقوم برفع ذراعه التي جهة الحائط لأعلى لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع .
- ثم يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى ، لعمل العلامة الثانية بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الاصابع ، ثم يتم قياس المسافة بين العلامتين لحساب مسافة الوثب بالسنتيمتر .

حساب الدرجات :-

الفرق بين القراءتين هو درجة اللاعب. (٤٨ : ٨٤-٨٧)



## اختبار جرى الزجاجى

### غرض الاختبار :-

قياس القدرة على تغيير الاتجاه اثناء الجرى

### الأدوات :-

شريط قياس - ساعة إيقاف - أربعة أقماع

### الاجراءات :-

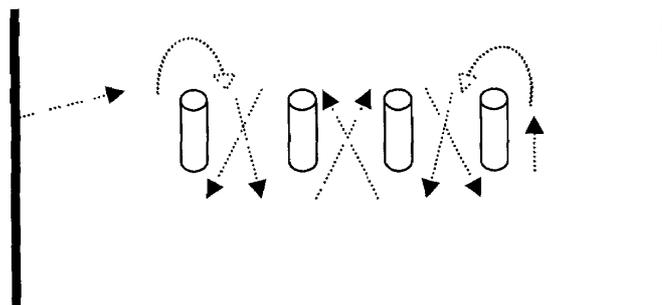
- يرسم خط البداية والنهاية طوله ١,٨م وسمكه ٥ سم
- توضع اربعة اقماع فى مواجهة خط البداية والنهاية بحيث يكون القمع الاول منها على بعد ٣,٦م من هذا الخط و المسافة بين كل قمع و الاخر ١,٨م.
- تحدد نقطتين عند طرفى خط البداية والنهاية للدلالة على البداية والنهاية للمختبر .

### وصف الاداء :-

- عند إعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر فى الجرى الزجاجى بين الأقماع ذهابا وإيابا حتى يتجاوز خط البداية والنهاية .

### حساب الدرجات :-

- درجة المختبر هى الزمن الذى يستغرقه فى أداء الاختبارات منذ لحظة إعطاءه إشارة البدء حتى يصل لنقطة النهاية لأقرب عشر ثانية (٤٨ : ٢٨٨ - ٢٩٠)



## اختبار حبل ٢٥ متر

الغرض من الاختبار:  
تحمل القوة العضلية للرجلين

الأدوات:

- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- جير.

الإجراءات:

يقوم المختبر بالحبل على إحدى الرجلين مسافة ٢٥ متر بزمن.  
تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية للدلالة على البداية والنهاية للمحتبل.

وصف الأداء:

عند إعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر في الحبل من نقطة البداية حتى يتجاوز نقطة النهاية.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يصل إلى نقطة النهاية لأقرب عُشر ثانية. (٤٨ : ٢٠٦)



## اختبار الوثب الثلاثى

### غرض الاختبار:

قياس قوة الرجل والتوافق والتسارع.

### الأدوات:

طريق للأداء الوثبة عرض ١,٢٢ وطوله ٦ متر تقريباً ينتهي بحفرة للوثب لا يقل عرضها عن ٢,٧٥ شريط مقسم للقياس.

### وصف الأداء:

يقوم المختبر بالدفع بالقدمين معاً لعمل حجلة ثم خطوة ثم وثبة بالحفرة.

### حساب الدرجات:

درجة المختبر هي المسافة بين خط البداية وخط النهاية لأقرب اسم.



مرفق (٢)

استمارة تسجيل الأداء المهاري

## استمارة تسجيل الأداء المهاري في الوثب الثلاثي

المتوسط	درجة المحاولات			الاسم	م
	٣	٢	١		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥

## استمارة تسجيل درجات الخبراء في الأداء المهاري في الوثب الثلاثي

المتوسط (الدرجة النهائية)	درجة الخبراء			الاسم	م
	٣	٢	١		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥

مرفق (٤)

استمارة تسجيل المستوى الرقمي

٤/٩١

استمارة تسجيل المستوى الرقمي فى الوثب الثلاثي

م	الاسم	المحاولات			أفضل محاولة
		١	٢	٣	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					

مرفق رقم (٥)

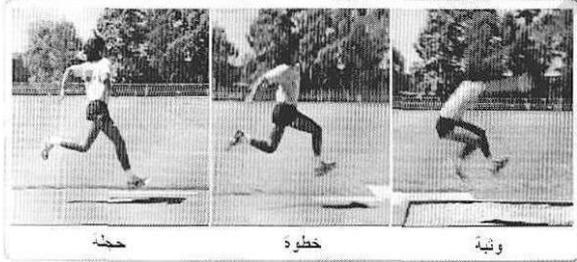
# البرمجية التعليمية

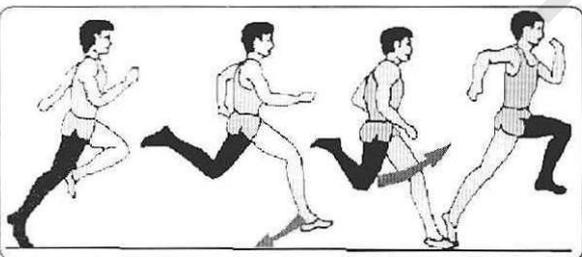
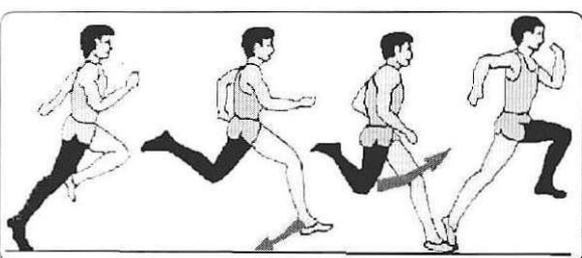
نماذج من الصورة النهائية

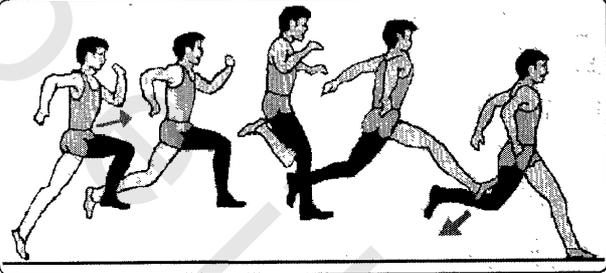
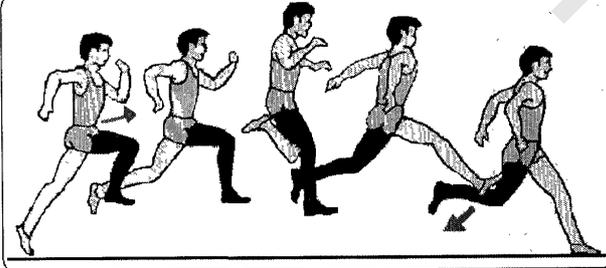
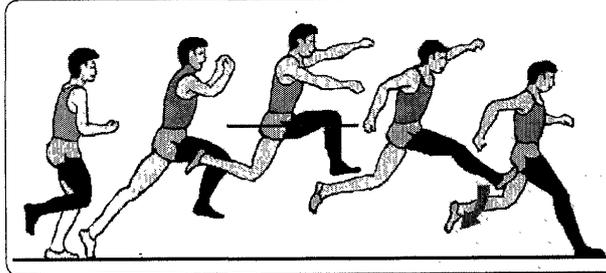
الإطار	م الوصف والمكونات
 <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>١ مجموعة إطارات مقدمة البرمجية التعليمية وتتكون من ٨ إطارات نص ، صورة ، موسيقى</p>
 <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٢ تابع مجموعة إطارات مقدمة البرمجية التعليمية وتتكون من ٨ إطارات نص ، صورة ، موسيقى</p>
 <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٣ تابع مجموعة إطارات مقدمة البرمجية التعليمية وتتكون من ٨ إطارات نص ، صورة ، موسيقى</p>

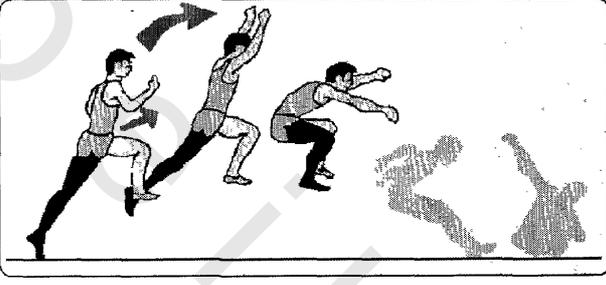
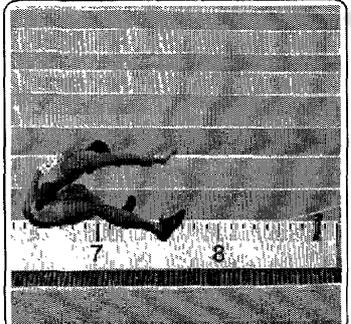
الإطار	الوصف والمكونات	م
 <p>الباحث</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد</p> <p>مدرس تربية رياضية بإدارة دكتورس العنينة</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>تابع مجموعة إطارات مقدمة البرمجية التعليمية وتتكون من ٨ إطارات نص ، صورة ، موسيقى</p>	٤
 <p>برمحمد تعليمية</p> <p>خاصة بقرار البحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>تابع مجموعة إطارات مقدمة البرمجية التعليمية وتتكون من ٨ إطارات نص ، صورة ، موسيقى</p>	٥
 <p>المراقب</p> <p>دكتور محمد محمد الشحات</p> <p>أساذ طرق تدريس الهوكي بقسم نشاط وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>تابع مجموعة إطارات مقدمة البرمجية التعليمية وتتكون من ٨ إطارات نص ، صورة ، موسيقى</p>	٦

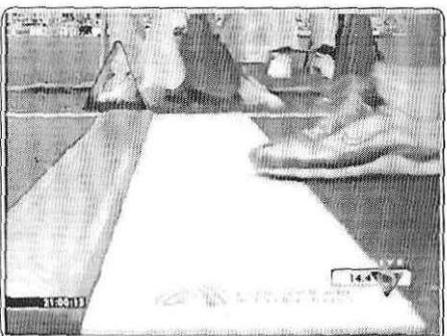
الإطار	الوصف والمكونات	م
 <p>إشراف دكتور احمد عبد الفتاح حسين مدرس قسم متاهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٧</p> <p>تابع مجموعة إطارات مقدمة البرمجية التعليمية وتتكون من ٨ إطارات نص ، صورة ، موسيقى</p>	
 <p>مسابقة الوثب الثلاثي الدروس التعليمية المصاوير التعليمية</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٨</p> <p>إطار اختيار نوعية البرمجية التعليمية نص فائق ، صورة</p>	
 <p>مسابقة الوثب الثلاثي مرحبا بك عزيزي المتعلم</p> <p>شغري من دراستك لمسابقة الوثب الثلاثي ان تحقق الاتي معرفة المراحل الفنية للاداء وكيفية حركة الجسم في كل مرحلة فهم الاداء الصحيح للمسابقة وتوضيح الاخطاء فهم النواحي القانونية لكي تتمكن من اداء محاولات صحيحة تحديد الابعاد والمواصفات القانونية لطرق الاشراب ولوحة الارتفاع وحفرة الوثب تطبيق الخطوات العلمية والربط بينها وبين الاداء الفني للمسابقة</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٩</p> <p>إطار مقدمة البرمجية التعليمية بنظام الوسائط الفائقة نص ، تعليق صوتي</p>	

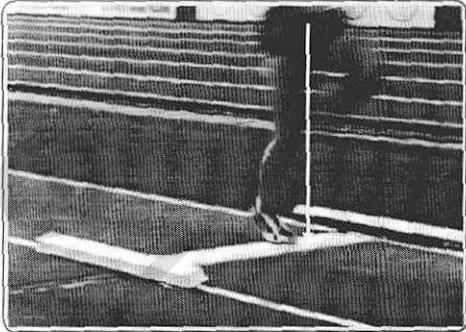
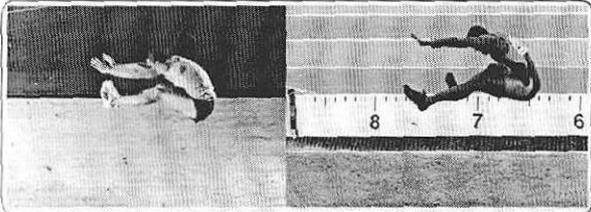
الإطار	م الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثوب الثلاثي</p> <p>3 2 1</p> <p>ظهرت مسابقة الوثوب الثلاثية أثناء الإغريق ومن المعهد أنها ظهرت في «سكندرية» و«برلين» وأنجلترا</p> <p>أدخلت الوثوب الثلاثية كمسابقة رسمية في الدورة الأولمبية الأثينية بانينا عام 1896.</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>10</p> <p>محور مقدمة عامة</p> <p>عدد الصفحات 3</p> <p>صفحة رقم 1</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثوب الثلاثي</p> <p>3 2 1</p> <p>في البداية لم تكن القانون على طريقة أداء محدثة للوثوب الثلاثية ثم خدهم الثغورون طريقة الأداء بالترتيب الآتي</p> <p>حجلة - خطوط - وثبة</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>11</p> <p>محور مقدمة عامة</p> <p>عدد الصفحات 3</p> <p>صفحة رقم 2</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثوب الثلاثي</p> <p>3 2 1</p> <p>أول فائز أولمبي كان منسابق أمريكي اسمه 'كوتونز' وثبط مسافة وحجم 13.72</p> <p>صنفت مسابقة الوثوب الثلاثي من مسابقات الوثوب ثم ألعاب القوى والهدف من المسابقة هو تحقيق أكبر مسافة وبس في الحفرة بعد الأضراب وأداء الحجلة والخطوة والوثبة والهبوط بصورة صحيحة في حفرة الوثوب</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>12</p> <p>محور مقدمة عامة</p> <p>عدد الصفحات 3</p> <p>صفحة رقم 3</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>

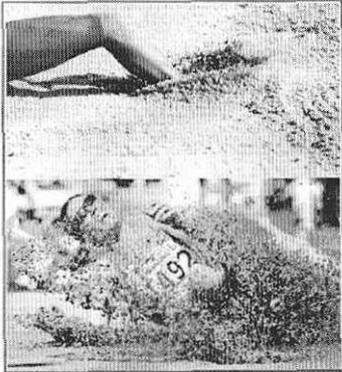
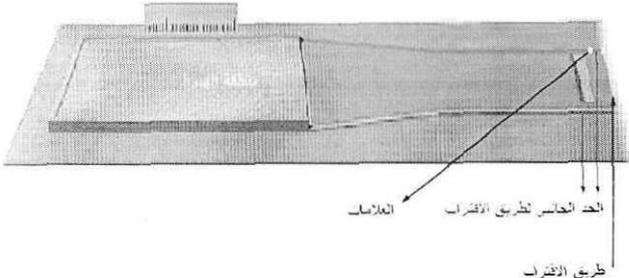
الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الأهداف البرنامج</p> <p>الاقتراب الحجلة الخطوة الوثبة الهبوط</p> <p>تتم مسابقة الوثب الثلاثي من خلال المراحل الفنية مرتبة طبقاً لتقواعتها القانونية كما يلي :-</p> <p>الوثب الثلاثي الاقتراب الحجلة الخطوة الوثبة الهبوط</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>١٣</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء</p> <p>عدد المحاور الفرعية ٥</p> <p>نص ، نص فائق صورة ، تعليق صوتي</p>	
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الأهداف البرنامج</p> <p>إضافات</p> <p>تبدأ مرحلة الاقتراب للوثب الثلاثي من وضع البدء العالي</p> <p>لتحقيق أفضل اقتراب يجب ان يكون العدو غير منقطع القدمين</p> <p>يكون العدو بصورة متزايدة حتى تصل سرعة اللاعب أقصى مدى لها قبل لحظة الارتفاع مباشرة</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>١٤</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء</p> <p>الاقتراب</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p> <p>إمكانية مشاهدة الأداء</p>	
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الأهداف البرنامج</p> <p>إضافات</p> <p>تحقق الاقتراب الموجبات الآتية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب تحقيق سرعة كبيرة في الإنجاز الأقصر</li> <li>• الإعداد السليم لتعليبه الارتفاع لأداء الحجلة</li> </ul> <p>تتم مرحلة الاقتراب خلال مسافة تتراوح بين 38 و 41 متر من البدء العادي</p> <p>الخطوات الأخيرة في الاقتراب تكون القصير وأسرع مع ارتفاع الركبتين</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>١٥</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء</p> <p>الاقتراب</p> <p>إضافات</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p> <p>إمكانية مشاهدة الأداء</p>	

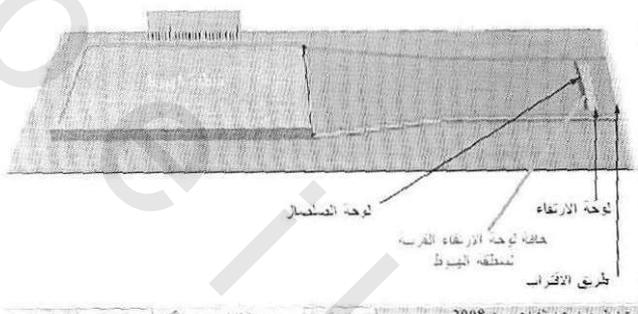
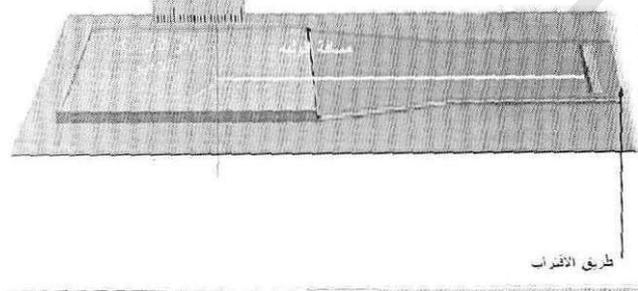
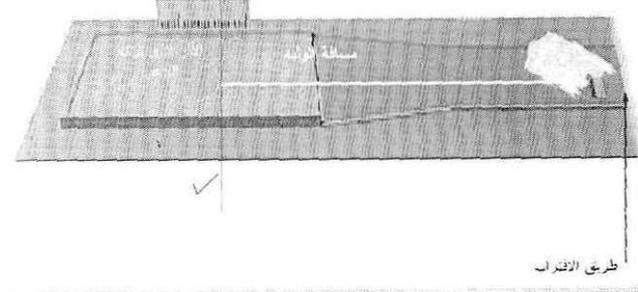
الإطار	م	الوصف والمكونات
<p style="text-align: center;"><b>مسابقات التوثيق الثلاثي</b></p> <p style="text-align: center;"><b>الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط</b></p> <p style="text-align: center;"><b>إضافات</b></p> <p>• يتم الارتفاع والهبوط في الحجلة على نفس القدم • تكون مسافة الحجلة مناسبة لتحقيق هبوط سليم وإعداد لعملية دفع قوى لأخذ الخطوة • الحفاظ على السرعة في الاتجاه الأفقي • الحفاظ على توازن الجسم لحظة الطيران بمساعدة الذراعين</p>  <p style="text-align: right;">عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>١٦</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء الحجلة نص ، صورة ، تعليق صوتي إمكانية مشاهدة الأداء</p>	
<p style="text-align: center;"><b>مسابقات التوثيق الثلاثي</b></p> <p style="text-align: center;"><b>الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط</b></p> <p style="text-align: center;"><b>إضافات</b></p> <p>• تؤدي الحجلة في الاتجاه الأفقي - اتجاه الإقتراب • تتقابل قدم الارتفاع مع اللوحة بنشاط على القدم بالكامل • تؤدي عملية الارتفاع للحجلة بسرعة دون تأخير • أداء الارتفاع للحجلة بسرعة ونشاط يقلل من فقدان السرعة ويمهد لأداء الخطوة بكفاءة</p>  <p style="text-align: right;">عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>١٧</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء الحجلة إضافات نص ، صورة ، تعليق صوتي إمكانية مشاهدة الأداء</p>	
<p style="text-align: center;"><b>مسابقات التوثيق الثلاثي</b></p> <p style="text-align: center;"><b>الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط</b></p> <p style="text-align: center;"><b>إضافات</b></p> <p>• الخطوة هي المرحلة الثالثة بعد الإقتراب والحجلة • تبدأ الخطوة بنفس قدم الهبوط للحجلة وتنتهي على القدم الأخرى • تكون مسافة الخطوة أقصر من المسافة المقطوعة في الحجلة</p>  <p style="text-align: right;">عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>١٨</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء الخطوة نص ، صورة ، تعليق صوتي إمكانية مشاهدة الأداء</p>	

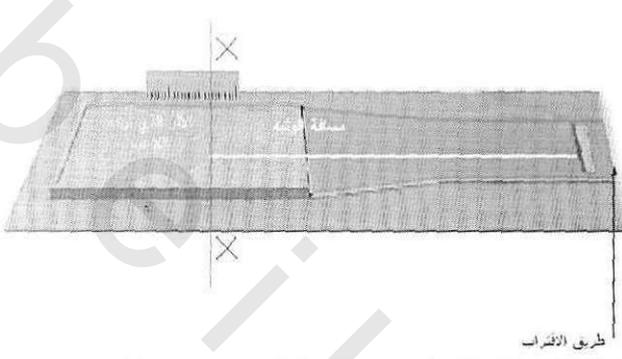
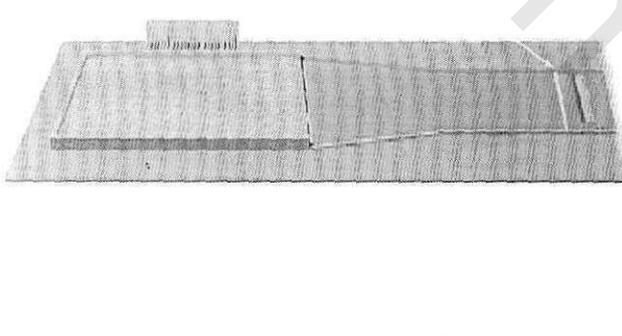
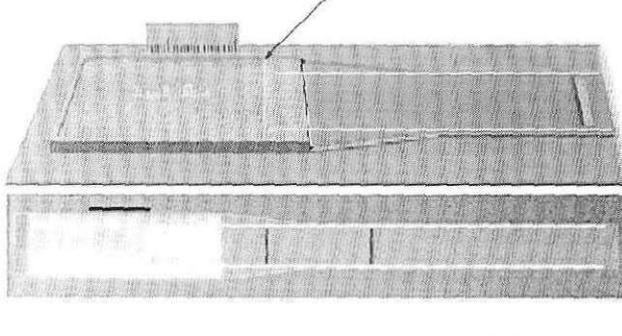
الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثبة الثلاثية</p> <p>الأهداف الرئيسية: الوثبة الهبوط</p> <p>أهداف</p> <p>• يجب على اللاعب فر الوثبة أن يعمل على الحفاظ على السرعة الأفقية وذلك عن طريق الارتفاع السريع</p> <p>• الإعداد الجيد لعملية الهبوط الأخير في الحفرة</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>١٩</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء الوثبة</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p> <p>إمكانية مشاهدة الأداء</p>	
<p>مسابقة الوثبة الوثبة</p> <p>الأهداف الرئيسية: الوثبة الهبوط</p> <p>أهداف</p> <p>• تتم مرحلة الهبوط بعد امتداد الرجل تماما ويبوط الذراعين لأسفل عندما تلامس الكعبين حفرة الرمل تنثى الركبتين لامتصاص ارتطام الجسم مع استكمال الحركة للامام</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٢٠</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء الهبوط</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p> <p>إمكانية مشاهدة الأداء</p>	
<p>مسابقة الوثبة الوثبة</p> <p>الأهداف الرئيسية: الوثبة الهبوط</p> <p>أهداف</p> <p>• تؤدي الوثبة الثلاثية بداية بالحجلة ثم الخطوة ثم الوثبة بالترتيب</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٢١</p> <p>إطار اختبار معلومات</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء</p> <p>نموذج سؤال صواب أو خطأ</p>	

الإطار	م	الوصف و المكونات
<p>مسابقة الوثائق الثلاثي</p> <p>الاقتراب الحجلة الخطوة الوثيقة الهيوط</p> <p>10.11</p> <p>مقدمة عامة</p> <p>أ. المراحل الفنية للأداء</p> <p>ب. تصحيح الأداء</p> <p>تؤدي الوثيقة الثلاثية بداية بالحجلة ثم الخطوة ثم الوثيقة بالترتيب</p> <p>نعم لا</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محقق 2008</p>	٢٢	<p>إطار اختبار معلومات</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء</p> <p>نموذج استجابة صحيحة</p>
<p>مسابقة الوثائق الثلاثي</p> <p>الاقتراب الحجلة الخطوة الوثيقة الهيوط</p> <p>10.11</p> <p>مقدمة عامة</p> <p>أ. المراحل الفنية للأداء</p> <p>ب. تصحيح الأداء</p> <p>تؤدي الوثيقة الثلاثية بداية بالحجلة ثم الخطوة ثم الوثيقة بالترتيب</p> <p>نعم لا</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محقق 2008</p>	٢٣	<p>إطار اختبار معلومات</p> <p>محور المراحل الفنية للأداء</p> <p>نموذج استجابة خاطئة</p>
<p>مسابقة الوثائق الثلاثي</p> <p>الاقتراب الحجلة الخطوة الوثيقة الهيوط</p> <p>5 4 3 2 1</p> <p>تقسيم وتصيغ رسالة الاقتراب باستخدام العلامة المضابطة</p> <p>لضمان مغالبة القدر للوحة الارغاء في نقطة صححة</p>  <p>نعم لا</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محقق 2008</p>	٢٤	<p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ١</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>

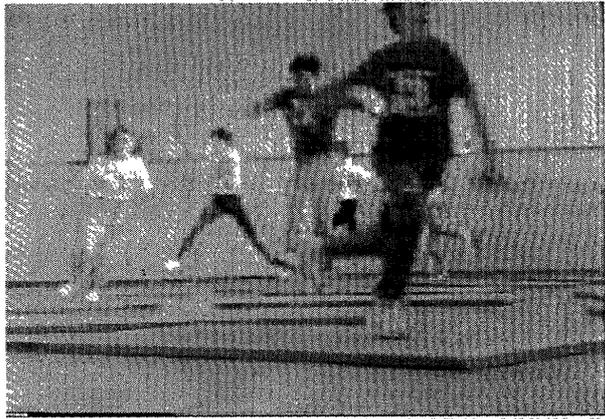
الإطار	م الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الهدف البرنامج</p> <p>5 4 3 2 1</p> <p>الربط والوقوف بين عمل رجل الارتفاع ومرجحه كل من التراجع والرجل الحرة لحظة الارتفاع</p> <p>يتحقق ذلك بوضع قدم الارتفاع بالقرب من مركز نقل الجسم</p>  <p>عبد الرحمن عبد القحاح محمد 2008</p>	<p>٢٥</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٢</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الهدف البرنامج</p> <p>5 4 3 2 1</p> <p>الحفاظ على مستوى مرتفع للقدم أثناء الطيران</p> <p>يتحقق ذلك من خلال :-</p> <p>تنسبه كل من تكون القوة والسرعة</p> <p>ربط عضلة الارتفاع بالمرجحة وتحسينها ، التمرين على الارتفاع مع وضع كره طيهه ،</p> <p>حاجز قبل حفرة الهبوط</p>  <p>عبد الرحمن عبد القحاح محمد 2008</p>	<p>٢٦</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٣</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الهدف البرنامج</p> <p>5 4 3 2 1</p> <p>الحفاظ على الرجلين مرتفعين لأطول فترة ممكنة قبل هبوطهما على الأرض</p> <p>يتحقق ذلك من خلال :-</p> <p>تقوية عضلات البطن وخلف العنق</p> <p>ميل الجذع للأمام مع بداية الهبوط في الحفرة</p> <p>اكتساب تصور صحيح للكثكث</p>  <p>عبد الرحمن عبد القحاح محمد 2008</p>	<p>٢٧</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٤</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>

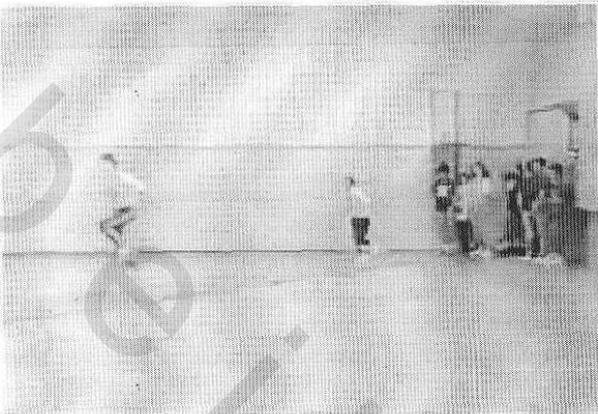
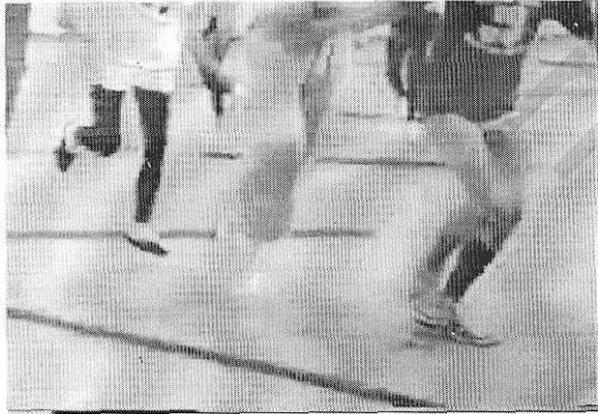
الإطار	م الوصف و المكونات
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>5 4 3 2 1</p> <p>الحفاظ على السرعة الإقفة خلال الإرخاء الثاني والثالث يحقق ذلك من خلال :- رفع الرجل الحرة بقوة معترنة بالمرحمة القوية للذراعين للامام ولاعش خلال الإرخاء الثاني والثالث</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٢٨</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٥</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>6 5 4 3 2 1</p> <p>يجب أن يكون الرمل ناعما وناعما وميلًا بالماء للحفاظ على سلامة المتسابقين</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٢٩</p> <p>محور القواعد القانونية المنظمة</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ١</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>6 5 4 3 2 1</p> <p>يسمح بوضع علامة أو علامتين على طول جانبي طريق الاقتراب ولايسمح بوضع اي علامة داخله</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٣٠</p> <p>محور القواعد القانونية المنظمة</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٢</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>

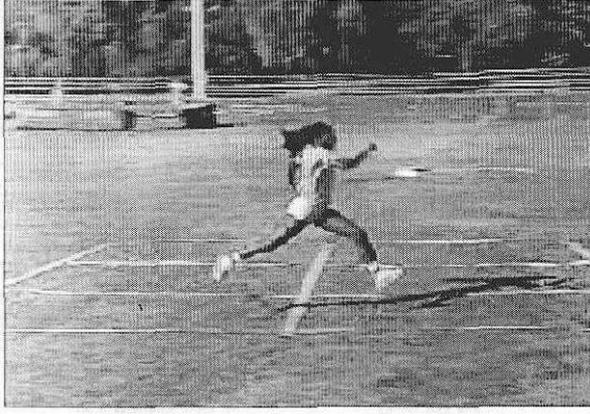
الإطار	م الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثائق الثلاثي</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>6 5 4 3 2 1</p> <p>يرتقى اللاعب من خلف حافة لوحة الارتقاء القريبة من منطقة الهبوط</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>٣١ محور القواعد القانونية المنظمة</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٣</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثائق الثلاثي</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>6 5 4 3 2 1</p> <p>تُقاس مسافة الوثيقة من أقرب اثر يتركه اللاعب في منطقة الهبوط الى حافة لوحة الارتقاء القريبة لمنطقة الهبوط</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>٣٢ محور القواعد القانونية المنظمة</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٤</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثائق الثلاثي</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>6 5 4 3 2 1</p> <p>إذا لمس اللاعب الأرض خارج منطقة الهبوط في مكان بعد الأثر الذي تركه بعيدا عن لوحة الارتقاء تحسب المحاولة صحيحة</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>٣٣ محور القواعد القانونية المنظمة</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٥</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>

الإطار	م الوصف و المكونات
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>إذا لمس اللاعب الأرض خارج منطقة الوثب في مكان قبل الأثر الذي تركه بعيدا عن لوحة الارتقاء تحسب المحاولة خاطئة</p>  <p>طريق الارتقاء</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٣٤ محور القواعد القانونية المنظمة</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٦</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>سراوح عرض طريق الارتقاء من 1.22 م إلى 1.25 م</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٣٥ محور الملعب والأدوات</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ١</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الحذ (الذي لعرض منطقة الهبوط 2.75 م على أن حد خطها طريق الارتقاء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٣٦ محور الملعب والأدوات</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٢</p> <p>نص ، صورة ، تعليق صوتي</p>

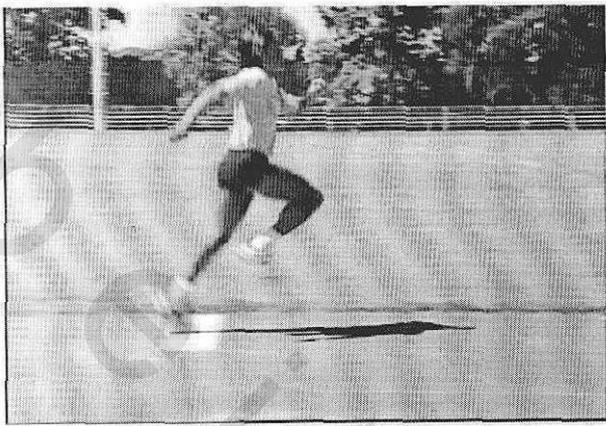
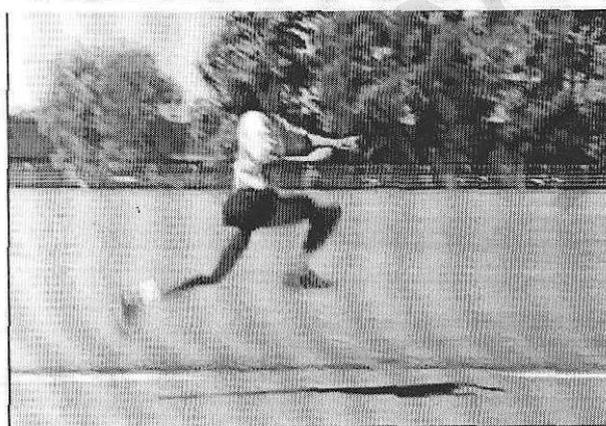
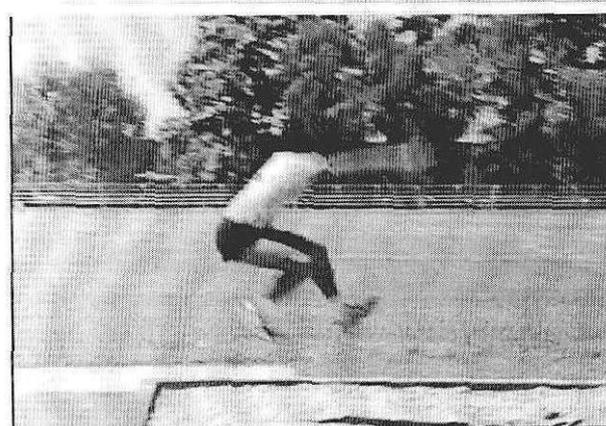


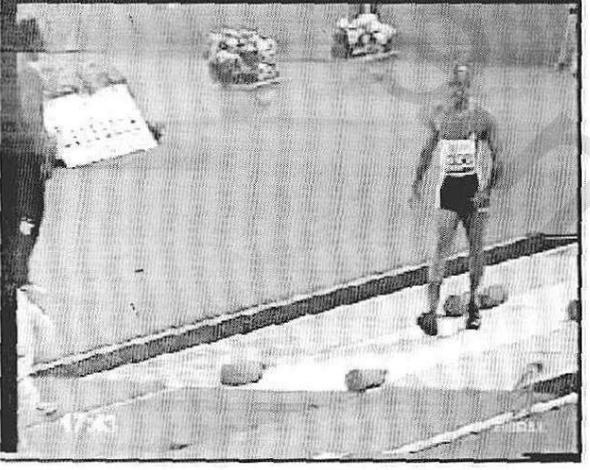
الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثب المتساوية</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>قده . رجل الارتقاء</p> <p>قدم الارتقاء</p> <p>هي التي يتم وضعها على اللوحة الضخيمة ( لوحة الارتقاء ) في نهاية طريق الانزلاب</p> <p>رجل الارتقاء</p> <p>هي التي يتم دفع الأرض بها لترتفع الجسم في الهواء</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٤٠</p> <p>محور تحديد رجل الارتقاء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ١</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p>	
<p>مسابقة الوثب المتساوية</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تحديد رجل الارتقاء</p> <p>الوثب بالقدمين معا على علامات أو مراتب غير منتظمة الترتيب</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٤١</p> <p>محور تحديد رجل الارتقاء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٢</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء</p>	
<p>مسابقة الوثب المتساوية</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تحديد رجل الارتقاء</p> <p>أداء خطوات متسعة على العلامات الأرضية</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٤٢</p> <p>محور تحديد رجل الارتقاء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٣</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء</p>	

الإطار	م الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الهدف الترتيب</p> <p>تحليل باستمرار على عدم الارتفاع فوق الارتفاعات الارضية</p>  <p>عند الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٤٣ محور تحديد رجل الارتفاع</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٤</p> <p>نص ، تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الهدف الترتيب</p> <p>تحليل على احد القدمين كل خطوتين او ثلاث خطوات والتمثيل</p>  <p>عند الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٤٤ محور تحديد رجل الارتفاع</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>صفحة رقم ٥</p> <p>نص ، تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الهدف الترتيب</p> <p>اداء حجتين متتابعتين مع التمدد</p> <p>الهدف اكتساب التوافق الحركي والاحساس بحركة الحجة</p>  <p>عند الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٤٥ محور الخطوات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ١</p> <p>نص ، تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء</p>

م	الوصف والمكونات	الإطار
٤٦	<p>محور الخطوات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٢</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء</p>	<p>مسابقة الوثلة الثلاثي</p> <p>الهدف الترميم</p> <p>الهدف حمله من خطوة</p> <p>الهدف التوافق الحركي والربط بين الحيلة والخطوة</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>
٤٧	<p>محور الخطوات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٣</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء</p>	<p>مسابقة الوثلة الثلاثي</p> <p>الهدف الترميم</p> <p>الهدف التوافق الحركي والربط بين الحيلة والخطوة</p> <p>الهدف اكتساب التوافق الحركي للأداء ككل</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>
٤٨	<p>محور الخطوات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>صفحة رقم ٤</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء</p>	<p>مسابقة الوثلة الثلاثي</p> <p>الهدف الترميم</p> <p>الهدف أداء المسابقة كاملة من السراة فخصر مع تحديد مسافات للحيلة والخطوة</p> <p>الهدف تنمية القدرة على توزيع الأداء الحركي على التلات ونبات</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>



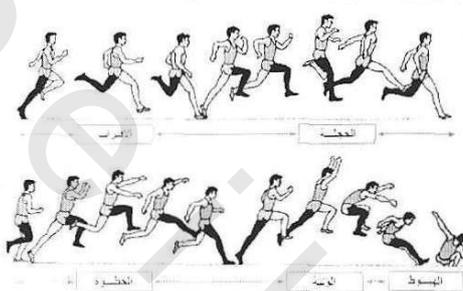
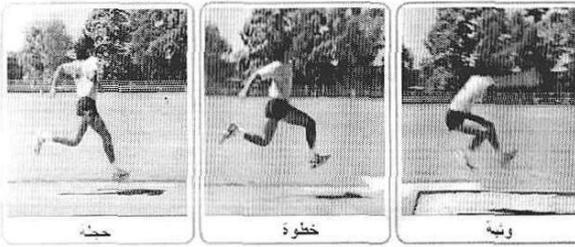
الإطار	م الوصف والمكونات
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الحجلة</p>  <p>15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>عبد الرحمن عبد القحاح محقق 2008</p>	<p>٥٢ محور التسلسل الحركي للأداء</p> <p>عدد الصفحات ١٥</p> <p>صفحة رقم ٤</p> <p>نص ، صور ثابتة ، صور متحركة</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الخطوة</p>  <p>15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>عبد الرحمن عبد القحاح محقق 2008</p>	<p>٥٣ محور التسلسل الحركي للأداء</p> <p>عدد الصفحات ١٥</p> <p>صفحة رقم ٨</p> <p>نص ، صور ثابتة ، صور متحركة</p>
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>المهيسوط</p>  <p>15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>عبد الرحمن عبد القحاح محقق 2008</p>	<p>٥٤ محور التسلسل الحركي للأداء</p> <p>عدد الصفحات ١٥</p> <p>صفحة رقم ١٢</p> <p>نص ، صور ثابتة ، صور متحركة</p>

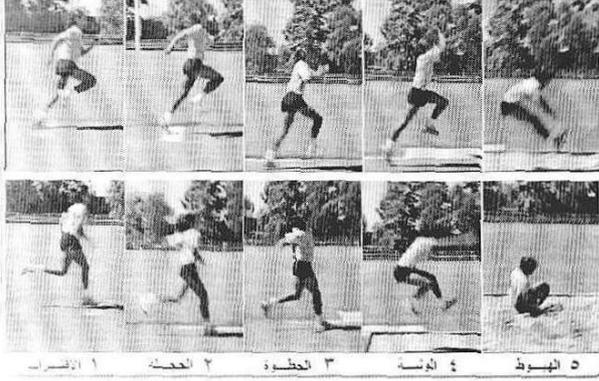
الإطار	م	الوصف و المكونات
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>الهيوط</p>  <p>١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٥٥</p> <p>محور التسلسل الحركي للأداء</p> <p>عدد الصفحات ١٥</p> <p>صفحة رقم ١٤</p> <p>نص ، صور ثابتة ، صور متحركة</p>	
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p>  <p>١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٥٦</p> <p>محور مشاهدة المسابقة</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>صفحة رقم ١</p> <p>مشاهدة فيديو ، مع إمكانية التحكم في سرعة عرض الأداء</p>	
<p>مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>٣ ٢ ١</p> <p>تحتوي على تقديم لمسابقة اوثب اثلثي والتعريف بالمسابقة في ثلاث صفحات ممكنة التنقل بين الصفحات باختصار زفد الصفحة في الاعلى او عن طريق الزر الصفحات في اعلى اليمين</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>٥٧</p> <p>تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	

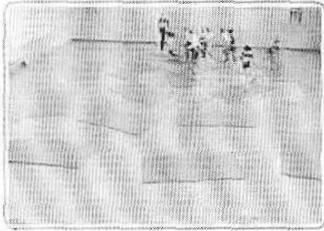
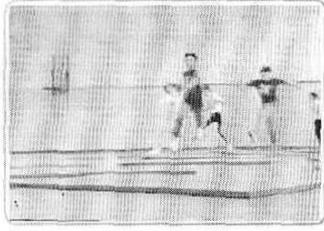
الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مستابقة التوثيق الثلاثي</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور المراحل الفنية على تقسيم لمراحل الأداء الفني للمسابفة يمكنك اخسار المرحلة المراد دراستها بالضغط عليها كما يمكنك مشاهدة الاداء بالضغط مرة اخرى ويظهر اسفل زر المشاهدة اختبار المعلومات الاضافة اذا كنت ترغب في الحصول على معلومات تفصيلية كما يمكنك اختيار معلومات باختيار علامة الاختبار في نهاية محور المراحل الفنية</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٥٨</p> <p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	
<p>مستابقة التوثيق الثلاثي</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور تصحيح الأداء على معلومات تؤكد الاداء الصحيح كما يصاحب الشرح مجموعه من الصور التوضيحية كما يمكنك أن تختبر معلوماتك بالضغط على علامة الاختبار في نهاية محور تصحيح الاداء</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٥٩</p> <p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	
<p>مستابقة التوثيق الثلاثي</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور الفواعد القانونية المنظمة على بعض المعلومات الضرورية والهامة التي يجب التعرف عليها جيدا خلال أداء مسابقة التوثيق الثلاثي كما يصاحب الشرح مجموعه من الصور التوضيحية</p> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>٦٠</p> <p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	

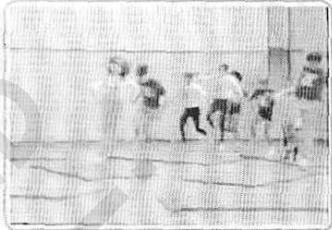
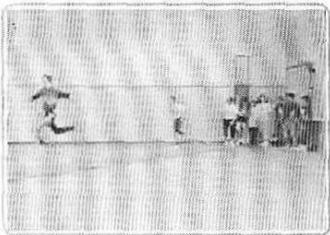
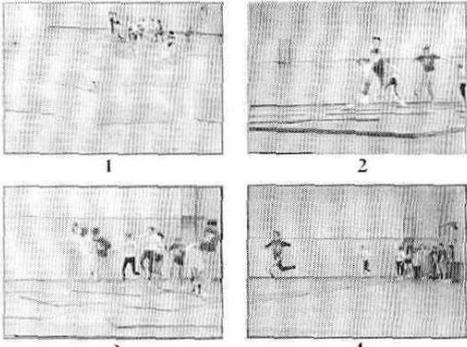
الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مسابقة بليارد الطاولة الثلاثية</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور الملعب والأدوات على المعلومات الخاصة بأبعاد الملعب ومقاييس الأدوات المستخدمة في مسابقة الونب الثلاثي والتي يحددها الاتحاد الدولي للعبة كما يصاحب الشرح مجموعة من الصور التوضيحية</p> <p>مقدمة عماسة</p> <p>المراحل الفنية للقاء</p> <p>تصحيح الأداء</p> <p>القواعد القانونية المنظمة</p> <p>التصويب والأدوات</p> <p>تحديد رجل الارتقاء</p> <p>الخطوات التعليمية</p> <p>تتمثل حركي للقاء</p> <p>مشاركة مسابقات</p> <p>عبد الرحمن عبد الباق محمد 2008</p>	<p>٦١</p> <p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	
<p>مسابقة بليارد الطاولة الثلاثية</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور تحديد رجل الارتقاء التمرينات التي تساعدك على التعرف على رجل الارتقاء المناسبة لأن لكل لاعب الحرية في اختيار رجل الارتقاء كما يناسبه كما يصاحب الشرح المشاهدة العملية ممارسة للتمرين مع التعليق الصوتي</p> <p>مقدمة عماسة</p> <p>المراحل الفنية للقاء</p> <p>تصحيح الأداء</p> <p>القواعد القانونية المنظمة</p> <p>التصويب والأدوات</p> <p>تحديد رجل الارتقاء</p> <p>الخطوات التعليمية</p> <p>تتمثل حركي للقاء</p> <p>مشاركة مسابقات</p> <p>عبد الرحمن عبد الباق محمد 2008</p>	<p>٦٢</p> <p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	
<p>مسابقة بليارد الطاولة الثلاثية</p> <p>أهداف البرنامج</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور الخطوات التعليمية على التمرينات التعليمية التي تساعدك على نعد مسابقة الونب الثلاثي بالتدرج من السهل إلى الصعب حتى نتعلم المسابقة بالكامل كما يصاحب الشرح المشاهدة العملية ممارسة للتمرين مع التعليق الصوتي</p> <p>مقدمة عماسة</p> <p>المراحل الفنية للقاء</p> <p>تصحيح الأداء</p> <p>القواعد القانونية المنظمة</p> <p>التصويب والأدوات</p> <p>تحديد رجل الارتقاء</p> <p>الخطوات التعليمية</p> <p>تتمثل حركي للقاء</p> <p>مشاركة مسابقات</p> <p>عبد الرحمن عبد الباق محمد 2008</p>	<p>٦٣</p> <p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	

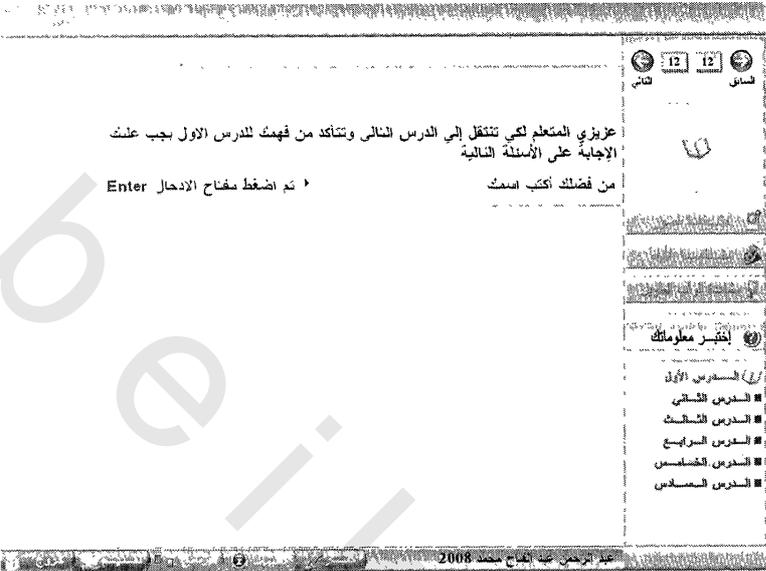
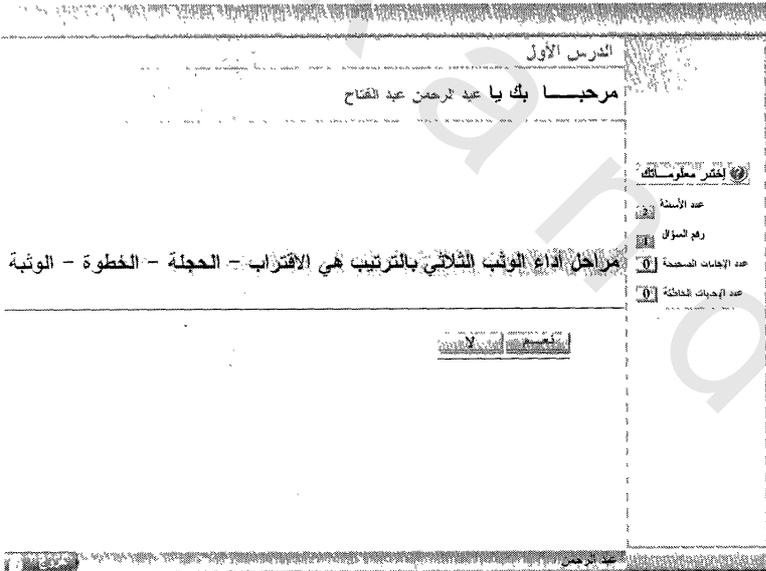
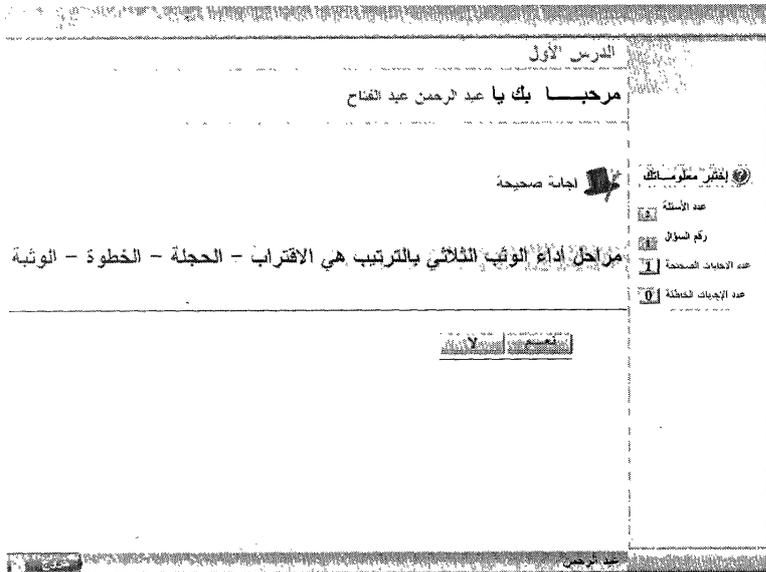
الإطار	الوصف والمكونات	م
<p>مستأجرة الوثائق الإلكترونية</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور التسلسل الحركي على صور للأداء مسلسلة ومرتببة من البداية للنهاية تعمل بصورة تلقائية</p> <p>كما يصاحب كل صورة من الصور توضيح لمرحلة الفينة الخاصة بالصورة يمكن إعادة عرضها تلقائيا أو بصفتها صورة شو الأخرى أو بصفتها بدون ترتيب</p> <p>15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>عبد الرحمن عبد المجيد محمد 2008</p>	<p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	٦٤
<p>مستأجرة الوثائق الإلكترونية</p> <p>تعليمات استخدام البرنامج</p> <p>يحتوي محور مشاهدة المسابقات على لقطات متنوعة لإبطال العالم في مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>كما يمكنك إعادة العرض مرة أخرى أو مشاهدة الأداء بالبطون</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>عبد الرحمن عبد المجيد محمد 2008</p>	<p>تابع تعليمات استخدام البرمجية والمساعدة</p>	٦٥
<p>مع أطيب التمنيات بالتوفيق</p>	<p>إطار الخروج من البرمجية التعليمية</p>	٦٦

الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>مرحباً بك عزيزي المتعلم</p> <p>تعلم الوثب الثلاثي مع مجموعة من الدروس المسقة والمنهجة يمكنك تصفح الدرس بسهولة عن طريق زرارات "تصفح" "تصفح" سوف يصاحب المرحح صورة أو مقطع صوتي من الصور يمكنك معاينتها بالضغط على "تصفح" يمكنك تعزيزي والمعلم مساعدة فديو نظريته الأداء التي اتمت بالضغط على "تصفح" إذا كنت ترغب في مساعدة المساعده كماشة يمكنك الضغط على "تصفح"</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الدرس الأول</li> <li>■ الدرس الثاني</li> <li>■ الدرس الثالث</li> <li>■ الدرس الرابع</li> <li>■ الدرس الخامس</li> <li>■ الدرس السادس</li> </ul> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح ملحة 2008</p>	<p>إطار الترحيب بالمتعلم في البرمجية التعليمية بنظام الوسائط المتعددة</p>		١
<p>مرحباً بك عزيزي المتعلم مع الدرس الأول تتعلم مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>يهدف هذا الدرس الي التعرف على مسابقة الوثب الثلاثي</p> <p>ظهرت مسابقة الوثب الثلاثي السلاسة أيام الإغريق ومن المعدد انها ظهرت في المكسيك والبرنك والجنس</p> <p>انضمت الوثب الثلاثي كمنسابقة رسمية في الدورة الأولمبية الأولمبية سنة 1896.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الدرس الأول</li> <li>■ الدرس الثاني</li> <li>■ الدرس الثالث</li> <li>■ الدرس الرابع</li> <li>■ الدرس الخامس</li> <li>■ الدرس السادس</li> </ul> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح ملحة 2008</p>	<p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	١ / ١	٢
<p>في البداية لم يكن القانون على طريقة أداء محدد للوثب الثلاثي</p> <p>ثم حدد القانون طريقة الأداء بالترتيب الآتي :-</p> <p>حجلة - خطوة - وثبة</p> <p>كان أول فائز اولمبي كان مسابق ايريك اسمه كوتزلي ويبلغ مسافة 13.72 .</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الدرس الأول</li> <li>■ الدرس الثاني</li> <li>■ الدرس الثالث</li> <li>■ الدرس الرابع</li> <li>■ الدرس الخامس</li> <li>■ الدرس السادس</li> </ul> <p>عبد الرحمن عبد الفتاح ملحة 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٢ / ١	٣

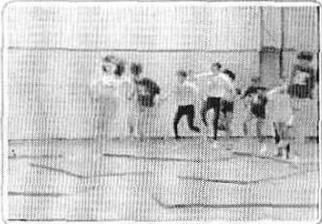
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>تعتبر مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب في ألعاب القوى التي يهدف إلى تحقيق أكبر مسافة ويبقى في الحفرة بعد الإقتراب والحظة والخطوة والبركة اضغط على مشاهدة الصور</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٣ / ١</p>	<p>٤</p>
<p>مراحل أداء الوثب الثلاثي</p> <p>يقدم الأداء في مسابقة الوثب الثلاثي إلى</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٤ / ١</p>	<p>٥</p>
<p>تحدث رجل الأرقاء</p> <p>ولكن يؤدي عزيزي المتعلم المسابقة بصورة صحيحة يجب أن نحدد « رجل الأرقاء » اضغط على مشاهدة الصور لتعرف ما هو رجل الأرقاء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٥ / ١</p>	<p>٦</p>

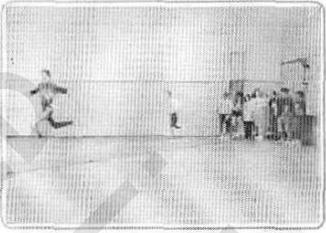
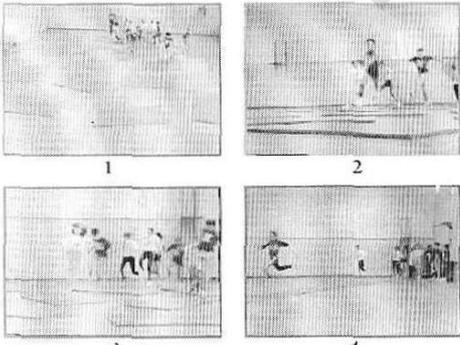
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>تحديث رجل الارتفاع</p> <p>عزري المتعلم كل لاعب بحد رجل الارتفاع بما في مع رغبته          اي ان قواعد المسابقة لا تسرط رجل ارتفاع محدده          وهناك مجموعه من التمرينات التي يمكنك من تحديث رجل الارتفاع بصححه</p> <p>ابغز لم الحاضر</p>  <p>عند الرجوع عند التفاعل مع هذا الإطار</p>	<p>نص ، صورة ،          تعليق صوتي ،          مشاهدة فيديو          للمسابقة</p>	<p>٦ / ١</p>	<p>٧</p>
<p>تحديث رجل الارتفاع</p> <p>الوجه بالقدس معا على علامات في مراتب غير منظمة الترتيب</p> <p>اضغط عزري المتعلم على مشاهدة الاداء لكي تعرف كيف تؤدي هذا التمرين الصحيح</p>  <p>عند الرجوع عند التفاعل مع هذا الإطار</p>	<p>نص ، صورة ،          تعليق صوتي ،          مشاهدة الاداء ،          مشاهدة فيديو          للمسابقة</p>	<p>٧ / ١</p>	<p>٨</p>
<p>تحديث رجل الارتفاع</p> <p>اداء خطوات متسعة على العلامات الارضية</p> <p>لاحظ عزري المتعلم ان الاداء في هذا التمرين يساهم في تطوير الخطوات المتسعة</p> <p>اضغط عزري المتعلم على مشاهدة الاداء لكي تعرف كيف تؤدي هذا التمرين</p>  <p>عند الرجوع عند التفاعل مع هذا الإطار</p>	<p>نص ، صورة ،          تعليق صوتي ،          مشاهدة الاداء ،          مشاهدة فيديو          للمسابقة</p>	<p>٨ / ١</p>	<p>٩</p>

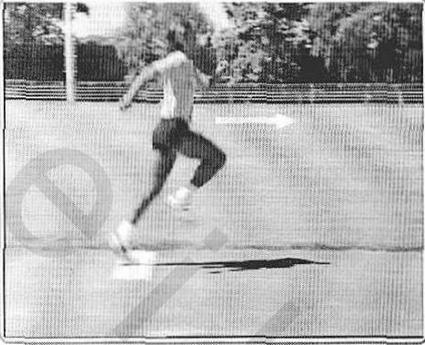
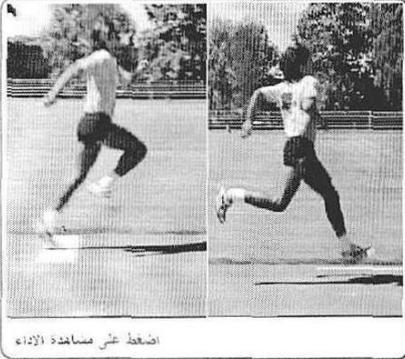
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>تحديد رجل الأربعة</p> <p>الحجل باستمرار على قدم الأربعة فوق العلامات الأرضية</p> <p>لاحظ عزيزي المتعلم أن الأداء في هذا التمرين يتم حظه على قز مرتين</p> <p>اضغط عزيزي المتعلم على مشاهدة الأداء لتمر التعرف كيف يؤدي هذا التمرين</p>  <p>عند الرجوع على الفتح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>٩ / ١</p>	<p>١٠</p>
<p>تحديد رجل الأربعة</p> <p>الحجل على أحد القدمين كل خطين أو ثلاث خطوات والسبيل</p> <p>لاحظ عزيزي المتعلم أنه يجب سبيل الرجل أثناء الحجل لأن ذلك سوف يساعد على تثبيت</p> <p>الأداء بصورة أفضل</p> <p>اضغط عزيزي المتعلم على مشاهدة الأداء لتمر التعرف كيف يؤدي هذا التمرين</p>  <p>عند الرجوع على الفتح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>١٠ / ١</p>	<p>١١</p>
<p>الأول عزيزي المتعلم يمكنك أداء التمرينات التعليمية ويمكنك مساعدة التمرينات مرة أخرى بالضغط</p> <p>على مشاهدة الأداء</p>  <p>عند الرجوع على الفتح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>١١ / ١</p>	<p>١٢</p>

الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
	إطار تسجيل الدخول لاختبار معلومات الدرس الأول	١٢ / ١	١٣
	نموذج سؤال صواب أو خطأ		١٤
	نموذج استجابة صحيحة		١٥

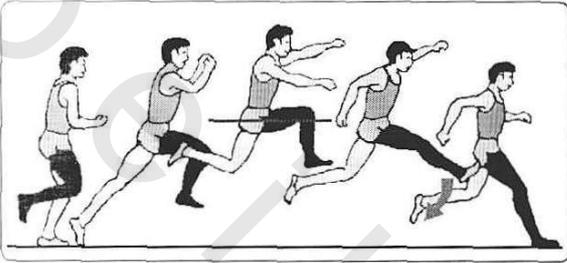
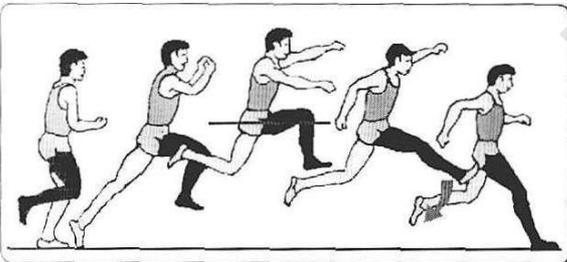
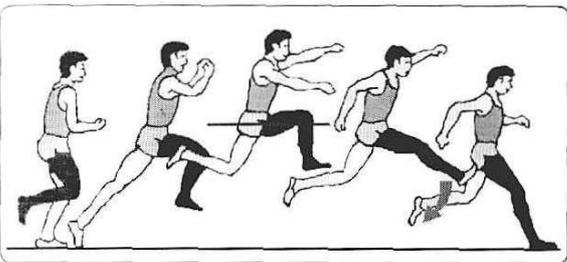
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>الدرس الأول</p> <p>مرحباً بك يا عبد الرحمن عبد الفحاح</p> <p>اختيار خاطئ <input checked="" type="checkbox"/> التصحيح</p> <p>مراحل أداء الوثب الثلاثي بالترتيب هي الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثب</p> <p>رقم ٧</p> <p>عبد الرحمن</p>	<p>نموذج استجابة خاطئة</p>		١٦
<p>مرحباً بك عزيزي المتعلم مع الدرس الثاني نتعلم الوثب الثلاثي</p> <p>يهدف هذا الدرس إلى المراجعة على كيفية تحديد رجل الإرتقاء</p> <p>مشاهدة الوثب الثلاثي</p> <p>الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث الدرس الرابع الدرس الخامس الدرس السادس</p> <p>عبد الرحمن عبد الفحاح وحدة 2008</p>	<p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	١ / ٢	١٧
<p>مراحل أداء الوثب الثلاثي</p> <p>يتم الأداء في مسابقة الوثب الثلاثي إلى</p> <p>مشاهدة الوثب الثلاثي</p> <p>الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث الدرس الرابع الدرس الخامس الدرس السادس</p> <p>عبد الرحمن عبد الفحاح وحدة 2008</p>	<p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٢ / ٢	١٨

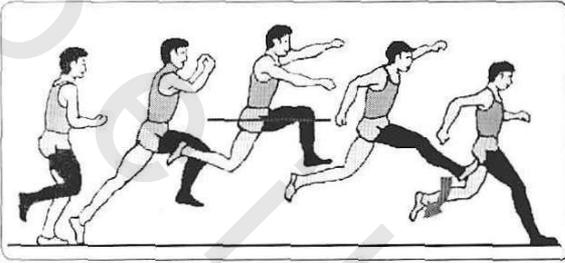
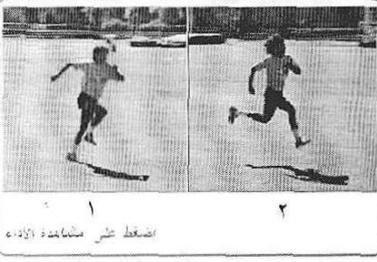
الإطار	الوصف و المكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>تحدث رجل الارتفاع</p> <p>وكي تادي عزيزي المتعد المساهمة بصورة صححة بحد ان سجده «لا رجل الارتفاع» اصغظ على مساهدة الصور تعرف مامر رجل الارتفاع</p>  <p>مشاهدة الصور</p> <p>مشاهدة الوثبة الثلاثي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الفرص الأول</li> <li>■ الفرص الثاني</li> <li>■ الفرص الثالث</li> <li>■ الفرص الرابع</li> <li>■ الفرص الخامس</li> <li>■ الفرص السادس</li> </ul> <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٣ / ٢</p>	<p>١٩</p>
<p>تحدث رجل الارتفاع</p> <p>عزيزي المتعد كل لاعب تحدث رجل الارتفاع بما سه اف مع رخصه اي ان فواته المسابقة لا تسطر ط رجل ارتفاع محدد وهناك مجموعة من التمرينات التي يمكنك من تحدث رجل الارتفاع بصورة صححة</p> <p>اصغر اثر التمارين</p>  <p>مشاهدة الوثبة الثلاثي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الفرص الأول</li> <li>■ الفرص الثاني</li> <li>■ الفرص الثالث</li> <li>■ الفرص الرابع</li> <li>■ الفرص الخامس</li> <li>■ الفرص السادس</li> </ul> <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٤ / ٢</p>	<p>٢٠</p>
<p>تحدث رجل الارتفاع</p> <p>المجل ياسمرار على فده الارتفاع فوق العلامات الارضية</p> <p>لاحظ عزيزي المتعد ان الارتفاع في هذا التمرين سه حخته على كل مرتبه اصغظ عزيزي المتعد على مساهدة الارتفاع لكي تعرف كيف سجد هذا التمرين</p>  <p>مشاهدة الأداء</p> <p>مشاهدة الوثبة الثلاثي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الفرص الأول</li> <li>■ الفرص الثاني</li> <li>■ الفرص الثالث</li> <li>■ الفرص الرابع</li> <li>■ الفرص الخامس</li> <li>■ الفرص السادس</li> </ul> <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٥ / ٢</p>	<p>٢١</p>

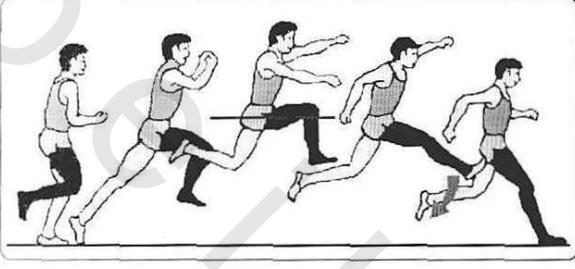
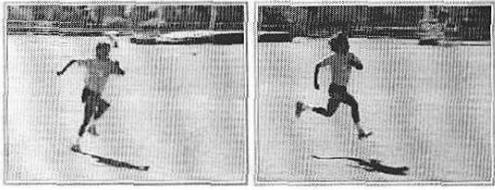
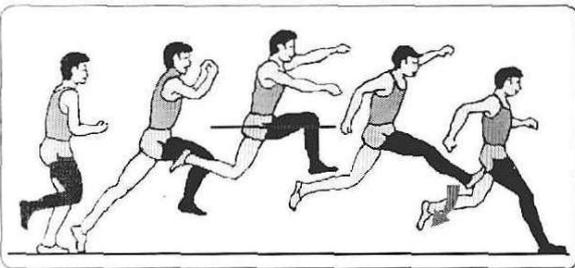
الإطار	الوصف و المكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>تحديد رجل الارتفاع</p> <p>الحجل على حد القدمين كل خطوتين أو ثلاث خطوات والسماح</p> <p>تحتفظ عزيزي المعلم أنه يجب تدليل الرجل أثناء الحجل لأن ذلك سوف يساعدك على تحريك رجل الارتفاع بصورة أفضل</p> <p>اصفح عزيزي المعلم على مساعدة الأداء لكي تعرف كيف ينادي هذا التمرين</p>  <p>2008 عبد الرحمن عبد الفتاح محمد</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٦ / ٢</p>	<p>٢٢</p>
<p>الآن عزيزي المعلم يمكنك أداء التمرينات العلمية ويمكنك مشاهدة التمرينات في: اقرى بالصفحة على مساعدة الأداء</p>  <p>2008 عبد الرحمن عبد الفتاح محمد</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٧ / ٢</p>	<p>٢٣</p>
<p>مرحباً بك عزيزي المعلم</p> <p>سوف نتعرف في هذا الدرس على الارتفاع الأول وهو الحجلة</p> <p>يهدف هذا الدرس إلى معرفة الحجلة</p> <p>كيفية أداء الحجلة بصورة صحيحة</p>  <p>اصفح على التمرين</p> <p>2008 عبد الرحمن عبد الفتاح محمد</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة صور ،</p> <p>مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>١ / ٣</p>	<p>٢٤</p>

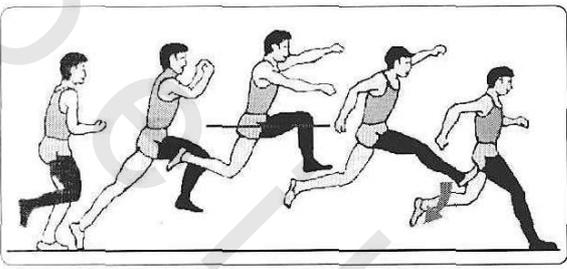
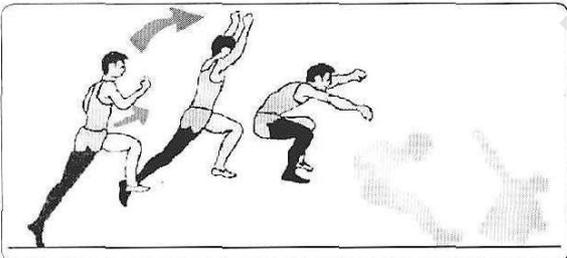
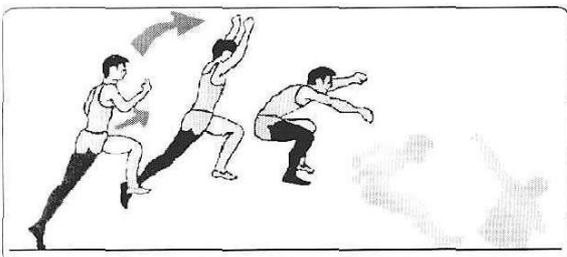
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>مرحلة الحجة</p> <p>تؤدي الحجة في الاتجاه الأفقي</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٢ / ٣	٢٥
<p>مرحلة الحجة</p> <p>تتقابل قدم الارتفاع مع لوحة الارتفاع على الشعب ثم باطن القدم بنشاط</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٣ / ٣	٢٦
<p>مرحلة الحجة</p> <p>نتميز الحجة عن غيرها من المراحل حيث تكون قدم الارتفاع هي نفسها قدم الهبوط بعد نهاية الحجة.</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٤ / ٣	٢٧

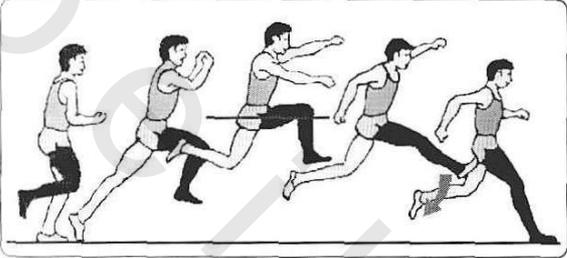
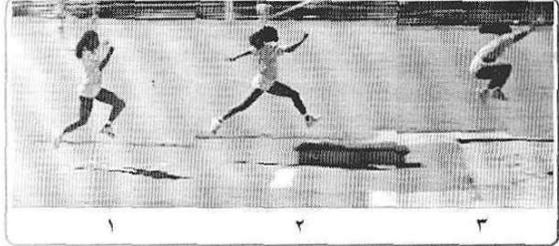
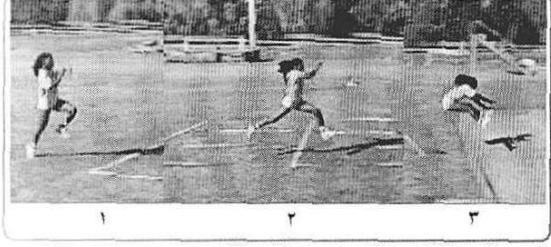
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>التدريب العملية للحلقة</p> <p>اداء حجتين متماثلين مع الشددين</p> <p>الهدف اكتساب التوافق الحركي والاحساس بحركة الحجلة</p>  <p>اضغط على مشاهدة الاداء</p> <p>عند الزحف عند القفاح معمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٥ / ٣</p>	<p>٢٨</p>
<p>ملاحظات عامة</p> <p>تؤدي الحجلة في الاتجاه الأفقي</p> <p>تتقابل قدم الارتفاع مع نوحه الارتفاع على الكعب ثم باطن القدم بنشاط</p> <p>تتميز الحجلة عن غيرها من المراحل حيث تكون قدم الارتفاع هي نفسها قدم الهبوط بعد نهاية الحجلة</p>  <p>عند الزحف عند القفاح معمد 2008</p>	<p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٦ / ٣</p>	<p>٢٩</p>
<p>مرحلة الحجلة</p> <p>مرحبا بك عزيزي المعلم</p> <p>في الدرس الرابع سوف نتذكر ماذا نعرفه عن الحجلة ونعرفه على مرحلة الخطوة</p> <p>تؤدي الحجلة في الاتجاه الأفقي</p> <p>تتقابل قدم الارتفاع مع نوحه الارتفاع على الكعب ثم باطن القدم بنشاط</p> <p>تتميز الحجلة عن غيرها من المراحل حيث تكون قدم الارتفاع هي نفسها قدم الهبوط بعد نهاية الحجلة</p>  <p>اضغط على التالي</p> <p>عند الزحف عند القفاح معمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>١ / ٤</p>	<p>٣٠</p>

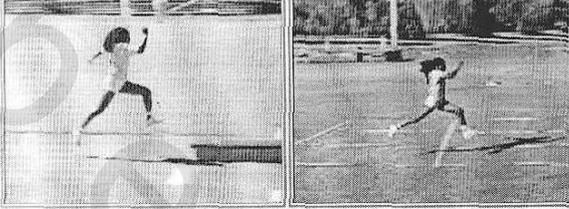
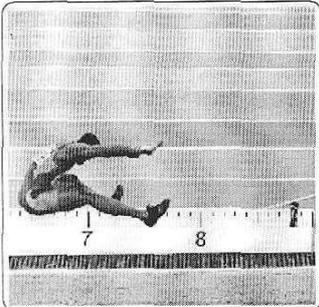
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>الخطوة هي الارتفاع الثاني بعد الحيلة الخطوة هي المرحلة الثالثة بعد الالتراب والحيلة بدأ الخطوة بنفس قدم الهبوط للحيلة وتنتهي على القدم الأخرى</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح نسخة 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٢ / ٤	٣١
<p>تكون مسافة الخطوة أقصر من المسافة المقطوعة في الخطه الحفاظ على الرأس والذراع في وضع عمودي على الأرض</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح نسخة 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٣ / ٤	٣٢
<p>تتحرك الذراعين في توافق مع حركة الرجلين وساعده في حفظ التوازن تتحرك فخذ الرجل الحرة الى اعلى للاعداد للهبوط لتقابل القدم الأرض بالكامل امام الجسد</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح نسخة 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٤ / ٤	٣٣

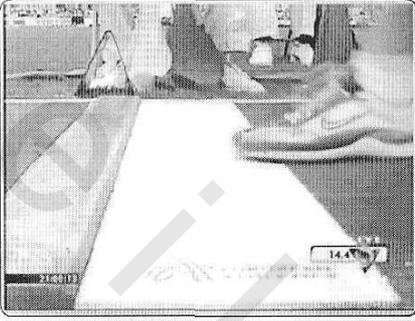
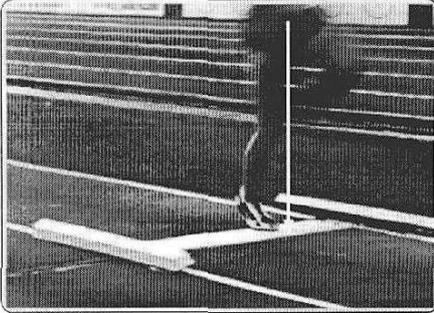
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>كما زادت سرعة اللاعب في الإحاده الألفر كلما زادت مسافة وضع القدم على الأرض للأمام</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٥ / ٤</p>	<p>٣٤</p>
<p>الهدف التعليمي للخطوة</p> <p>اداء حركتين متتابعتين مع السدبل</p> <p>الهدف اكتساب التوافق الحركي والاحساس بحركة الحيلة</p>  <p>اضغط على مشاهدة الأداء</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٦ / ٤</p>	<p>٣٥</p>
<p>الهدف التعليمي للخطوة</p> <p>اداء حخته ب خطوه</p> <p>الهدف التوافق الحركي والربط بين المحله والمحلته</p>  <p>اضغط على مشاهدة الأداء</p> <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٧ / ٤</p>	<p>٣٦</p>

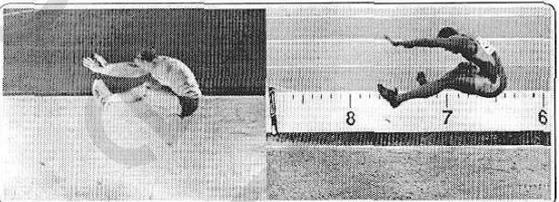
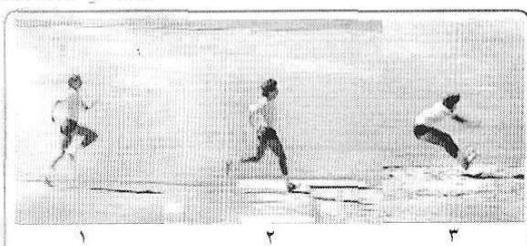
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>تحقق ارتفاع فوي يجب ان يتحقق التوافق بين العرجحة بالذراعين وسن الدفع بالرجلين</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٨ / ٤</p>	<p>٣٧</p>
<p>عزيزي المتعلم يمكنك مراجعة التمرينات العلمية بالضغط على مشاهدة الأداء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٩ / ٤</p>	<p>٣٨</p>
<p>مرحبا بك عزيزي المتعلم في التمرين الخامس سوف نتذكر مانه نعرفه عن الحجة والخطوة ونعلم مرحلة الوند تقابل قدم الارتفاع مع لوحة الارتفاع على الكعب ثم باطن القدم بنشاط تتميز الحجة عن غيرها من المراحل حيث تكون هذه الارتفاع غير نفسها لانه يتوسطه جابه الحجت تبدأ الخطوة بنفس قدم التهبوط للحجة وتنتهي على العده الاخرى</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>١ / ٥</p>	<p>٣٩</p>

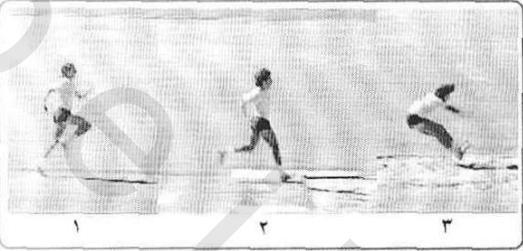
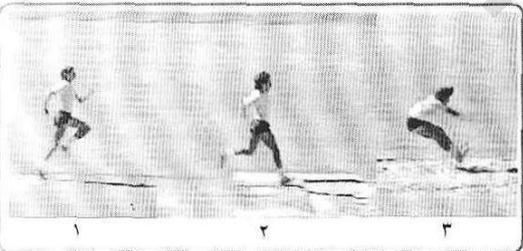
الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>مرحلة الخطوة</p> <p>الخطوة هي المرحلة الثالثة بعد الإقتراب والاحتجة</p> <p>تبدأ الخطوة بنفس قدم الهبوط لتحجته وتنتهي على القدم الأخرى</p> <p>تكون مسافة الخطوة أقصر من المسافة المغطتة في التحفة</p> <p>الحفاظ على الرأس والحذع في وضع عمودي على الأرض</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة صور ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>٢ / ٥</p>	<p>٤٠</p>
<p>مرحلة الوسيعة</p> <p>تشبه الوسيعة في طريقة الأداء الوثب الطويل</p> <p>لأداء الوسيعة بطريقة الشغ أو الكور أو المنس في الهواء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة صور ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>٣ / ٥</p>	<p>٤١</p>
<p>مرحلة الوسيعة</p> <p>يجب على اللاعب في الوسيعة أن يحقق الأمر</p> <p>الحفاظ على السرعة الأفقية وذلك عن طريق الرغاء السريع</p> <p>الإعداد الجيد لعملية الهبوط الأخير في الحفرة</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة صور ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>٤ / ٥</p>	<p>٤٢</p>

الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>كما زادت سرعة التلاعب في الاحياء الأخرى كلما زادت مسافة وضع القدم على الأرض للأمام</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٥ / ٥</p>	<p>٤٣</p>
<p>التدريب التلقية التدريب الأول الرجل من فوق علامة على الأرض ثم أداء الخطوة على صندوق الخيط ويجب تثبيت قدم القدم الهدف: اكتساب التوافق الحركي للأداء ككل</p> <p>اضغط على مساعدة الأداء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٦ / ٥</p>	<p>٤٤</p>
<p>التدريب التلقية التدريب الثاني أداء المسابقة كاملة من القرب فمصر مع حجب مسافات التحفة والخطوة الهدف: تنمية القدرة على توزيع الأداء الحركي على السلات وسيا</p> <p>اضغط على مساعدة الأداء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفلاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٧ / ٥</p>	<p>٤٥</p>

الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>عزيزي المتعلم يمكنك مراجعة التمرينات المعشبة بالصيغة على مشاهدة الأداء</p>  <p>١ ٢</p> <p>عبد الرحمن عبد الفاح وحدة 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٨ / ٥	٤٦
<p>مرحبا بك عزيزي المتعلم في الدرس السادس سوف تتعلم كيفية أداء التهبوط الصحيح وسوف نراجع بعض الملاحظات النهائية</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح وحدة 2008</p>	<p>نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	١ / ٦	٤٧
<p>مرحلة التهبوط</p> <p>تم مرحلة التهبوط بعد امتداد الرجل تماما ، يهبط الأضراس لأسفل عندما تلامس الكعبين حفره الرمل تنشئ الركبتين لامتصاص ارتطام الجسم مع استكمال الحركة للامام</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح وحدة 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	٢ / ٦	٤٨

الإطار	الوصف و المكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>ملاحظات عامة</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> تقنن وضبط مسافة الإقتراب باستخدام العلامة الضابطة لضمان تعاقب القدم لتوجيه الإرتقاء في نقطة صحيحة</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٣ / ٦</p>	<p>٤٩</p>
<p>ملاحظات عامة</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> الربط والتوافق بين عمل رجل الإرتقاء ومرجحة كز من الأثريتين والرجل الثيرة لحظة الإرتقاء</p> <p>يتحقق ذلك بوضع قدم الإرتقاء بالقرب من مركز ثقل الجسم</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٤ / ٦</p>	<p>٥٠</p>
<p>ملاحظات عامة</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> الحفاظ على مستوى مرتفع للجسم أثناء الطيران</p> <p>يتحقق ذلك من خلال :- تنمية كل من مكون القوة والسرعة ربط عملية الإرتقاء بالمرجحة وتحسينها ، للمحسن على الإرتقاء مع وضع كره ثيبه او حاجز قبل حفرة الهبوط</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ، تعليق صوتي ، مشاهدة صور ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة فيديو للمسابقة</p>	<p>٥ / ٦</p>	<p>٥١</p>

الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>ملاحظات هامة</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> الحفاظ على التوازن من قوس لإصول كرة يمكن ليل يبوطها على أرض</p> <p>يحقق ذلك من خلال :-                      تقوية عضلات البطن وخلف الفخذين                      ميل الجذع للأمام مع بداية الهبوط في الحفرة                      اكتساب تصور صحيح لتثبيت</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،                      تعليق صوتي ،                      مشاهدة صور ،                      مشاهدة الأداء ،                      مشاهدة فيديو                      للمسابقة</p>	<p>٦ / ٦</p>	<p>٥٢</p>
<p>ملاحظات هامة</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> الحفاظ على السرعة الأفضى خلال الإرتقاء الثاني والثالث</p> <p>يحقق ذلك من خلال :-                      رفع الرجل الحرة بقوة لأعلى مفرقة بالمرحلة القوية للأمامين للأمام ولاعنى خلال الإرتقاء                      الثاني والثالث</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،                      تعليق صوتي ،                      مشاهدة صور ،                      مشاهدة الأداء ،                      مشاهدة فيديو                      للمسابقة</p>	<p>٧ / ٦</p>	<p>٥٣</p>
<p>التدريب التعليمية</p> <p>التمرين الأول</p> <p>أداء المسابقة ككل من التمرين موضح المسابقة</p> <p>يهدف تحسين الأداء للمسابقة ككل</p> <p>اصطف على مشاهدة الأداء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفتاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،                      تعليق صوتي ،                      مشاهدة صور ،                      مشاهدة الأداء ،                      مشاهدة فيديو                      للمسابقة</p>	<p>٨ / ٦</p>	<p>٥٤</p>

الإطار	الوصف والمكونات	الوحدة / الإطار	م
<p>التصريف التعليمية</p> <p>أداء المساعدة من الضرب كامل</p> <p>الهدف الوصول لمرحلة أداء الحدة للمساعدة</p> <p>اصعد على صناديق الارتفاع</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة صور ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>٩ / ٦</p> <p>٥٥</p>	
<p>التصريف التعليمية</p> <p>عزيمى المصطلح يمكنك مراجعة التصريف التعليمية بالصيغة على مشاهدة الأداء</p>  <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة صور ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة فيديو</p> <p>للمسابقة</p>	<p>١٠ / ٦</p> <p>٥٦</p>	
<p>جامعة المنصورة 8 كنة التربية الرياضية</p> <p>قسم برامج ورياضة التربية الرياضية</p> <p>برمجة تعليمية تربط العالم الإلكتروني بالمتعلم 8.9 مايو 2007</p> <p>عبد الفاح محمد</p> <p>تأثير استخدام الوسائط المتعددة الرقمية والتقنية الفائقة الداخلة على تعلم</p> <p>الرياضة الشاطئ كالألعاب المرشحة الإعدادية ( دراسة مقارنة )</p> <p>اسم الباحث عبد الرحمن عبد الفاح محمد</p> <p>مدرس برمجة وتكنولوجيا تربية رياضية</p> <p>مؤسسة تعليمية خاصة بطريق بعبان مكناسات العيون على طريق العجايز في الترميز البرمجة</p> <p>عبد الفاح محمد</p> <p>جميع الحقوق محفوظة للباحث</p> <p>عبد الرحمن عبد الفاح محمد 2008</p>	<p>إطار توثيق</p> <p>البرمجية</p> <p>التعليمية</p>	<p>٥٧</p>	

## ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.

## مقدمة

تشهد العملية التعليمية تطورا شاملا في مجال تكنولوجيا التعليم والتي هي جزء لا يتجزأ من النظام التعليمي الشامل وضرورة من ضرورياته ومن سمات العالم المعاصر التقدم العلمي وما يصاحبه من تطبيقات تكنولوجية تسهم بشكل ملموس في تطوير مختلف مجالات الحياة الإنسانية وكل ما يواجهها من مشكلات وهذا التطور يحتم على التربويين ضرورة مراجعة وتطوير أساليب وطرق تقديم المعلومات والمناهج الدراسية وإيجاد الطرق المناسبة لاستخدام التطبيقات التكنولوجية الحديثة التي تناسب التدريس والتعليم مع مراعاة قدرات المتعلم حتى يمكن الوصول به إلى درجة عالية من التحكم والكفاءة العالية .

وقد ساعد التطور التكنولوجي على ظهور أنظمة وأساليب جديدة في التعليم منها التعليم المفرد ، Individualized-Learning ، والتعليم بمساعدة الفيديو التفاعلي Interactivevideo Learning ، ونظام التعليم الشخصي Personalized System of Instruction والتعليم بمساعدة الكمبيوتر Computer-Assisted in Surrection والهيبرفيديو Hypervedeo والهيبرجرافيك Hypergraphic ، كما ساعد هذا التطور أيضاً إلى ظهور مصطلح الوسائط الفائقة Hypermedia ، وتعتبر الهيبرميديا تقنية جديدة في مجال التعليم والتعلم حيث تزود المتعلم بمناخ تربوي تعليمي تتوفر فيه الوسائط التعليمية المتعددة في وحدة متكاملة لأشكال البيانات والمعلومات المستقطعة والمنقاة من مصادر عدة لتكون في نسق نظامي واحد ، ذلك النظام الموحد الذي يمكن أن يديره الحاسب الآلي ويتحكم فيه ، ويتضمن أنواعاً من الوسائط المتعددة كتسجيلات صوتية ، ورسوم أو صور متحركة ، وبعض المشاهد من شرائط الفيديو ، ولقطات من الأفلام التعليمية ، مع خلفية من الموسيقى التصويرية المناسبة لما هو معروض ، كل ذلك بهدف مساعدة المتعلم على تحقيق أهداف واضحة سبق تحديدها ويتوقع إنجازها بدرجة عالية من الكفاءة جراء التعامل المباشر للمتعلم مع البرنامج على جهاز الحاسب الآلي .

## مشكلة البحث وأهميته :

إن الهدف من العملية التعليمية هو الوصول إلى اتقان المتعلم للأداء من خلال الاقتصاد في الجهد وتقليل الأخطاء واختصار زمن التعلم لمساعدة المتعلم على الفهم الصحيح للأداء ومن ثم الممارسة الصحيحة لتحقيق الهدف من العملية التعليمية كما أن تكتيك مسابقات الميدان والمضمار قد يمثل صعوبة في الاستيعاب والأداء لدى الطلاب نظراً لتعدد هذه المسابقات واختلاف طرق أدائها وكذلك اختلاف الأدوات من حيث الشكل والوزن مما يستوجب العناية في

التخطيط لتعليم هذه المسابقات مما يستوجب التخطيط لتعليم هذه المسابقات في ضوء الاتجاهات الحديثة للتدريس وتوظيف الوسائل والمستحدثات التكنولوجية التي قد يكون لها أثر إيجابي على دور المعلم والمتعلم خلال العملية التعليمية .

حيث لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس للتربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية واشتراكه في مسابقات ألعاب القوى على مستوى الإدارة التعليمية ومديرية التربية والتعليم قلة عدد الطلاب المشاركين في مسابقة الوثب الثلاثي وكذلك لاحظ أن عدد كبير من المشاركين يتم استبعادهم للأداء الخاطئ وقد لاحظ الباحث أنه عند تعليم مهارة الوثب الثلاثي المقررة على طلاب المرحلة الإعدادية صعوبة تعلم الطلاب لهذه المهارة مما يتطلب استخدام وسائل تعليمية تكنولوجية حديثة تساهم في تعلم الطلاب لهذه المهارة بصورة صحيحة وأكثر وضوحاً ونظراً لتوفر معمل مناهل المعرفة والحاسب الآلي بالمدرسة والذي يوجد به جهاز كمبيوتر لكل طالب في الفصل ومقرر له حصة كل أسبوع لكل مادة دراسية مما حدا بالباحث إلى الإقدام على محاولة إعداد برنامج تعليمي وفق خصائص الوسائط المتعددة وآخر وفق خصائص الوسائط الفائقة في تعليم مسابقة الوثب الثلاثي وعمل مقارنة بين البرنامجين وذلك في محاولة لتحسين عملية التعلم لدى التلاميذ والتدريب على أفضل الوسائل عند تعليم مسابقة الوثب الثلاثي لذلك أجرى الباحث هذه المقارنة للتعرف على تأثير استخدام الوسائط المتعددة والفائقة التداخل على تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على مايلي :

- 1- التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الإعدادية.
- 2- التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة التداخل على تعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الإعدادية.
- 3- التعرف على الفرق بين استخدام أسلوب الوسائط المتعددة والوسائط فائقة التداخل على تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

## فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التي تستخدم الوسائط المتعددة لصالح القياس البعدي في تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التي تستخدم الوسائط الفائقة لصالح القياس البعدي في تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين فرق الفروق للمجموعتين في تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث.

## إجراءات البحث

### أولاً منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث ، وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين إحداهما تستخدم الوسائط المتعددة المالتيميديا والأخرى الوسائط الفائقة الهايبرميديا .

### ثانياً مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الاساسى بادرارة دكرنس التعليمية بمدرسة نجير الاعدادية .

### ثالثاً عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة نجير الاعدادية بالمرحلة الاعدادية وبلغ عددهم ٣٠ طالباً تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبيتين الأولى وقوامها ١٥ طالباً والثانية قوامها ١٥ طالباً ، بينما تم اختيار ٣٠ طالباً لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

## أدوات جمع البيانات:

- المراجع العلمية.
- الأبحاث والدراسات السابقة.
- المقابلات الشخصية مع خبراء تكنولوجيا التعليم بكليات التربية والتربية الرياضية وكذلك خبراء مسابقات الميدان والمضمار.

## القياسات الأنثروبومترية :

- قام الباحث بإجراء القياسات الأنثروبومترية التالية:
- العمر ويقاس بالسنة.
- الطول ويقاس بالسنتيمترات.
- الوزن ويقاس بالكيلو جرام.

## الاختبارات:

- المستوى الرقمي ويقاس بمسافة الوثب الثلاثي.
- المستوى المهارى ويقاس من خلال استمارة تقييم الأداء المهارى مرفق (١) .

## الأجهزة والأدوات:

- حفرة وثب ثلاثي .
- أجهزة كمبيوتر.
- ميزان طبي.
- كاميرا فيديو.
- مقاعد سويدية.
- صندوق مقسم.
- حبال.
- حفرة وثب.
- ساعة إيقاف.
- مراجع ألعاب قوى

## إعداد الأماكن وتجهيزها :

- ملعب مدرسة نجير الاعدادية لإجراء اختبارات الوثب الثلاثى و تطبيق البرنامج به.
- معمل مناهل المعرفة بمدرسة نجير الاعدادية لإجراء البرنامج التجريبي به .

## بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات :

- كشف لتفريغ البيانات الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية.
- كشف لتفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية.
- كشف لتفريغ درجات القياس الرقعى من خلال المحكمين.
- كشف لتفريغ القياس للمستوى المهارى من خلال المحكمين.

## الإمكانات البشرية :

### اختيار المساعدين:

قام الباحث باختيار مساعدين من المدرسين بالمدرسة وخصائى الحاسب الالى بمدرسة نجير الاعدادية .

### اختيار المحكمين:

استعان الباحث المحكمين فى القياس البعدى للتجربة من أساتذة ومدرسين مسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية بالمنصورة ، ودمياط .

## الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف التحقق من :
- ملائمة المكان والأدوات والأجهزة واختبارها.
  - تدريب المساعدين وتوضيح مواصفات الاختبارات وطرق القياس.

## وأسفرت النتائج عن:

- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- فهم المساعدين لطرق القياس والتسجيل.

## الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على مناسبة البرنامج التعليمي من حيث الألفاظ وزمن الأداء ومدى تفهم الطلاب لهذا النوع الجديد من التدريس ومدى استيعابهم له وكذلك التعرف على ميول واتجاهات الطلاب نحو التدريس بهذه الطريقة. وأسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجد الطلاب أسلوباً جديداً في التدريس وأصبحوا مقبلين بشغف.
- تعديل بعض المصطلحات الغير معروفة وتبسيطها للقدره على فهمها بسرعة.
- لا يجيد معظم الطلاب تشغيل الأجهزة المستخدمة فوضعت بصورة يسهل على الطالب تشغيلها.

## المعالجات الإحصائية

- استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدى)
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون

## الاستنتاجات و التوصيات

### الاستنتاجات:

من واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وفي حدود مشكلة البحث ونطاق عينة البحث وطبيعته وأهدافه وفي ضوء فروض البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- استخدام الوسائط الفائقة "الهيبر ميديا" حقق نتائج ايجابية دالة في تعلم الوثب الثلاثى .
- استخدام الوسائط المتعددة "المالتي ميديا" حقق نتائج ايجابية دالة في تعلم الوثب الثلاثى.
- يحقق استخدام الوسائط الفائقة "الهيبرميديا" ايجابية وفاعلية أفضل من أسلوب الوسائط المتعددة "المالتي ميديا" في تعلم الوثب الثلاثى.
- أسلوب التعلم باستخدام الوسائط الفائقة "الهيبر ميديا" حقق نتائج ايجابية أفضل من أسلوب الوسائط المتعددة "المالتي ميديا" في فاعلية المستوى المهارى للوثب الثلاثى.

### التوصيات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث والبحث، يوصى الباحث بما يلي:

- الاستعانة ببرنامج الوسائط الفائقة " الهيبر ميديا" لتعلم الوثب الثلاثى لطلاب المرحلة الاعدادية لما لها من فاعلية على المستوى المهارى والرقمى ولتوفر معامل مناهل المعرفة بالمدارس.
- تصميم مجموعة من برامج الوسائط الفائقة "الهيبر ميديا" بغرض تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب المرحلة الاعدادية.
- تصميم بعض من برامج الوسائط الفائقة "الهيبر ميديا" للأنشطة الرياضية المختلفة بمقرر التربية الرياضية لطلاب المرحلة الاعدادية لما لها من أثر واضح فى تحقيق أهداف التعلم.
- توفير البرامج التعليمية لمقرر التربية الرياضية فى المعامل والمختبرات العلمية بالمدارس أسوة بالمقررات الدراسية للمواد الأخرى.
- الاستعانة بكل ما هو جديد فى مجال تكنولوجيا التعليم فى مجال التعلم الحركى.
- تدريب القائمين بعملية التدريس على كيفية استخدام الأجهزة التكنولوجية الحديثة واستخدامها فى مجال التعليم.

## مستخلص البحث

عبد الرحمن عبد الفتاح محمد أحمد

### تأثير استخدام الوسائط المتعددة الرقمية والفائقة التداخل على تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية "دراسة مقارنة"

رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - ٢٠٠٨

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة الرقمية وآخر باستخدام الوسائط الفائقة التداخل والتعرف على الفرق بين الأسلوبين على تعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الإعدادية، وقد استخدم المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة نجير الإعدادية وبلغ عددهم ٣٠ طالباً مقسمين إلى مجموعتين متساويتين المجموعة التجريبية الأولى تتعلم باستخدام الوسائط المتعددة والمجموعة التجريبية الثانية تتعلم باستخدام الوسائط الفائقة التداخل وتم تنفيذ التجربة الأساسية بواقع حصتين أسبوعياً وزمن الحصاة (٤٥) دقيقة لمدة (٦) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تعليمية لكل مجموعة، وكانت أهم النتائج أن استخدام الوسائط المتعددة الرقمية "المليديا" والوسائط الفائقة "الهايبرميديا" حقق نتائج إيجابية دالة في تعلم الوثب الثلاثي، كما حقق استخدام الوسائط الفائقة "الهايبرميديا" إيجابية وفاعلية أفضل من أسلوب الوسائط المتعددة "المليديا" في تعلم الوثب الثلاثي، ويوصي البحث بالاستعانة ببرنامج الوسائط الفائقة "الهايبرميديا" لتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الإعدادية لما لها من فاعلية على المستوى المهاري والرقمي.



**Mansoura University**  
**Faculty Of physical Education**  
**Department of curricula and**  
**Teaching methods**

**The Effect of Using Digital Multi Media and Hypermedia**  
**on Learning Triple Jump for Preparatory Stage students**  
**"Comparative Study"**

**Prepared by :**

**Abd Al-Rahman Abd Al-Ftah Mohammed**

**Physical Education Teacher**

**Submitted for Partial Fulfillment for the Requirements of Master**  
**degree in Sports education**

**The Supervision**

**Supervisors**

**Prof. Dr.**

**Mohammed Mohammed El-Shahat**

The Professor of Teaching Hockey Methods,  
In Department of Curricula and Teaching  
Method Agent of Faculty for Community  
Service and Environment Developing,  
Faculty of Physical Education,  
Mansoura University

**Dr.**

**Ahmed Abd Al-Fttah Hossen**

Lecturer in Teaching Methods Department  
Faculty of Physical Education  
Mansoura University



**Mansoura University**  
**Faculty Of physical Education**  
**Department of curricula and**  
**Teaching methods**

**The Effect of Using Digital Multi Media and Hypermedia**  
**on Learning Triple Jump for Preparatory Stage students**  
**"Comparative Study"**

**Prepared by :**

**Abd Al-Rahman Abd Al-Ftah Mohammed**

**Physical Education Teacher**

**Submitted for Partial Fulfillment for the Requirements of Master**  
**degree in Sports education**

**The Supervision**

**Supervisors**

**Prof. Dr.**

**Mohammed Mohammed El-Shahat**

The Professor of Teaching Hockey Methods,  
In Department of Curricula and Teaching  
Method Agent of Faculty for Community  
Service and Environment Developing,  
Faculty of Physical Education,  
Mansoura University

**Dr.**

**Ahmed Abd Al-Fttah Hossen**

Lecturer in Teaching Methods Department  
Faculty of Physical Education  
Mansoura University

## **Introduction**

The educational process faces a global development in the field of educational technology which is a part of educational system and become a necessary in the modern world and what accompany with it of application technology contribute in development in all life society and what faces this from development , the educational workers have to go with development in life and use the modern application technology which suit with teaching and learning, taking care the learner abilities in order to achieve a high level of control and better efficiency.

This technological development helped of appearance new systems of learning. Individualized learning , interactive video learning, personalized system of instruction, computer – Assisted in surjection, Hyper video, Hyper- graphic, and this development helped of appearance the concept of Hypermedia which considered a new " tech " in learning which make educational environment to learner where multimedia are being in a whole unit of data, graphics and information which drived from several resources to make one complete system and this system is controlled and managed by computers, which includes several kinds of multimedia as records , graphics motions, video tapes and from educational films with parts musical background to what shown, all of this aim to help learner to achieve clear aims, which are determined and it's expected to achieve in high level of efficiency due to the dealing with this program indirectly.

### **The problem and importance of the research :**

The object of education process is to reach to a good performance of learner through the least time and effort to make a good understanding then a real practicing to achieve the educational process objectives. The technique of race competition represents a hardships to students due to the variety of games and the difference of methods and the variety of objects which demanded a good planning and making use of a modern technology which has a positive on teacher and learner.

The researcher notice through his job as a teacher of Ph.E in preparatory stage and his participation in Athletics on the department. that there is only a few student join in treble jump and he noticed than when we teach the skill of treble jump on prep stage there are a lot difficulties to learn which demanded the use of modern technology methods which easies the learning in a correct way and more clear and this due to the presence of technology lab in the school where there is a computer to each student in a week, and so the researcher work on using hypermedia in tribble jump in his attempt to improve learning, the researcher held a comparison between the effect of using hyperdulia media on learning the treble jump on preparatory stage.

**The researcher objective :**

This research aims to know knowing the effect of using hyper multimedia on treble jump on prep stage.

The effect of using educational program of hyper media on treble jump

The different between the two programs

**The research hypothesizes :**

Through the theoretical reading and the previous studies we can make these hypothesizes .

There is statically differences between the pre and post measure to the group which used the multimedia to the post measurement on learning the treble jump on prep stage.

There is no statically differences between the two groups on learning the treble jump on prep stage.

**The research procedures :**

**The research method :**

The researcher use the experimental method which go with the nature of research and he use the experimental design " experimental group and controlling group "

**The research society :**

The second stage of Negeer Preparatory in Dekerness department

**The research sample :**

The sample was selected with irregular method from Negeer preparatory student 30 student was divided into two group each 15 while 30 student were chosen to make prediction.

### **Data Collection tools :**

The research is depending on some method in data collection.

- The previous researches.
- Personal meeting.
- Anthropology measurements " age " length " weight " .
- Scientific books.
- Tests.
- Digital level with the measurement of treble jump.
- Skilful level through evaluation.
- The reached make questionair to determine evaluation of skilful level .
- equipments and tools.
- Treble jump hole.
- Computers.
- Medical measurement.
- Video camera .
- Sweden seats.
- Divided bor .
- Ropes.
- jump hole.
- stop watch
- revisioner of Athelitics.
- The places of testes wer determined as follow.
- Playground of Negeer prep school for jump tests and program
- Method of knowledge lab for experimental program.
- Cards of recording and data .
- The researcher make these cards as follow .
- a paper for Anthropology data .
- paper for physical tests.
- paper for records and marks .
- paper for skilful measurement.
- Human abilities.
- choosing assistants.
- the researcher choose assistants from school teachers, computer specialist at Negeer prep.
- Choosing referees .
- The researcher depend on the help of the prof(s" of race competition and teachers from faulty of physical education at Mansoura.

### **Survey study :**

it has done for

- test the place tools and equipment.
- being accurate for assistants thorny measurement and recording.
- Second survey study it has done.

to know how this program go with teaching method.

- the results are .
- The students found this method a new one, they fond of it.
- using some concepts which known to students.
- most students are not good at dealing with computers so the program are put in easy way .
- the statistics treatment  
Average, standard deviation T-test , correlation, percentage related factors.
- The average of improvement.

### **The deduction :**

In the limits and aims of the research and from its treatment method, the researcher deduced the following :

- Using hyper media made a positive results in treble jump.
- Using multimedia made positive results in treble jump.
- Using hypermedia made a positive result in better than using multimedia in learning treble jump.
- Using hypermedia made positive result better than multimedia at skilful level in treble jumps.

### **The recommendation :**

In the light of the research targets and deduction the researcher recommend following :

- Using hypermedia to learn treble jump for prep student make positive result in skilful and digital level.
- Designing some programs of hypermedia in order to learn race competition.
- Saving educational programs for physical educational teacher in labs at schools as another subjects.
- The necessity of using the new at technology field in motion learning.
- Training teachers , how can they use modern technology equipments and how can they use it in studying.

## Summary

Abd Al-Rahman Abd Al-Fatah Mohammed

**The Effect of using Digital Multi Media and Hypermedia on learning triple Jump for preparatory stage student  
"Comparative Study" Master degree  
Mansoura University, Faculty of Physical Education**

This research aim to the effectiveness of using education program of multi media on learning triple jump for prep students and other by using hypermedia, and knowing the differences between them, the researcher used the experimental method to go with the researcher nature and he used and experimental group 1, and experimental group 2. The sample was selected with irregular method from Negeer prep students.

And they are 30 student who divided into two groups in same numbers, the experimental group 1 uses multimedia and the experimental group 2 uses learning by hypermedia. The main experiment was done by two lessons a week 45 minute for six weeks in 18 modules to each group the most important result was using hypermedia program for learning triple jump for prep student stage achieve positively results on digital and skilful level better than using multi media programs and the researcher recommend by using the hypermedia programmer for learning triple jump for prep student stage.