

## قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية :
- ثانياً : المراجع الإنجليزية :
- ثالثاً : موقع شبكة المعلومات الدولية:

- ٨- أحمد كسرى معانى : موسوعة الكرة الطائرة خطوات على طريق النجاح ، ج ١ ، وائل سمير للدعاية والاعلان ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٩- أحمد محمد السنتريسى : تأثير برنامج تدريسي على مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بصلاله بساطنة عمان، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، العدد (١٠) ، ١٩٩١م.
- ١٠- أحمد محمد عبد الفتاح : فاعلية استخدام الرزم التعليمية على تعلم القفز بالزانة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلون ، ٢٠٠٣م.
- ١١- أحمد محمد عبد القادر : تأثير استخدام اسلوبين للتعلم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية ومكونات القدرة الحركية للمبتدئين فى رياضة الكاراتية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩م.
- ١٢- أحمد يوسف عاشور : مقارنة أسلوب التطبيق الموجه والتطبيق الذاتى المتعدد المستويات على بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.

- ١٣- إخلص محمد عبد الحفيظ : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء المهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون ، ١٩٨٤م.
- ١٤- أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات"، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ١٥- أكرم زكى خطايبه : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، ١٩٩٦م .
- ١٦- القواعد الرسمية للكرة : معتمدة من الاتحاد الدولى للكرة الطائرة، الاتحاد المصرى للكرة الطائرة، اللجنة العليا للحكام، مطبعة الامل ، القاهرة، ١٩٩٧ - ٢٠٠٠م.
- ١٧- أمر الله أحمد البساطى : المدخل فى علم الحركة، مطبعة الفرسان، المنصورة، محمد شوقى كشك ٢٠٠٠م .
- ١٨- أمل محمد أحمد جعيصه : فاعلية أداء الارسال فى الكرة الطائرة طبقاً للتعديل الحديث، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨م.
- ١٩- إيلين وديع فرج : الكرة الطائرة " دليل المعلم والمدرب واللاعب"، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٠م .
- ٢٠- \_\_\_\_\_ : أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٤م .

- ٢١- أيمن أحمد محمود إبراهيم : مركز التحكم وعلاقتة بمفهوم الذات ومستوى الاداء  
المهارى لدى لاعبي الكاراتية، رسالة ماجستير، كلية  
التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠ م .
- ٢٢- بيترج . لتوسون : المدخل الى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية  
الاقليمى بالقاهرة ، الاتحاد الدولي لالعاب القوة  
للهاوا، ١٩٩٦ م .
- ٢٣- تغريد محمد سالم العراقى : تحليل مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة  
للفرق الاقريقية وتأثيره على نتائج المباريات ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية،  
جامعة طنطا، ١٩٩٧ م .
- ٢٤- جابر عبد الحميد جابر : التدريس والتعليم "الاسس النظرية، الاستراتيجية  
والفاعلية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨ م .
- ٢٥- \_\_\_\_\_ : إستراتيجيات التدريس والتعلم، دار الفكر العربى،  
القاهرة، ١٩٩٩ م .
- ٢٦- جيهان محمد الليثى : تأثير برنامج حركى على مفهوم الذات والادراك  
الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً، رسالة دكتوراه  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة،  
جامعة حلوان، ٢٠٠٠ م .
- ٢٧- حسن حسين زينون : تصميم التدريس "رؤية منظومية" ،عالم الكتاب،  
القاهرة، ١٩٩٩ م .
- ٢٨- حنان محمد عبد اللطيف : تأثير إستخدام بعض طرق التدريس المطورة فى  
مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية فى كرة  
اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨ م .

- ٢٩- رابحه محمد لطفى : " تأثير إستخدام أسلوبى التدريس بالاكشاف الموجة والتقليدى فى درس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية"، بحث منشور بالمجلة العلمية، التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، العدد السابع عشر، ١٩٩٩ م .
- ٣٠- رانيه صبحى محمد عبد الله : تأثير الدمج فى برنامج ترويحى على كل من مفهوم الذات لدى الاطفال المعاقين ذهنياً وإتجاهات الاسوياء نحوهم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢ م .
- ٣١- رفعت محمود بهجات : التعليم الجماعى والفردى، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨ م .
- ٣٢- زكى محمد محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، منشأة المعارف، الاسكندرية ١٩٩٨ م .
- ٣٣- \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس ، ملتقى الفكر، الاسكندرية، ٢٠٠٠ م .
- ٣٤- \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة منهجية حديثة فى التدريب والتدريس، ملتقى الفكر، الاسكندرية، ٢٠٠٠ م .
- ٣٥- \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨ م .

- ٣٦- زكيه إبراهيم كامل، نوال : أساسيات فى تدريس التربية الرياضية، مطبعة  
إبراهيم شلتوت ، مرفت على  
الإشعاع الفنية، الاسكندرية ، ٢٠٠٠م.  
خفاجه
- ٣٧- زوزو حامد الحسب محمد : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء المهارى فى  
كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية،  
المجلد الثانى، المؤتمر العلمى الأول، كلية التربية  
الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، ٢١ : ٢٣  
مارس، ١٩٩٠م.
- ٣٨- زينب إسماعيل محمد : التدريس بأسلوب الاكتشاف وأثره على اكتساب  
مهارة التصويب فى كرة اليد، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ،  
١٩٩٦م.
- ٣٩- ساميه فرغلى : التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية،  
مكتبة دار الحكمة، الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٤٠- سعديه محمد على بهادر : من أنا؟ البرنامج التربوى النفسى لخبرة من أنا  
الموجهة لأطفال الرياض بين النظرية والتجربة،  
مؤسسة الكويت للتقديم العلمى، الكويت ، ١٩٨٣م.
- ٤١- \_\_\_\_\_ : خصائص مرحلة المراهقين، البرنامج القومى  
للتدريب، وزارة الشباب ، اعداد القاده، القاهرة،  
٢٠٠٢م
- ٤٢- سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة،  
القاهرة، ١٩٩٥م.

- ٤٣- صالح محمد على أبوجادو : سيكولوجية التنشئة الإجتماعية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ١٩٩٨م.
- ٤٤- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة ببور فؤاد، بور سعيد ، ١٩٩٥م.
- ٤٥- عادل عز الدين الاشول : علم نفس النمو، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٦م.
- ٤٦- عادل فوزى جمال ، صفوت احمد : التكنولوجيا والأساليب الحديثة فى تعليم درس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الجيزة، المؤتمر العمى الدولى " الرياضة والعولمة"، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٥ إبريل ، ٢٠٠١م.
- على، محمد إبراهيم بلال ، مدحت أبو سريع، أشرف محمد نسيم ، أشرف منير صبرى، إيهاب كامل غيفى، محمد سعد، مدحت عاصم عبد المنعم، مصطفى بدر الدين، أشرف محمد مصطفى، محمد المتوكل على الله
- ٤٧- عاطف زكى أبو الاسعاد : التكنولوجيا فى مجال التربية البدنية، مجلة التربية والتعلم ، العدد ١٣، اكتوبر، ١٩٩٨م.
- ٤٨- عبد التواب شرف الدين : الاتجاهات الحديثة فى تكنولوجيا التعلم وأثر ذلك فى تدريس الوثائق والمكتبات، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد ٢٧، يناير، ١٩٩٢م.
- ٤٩- عبد الحافظ سلامه : مدخل الى تكنولوجيا التعلم، ط٢، دار الفكر، الأردن، ١٩٩٨م.

- ٥٠- عبد المجيد نشواتي : علم النفس التربوي، الطبعة الخامسة ، دار الفرقان ، مؤسسة الرسالة، ١٩٩١م.
- ٥١- عبد الرحمن عدس ، محي الدين توك : المدخل الى علم النفس، الطبعة الرابعة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٧م.
- ٥٢- عبد السلام مصطفى : أساسيات التدريس والتطوير المهني للعلم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٥٣- عبد العاطي عبد الفتاح السيد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة على تنمية بعض الأدعاءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (١٩٩٥)، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ٥٤- عبد العاطي عبد الفتاح السيد : تأثير تمارينات دورة الاطاله تقصير على تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة، المجلد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، يوليو، ٢٠٠٣م.
- ٥٥- \_\_\_\_\_ : نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة ، ٢٠٠٣م.
- ٥٦- عبد العزيز محمد العقيلي : تأمين الوسائل التعليمية - قضية متجددة (تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية )، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

- ٥٧- عبد الفتاح غريب غريب : مفهوم الذات فى مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكنتاب، دراسة مقارنة بين مصر والامارات العربية المتحدة ، بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة، ١٩٩٢ م .
- ٥٨- عبد الله عمر الفرا : تكنولوجيا التعليم والاتصال، ط٢، مكتبة الجيل الجديد، صفاء، اليمن، ١٩٩٨ م .
- ٥٩- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٢ م .
- ٦٠- عصام الدين محمد عزمى : فاعلية استخدام أسلوب التعلم الذاتى متعدد المستويات فى تحقيق بعض أهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية فى التعليم الاساسى بمدينة المنيا، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٨ م .
- ٦١- عصام الوشاحى : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى مستوى العالمية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤ م .
- ٦٢- \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة الامريكية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٩٧ م .
- ٦٣- عصمت إمام : الوسائط المعينة والتكنولوجيا المتطورة داخل العمل، المؤتمر العلمى السنوى الثانى لمركز طيبة للدراسات التربوية ( إدارة الفضل وإتجاهات حديثة وممارسات واقعية، القاهرة، أكتوبر، ١٩٩٧ م .

- ٦٤- عفاف عبد الكريم حسن : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٠م .
- ٦٥- \_\_\_\_\_ : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية "أساليب - استراتيجيات - تقويم"، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٤م .
- ٦٦- على أحمد مدكور : مناهج التربية "اسسها - وتطبيقاتها"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م .
- ٦٧- على حسنين حسب الله : الاسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة، مؤسسة على مصطفى طه : العبير، القاهرة، ٢٠٠٠م .  
حازم عبد المحسن
- ٦٨- على محمد عبد المجيد : " أثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية فى دروس التربية الرياضية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م .
- ٦٩- على مصطفى طه : نظرية الدوائر المغلقة فى التعلم الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م .
- ٧٠- \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة " تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م .
- ٧١- فايزة محمد شبل رزق : تأثير برنامج مقترح باستخدام الاسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م .

- ٧٢- فتح الباب عبد الحيم سيد : توظيف تكنولوجيا التعليم، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، ط٢، القاهرة، ١٩٩٧م .
- ٧٣- فريد عبد الفتاح خشبة : تأثير وسائل سمعية وبصرية على تعلم مهارات الارسال فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٨٥م .
- ٧٤- فريد عبد الفتاح خشبة : الكرة الطائرة "منهجية تعليم وتدريب وخطط اللعب"، مطبعة الاهرام، ههيا، الشرقية، ١٩٩٤م .  
جميل عبد الحميد الديب  
يوسف كامل العوضى
- ٧٥- كمال إبراهيم مرسى : مرجع فى علم التخلف العقلى، دار القلم - الكويت، دار النشر للجامعات المصرية، ١٩٩٦م .
- ٧٦- كمال حسين زيتون : التدريس ومهاراته، المكتب العلمى للنشر والتوزيع، الاسكندرية ١٩٩٨م .
- ٧٧- لمياء فوزى محروس : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الاداء المهارى والدافعية لبعض المهارات الاساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م .
- ٧٨- ليلا مراد محمد المسيدى : تأثير استخدام الفيلم التعليمى على تعلم وأتقان مهارة الارسال من أعلى مواجه فى الكرة الطائرة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٤م .

- ٧٩- ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١ م .
- ٨٠- ليلي حامد إبراهيم صوان : أثر استخدام بعض الوسائل البصرية على تحسين حصيلة الجزء التعليمي والتطبيقي للكرة الطائرة في المناهج المطورة لدى التلاميذ الصم والبكم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦ م .
- ٨١- مجدى أحمد أحمد حجازى : فعالية أداء المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة للدول المشاركة فى دور الالعاب الافريقية الخامسة بالقاهرة، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٢ م .
- ٨٢- مجدى عزيز إبراهيم : موسوعة المناهج التربوية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٠ .
- ٨٣- محروس محمد قنديل : اساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨ م .
- محمد إبراهيم شحاته  
أحمد فؤاد الشاذلى
- ٨٤- محسن محمد حمص : المرشد فى تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨ م .
- ٨٥- محمد أحمد عبد الرازق : تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام التحليل الكيفى على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ودقة ومستوى ضربة الجزاء فى كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسبوط، العدد الرابع عشر، ج١، مارس، ٢٠٠٢ م .

- ٨٦- محمد حامد البلتاجى : تأثير استخدام الوسائل السمعية والبصرية على تعلم السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٠م
- ٨٧- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، ط١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ٨٨- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م . -
- ٨٩- \_\_\_\_\_ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م .
- ٩٠- \_\_\_\_\_ : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م .
- ٩١- محمد حسين أحمد جويد : فعالية الاداء الخططى للارسال لدى لاعبى المستويات العليا فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٠م .
- ٩٢- محمد سلامة يونس : تأثير منطقة أداء الارسال على بعض التشكيلات فى مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٧م .
- ٩٣- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربى، ج١، ط٤، القاهرة، ٢٠٠١م .

- ٩٤- محمد صبحى حسائين : الاسس العلمية للكرة الطائرة " بدنى - مهارى - معرفى - نفسى - تحليلى "، مركز الكتاب، القاهرة، ١٩٩٧م .
- ٩٥- محمد صلاح الدين : التكوينات الخطئية الهجومية باستخدام الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وتأثيره على نتائج مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٣م .
- ٩٦- محمد عبد القادر أحمد : طرق التدريس العامة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٢م .
- ٩٧- محمد محمد الشحات : العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوى الاداء المهارى للاعبى الهوكى، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م .
- ٩٨- \_\_\_\_\_ : تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسين أداء مهارة نظر الكرة فى رياضة الهوكى، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، العدد الثانى عشر، ج٢، مارس، ٢٠٠١م .
- ٩٩- محمود حسن حسين محمد : تأثير التغذية المرتدة على تحسين مستوى الاداء المهارى للملاكمين، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، العدد الثانى عشر، ج١، مارس، ٢٠٠١م .

١٠٠ - محمود رجائي عبد الجواد :  
فاعلية استخدام اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران على  
تعلم بعض المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة  
لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالمنيا،  
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا،  
١٩٩٦ م.

١٠١ - محمود عبده خليفة :  
تأثير استخدام اسلوبين من اساليب التدريس على  
بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية للمبتدئين  
فى الملاكمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس،  
٢٠٠٢ م.

١٠٢ - محمود محمد محمد حسن :  
فعالية التغذية الراجعة المدعمة فى تعليم الجملة  
الحركية على جهاز التمرينات الارضية فى رياضة  
الجمباز وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطلاب  
كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة أسيوط  
لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية  
للبنين، جامعة أسيوط، العدد الثالث عشر، ج١،  
نوفمبر، ٢٠٠١ م.

١٠٣ - مختار محمد أمين منير :  
مستوى الأداء البدني وعلاقته بمفهوم الذات البدنية  
والإتجاهات نحو النشاط الرياضي لطلبة جامعة  
الأزهر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية  
للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣ م.

- ١٠٤ - مدحت علي أبوسريع : تأثير التغذية المرتدة المدعمة باستخدام الفيديو على تحسين مستوى الأداء في التدريب الميداني لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ١٠٥ - مديحة حسن محمد عبدالرحمن : إدارة الفصل، المؤتمر العلمي السنوي الثاني لمركز طبية للدراسات التربوية (إدارة الفصل واتجاهات حديثة وممارسات واقعية) ، القاهرة، أكتوبر، ١٩٩٧م.
- ١٠٦ - مصطفى السايح محمد : أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط١، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٠٧ - \_\_\_\_\_ : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط١، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٠٨ - مصطفى بيومي مصطفى بيومي : الخصائص الميكانيكية للإرسال التموجي من أعلى في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ١٠٩ - مصطفى سامي مصطفى عميره : العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات والإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ١١٠ - مصطفى عبدالخالق محمد : التعلم الذاتي والوسائل التعليمية، مجلة كلية التربية، العدد الرابع والعشرون، قطر، يوليو ١٩٩٥م.

- ١١١- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١١٢- \_\_\_\_\_ : طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية دليل المعلمين والمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١١٣- ميرفت على خفاجة : دراسة مقارنة لتأثير استخدام بعض اساليب التدريس فى التربية البدنية على مستوى بعض المهارات الحركية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٢م.
- ١١٤- ناجي السيد لطفي الباجوري : أثر تفاعل كل من كل من أسلوبى التعليم بالإكتشاف والتعلم بالتلقى مع مستوى الدافع للمعرفة على التحصيل العلمى فى درس التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٢م.
- ١١٥- ناهد محمود سعد : طرق التدريس فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١١٦- نبيلة أحمد الزهيري : دراسة مقارنة لبعض خصائص الشخصية لدى الرياضيين بدولة الكويت وبعض الدول الخليجية الأخرى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

- ١١٧- نوال ابراهيم شلتوت : فعالية استخدام أسلوب التعلم بالاكتشاف لوحدية دراسية بدرس التربية البدنية على تنمية بعض القدرات والمهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالأسكندرية ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، العدد السابع عشر، ١٩٩٣م.
- ١١٨- نوال ابراهيم شلتوت ، ميرفت ، على خفاجة : طرق التدريس في التربية الرياضية "التدريس للتعليم والتعلم"، ط٢، مكتبة الاشعاع ، الأسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ١١٩- هالة أحمد ذكي : مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات واللياقة البدنية الخاصة وترتيب نتائج المباريات لناشئات كرة اليد تحت ١٦ سنة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، المجلد السابع، العدد السابع عشر، ديسمبر، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.
- ١٢٠- هاني حسن عبدالحميد العتال : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لموهوبي الكرة الطائرة بالشرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ١٢١- هبة عبدالعظيم محمد اسماعيل : "أثر تفاعل كل من اسلوب التعلم بالاكتشاف والتلقي مع مستوى التفكير الأبتكاري على اكتساب بعض المهارات الحركية للمرحلة الأعدادية بنات" ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٧م.

- ١٢٢ - هشام حجازي عبدالحميد : تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى اداء الجملة الحركية المركبة - الكاتا - للمبتدئين في الكاراتية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.
- ١٢٣ - هشام صابر علي : مفهوم الذات والتوافق النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي لبعض مسابقات ألعاب القوى لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ١٢٤ - هشام محمد عبدالحليم : أثر استخدام اسلوب التعلم الذاتي الموجه على بعض المهارات الهجومية لمناشئ كرة اليد بمدينة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا، ١٩٩٥م.
- ١٢٥ - وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية "أهدافها، طرق تدريسها وتدريبها، أساليب تقويمها"، جهاز الطبع والنشر للكتاب الجامعي، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٢٦ - وليد عبدالمنعم محمد : العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ١٢٧ - يحيى هندام، جابر عبدالحميد : المناهج "أسسها - تخطيطها - تقويمها"، ط٤، دار النهضة، القاهرة، ١٩٨٠م.

١٢٨- يعقوب حسين نشوان : التعليم المفرد بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان، عمان، الأردن، ١٩٩٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 129- Allen E-Scates : Winning Volley Ball, 9<sup>th</sup> ed, Brown Bench mark, U.S.A, 1995.
- 130- Archer, C.R. Copmetition and copmrason : The Effects of performance out come and performance situation on self esteem. Dissertation Abstracts international, 1998.
- 131- Barbara,l. Vera, Bonnie Jill ferguson : Volley ball stepst success,2h,Human kinetics 1996.
- 132- Burstein, Dennis : The effects of using video imagery fusion in learning swimming skill, Dissertation,Abstracts international, vol.46, No. 11, May, pp32 – 83, 1986.
- 133- Carroll Hollis : Awritten of self instruction for learning the cart wheel in gymnastics, M.S in physical Education completed research health, physical Education and Recreation vol.12, 1990.
- 134- Collin, A. And Mick,M : Learning and teaching in physical Eduation, Falmar press co., philadelphia, U.S.A, 1999.
- 135- Darlene A.Kluka, peter J. Dunn : Volley Ball, 3ed, Brown & Benchmark, 1996.
- 136- Daryl,s. And Deborah, H. : Developing teaching skills in physical Education, 4th ed., Mayfield publishing co., california,u.S.A. 2000

- 137- Francies,h., : The effect of knowledeg of performance on the Acquisition of a gross motor skill, Journal of motor, Behavoir, 1988.
- 138- Gallhue, D. Developmental physical education for today's children, 2nd ed.,Brown and Bench mark Inc., U.S.A. 1993
- 139- Gallhue, David.L : Developmental physical education for today's children, (3<sup>rd</sup> ed), Dubuque, Brown & Benchmark publishers, 1996.
- 140- Gold berger, M. : Aperspective For research on teaching physical Educotion, Journal of physical Education, Recreation and dance January 1992.
- 141- Hampton, G.E., : The effect of video – taped loop on the knowledge of performance and Know ledge on results, Journal of motor Bahavior, 1990.
- 142- Harter, susan : The Effects of child Abuse on the self – sytem, Journal of Aggression, Maltreatment & trauma, the Haworth press, Inc, vol.2, No.1, 1998.
- 143- Ikulayo & philomena Bolaji : Teaching Methods Effectivness And the Acquisition of psychomotor skills, Ericdcument Reprouduction service 1990.
- 144- Joanne Leonarrd : Science of coaching swimming leisure press, champaign, Illinois, U.S.A, 1992.
- 145- Joyce. M. Harrison : Instructional strategies for secondary school physical Education, fourth editron, Brown & Bench mark publishers, 1996.

- 146- Laurak E. And Rothzteir : The effect of video – taped feed back on  
A, the preformance of tennis serve,  
Journalof motor Bahavior, 1989.
- 147- Martin Gorry and : Coavhing an effective behavioural  
Lümsden Jean approach, college publishing, toronto,  
1987.
- 148- Mary wise : Volleyball Drillsfor champions,  
university of florida, eidtor, Human  
kinetics, U.S.A, 1999.
- 149- Moore,R. : Effect of the use of tow different  
teaching styles on motor skill  
ocquisition of fifth grade students  
(volleyboll), PhD thrsis, East texas state  
university, U.S.A, 1996.
- 150- Muska Mosston : Teaching physical education from  
command to Discovery, Rutgers, the  
state university of new jersey, charles E-  
Merrill publishing co. Columbus, ohio,  
Abell & Howell company, 1967.
- 151- \_\_\_\_\_ : Meeting teaching learning objectives  
using the spectrum of teaching styles,  
Journol of physical education,  
Recreation and Dance, January 1992.
- 152- Mosston,M,and : Teaching physical education, third ed.,  
Ashwarth Merrill Buplishing company, A, bell &  
towellca, columbus, london, 1986.
- 153- Newton,M : Goalorientations and purposes of sport  
and Beliefs concerning success Among  
senior olympians. J. Of sport & Exercise  
psychologie, 1997.

- 154- Schilling mary Lou, E : The Effects of three styles of teaching on Imiversity student's sports performance, [http// ericir .sys.edu/ pluels. Cgi/](http://ericir.sys.edu/pluels.Cgi/) 2000.
- 155- Singer,R., and Dick, w : Teaching physical Education a system appraoch 2 nd., Hawghton Miftling co., Boston, 1980.
- 156- Wood, Judy-W : Adapting Instruction for Mainstreamed and At-Risk students, (2<sup>nd</sup> ed), New york, Macmillan publishing company, 1992.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية :

- 157- [www.e-wahat.com](http://www.e-wahat.com) (4/5/2003) (9 p.m)
- 158- [www.ishraf.gov tevot.edu.sa](http://www.ishraf.gov.tevot.edu.sa) (4/5/2003) (9 p.m)
- 159- [www.jeddahedu.gov.sa](http://www.jeddahedu.gov.sa) (6/5/2003) (10 p.m)
- 160- [www.khayma.com](http://www.khayma.com) (7/5/2003) (8.30 p.m)
- 161- [www.riyadhedu.gov.sa](http://www.riyadhedu.gov.sa) (10/5/2003) (9.30 p.m)
- 162- [www.sites.amal net . k12.il](http://www.sites.amal.net.k12.il) (15/5/2003) (11 p.m)

# قائمة المرفقات

## مرفق (١)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الخطوات التعليمية والتي تتناسب مع استخدام أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم مناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الخطوات التعليمية التي تتناسب مع استخدام أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية

موضوع البحث:

تأثير أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية " دراسة مقارنة "

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إعداد

وليد الدمرداش شبل عمارة

إشراف

الدكتور

محمد زيادة

مدرس بقسم التدريب الرياضى

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

الدكتور

محمد الشحات

أستاذ الهوكى بقسم مناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية بكلية التربية

الرياضية جامعة المنصورة

(١/١٣٠)

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الباحث / وليد الدمرداش شبل عمارة بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها .

تأثير أسلوبي الاكتشاف والتعلم الذاتي على مفهوم الذات المعيارية ومستوى أداء الإرسال  
في الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية " دراسة مقارنة "

ونظراً لما يتطلبه العمل من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة العلمية والعملية لذا يرجو الباحث أن تتفضلوا بإبداء الرأي حول مكونات البرنامج التعليمي المستخدم .

وليسياتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

الباحث

وليد الدمرداش عمارة

البيانات الخاصة

الاسم : .....

الوظيفة : .....

الدرجة العلمية : .....

عدد سنوات الخبرة : .....

هل توافق سيادتكم على أن يكون محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) بأسلوب الاكتشاف الموجه على النحو التالي :

الأجزاء	السؤال المطروح	الاكتشاف الصحيح
تعريف الإرسال	يمكن وضع تعريف الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل-أعلى) بأنه ؟	- نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة أسفل مستوى الكتف . - نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة أعلى مستوى الكتف . - نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة بعد الطيران لأعلى .
أهمية المهارة	أي من الاختيارات الآتية تتناسب مع أهمية الإرسال ؟	- أنسب وأسهل المهارات بالنسبة للمبتدئين والناشئين والآنسات . - إحراز نقطة مباشرة مع استمرار تداول الإرسال . - تصعب عملية استقبال الإرسال لدى الفريق المنافس . - كل ما سبق .
الخطوات الفنية	أي من الاختيارات الآتية تتناسب الخطوات الفنية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من ( أسفل-أعلى) ؟	- خطوتين ( تمهيدية - ختامية ) . - ثلاث خطوات ( تمهيدية - رئيسية - ختامية ) . - أربعة خطوات ( اقتراب - ارتقاء - طيران - هبوط ) .
بالنسبة للقدمين	كيف يوزع ثقل الجسم أثناء المرحلة التمهيدية ( وقفة الاستعداد ) في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من ( أسفل - أعلى ) ؟	- على القدم الأمامية . - على القدم الخلفية . - على القدمين بالتساوي .

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
بالنسبة للاعب الأيمن	ما هي وقفة الاستعداد الصحيحة تشريحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليمنى ؟	- القدم اليمنى أماماً. - القدم اليسرى أماماً. - القدمين على خط واحد.
بالنسبة للاعب الأيسر	ماهي وقفة الاستعداد الصحيحة تشريحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليسرى ؟	- القدم اليمنى أماماً. - القدم اليسرى أماماً. - القدمين على خط واحد.
مشط القدمين	إلى أي اتجاه يشير مشطي القدمين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من ( أسفل - أعلى ) ؟	- يشير للأمام. - يشير للداخل. - يشير للجانب.
بالنسبة للعقبين	يكون شكل عقب القدم الخلفية عند أداء مهارة الإرسال الأمامي من ( أسفل - أعلى ) في المرحلة التمهيدية ؟	- مرتفع قليلاً عن الأرض . - ثابت على الأرض. - بجانب عقب القدم الأمامية.
بالنسبة للركبتين	يكون شكل الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من ( أسفل - أعلى ) في المرحلة التمهيدية ؟	- اثنتين قليلاً للأمام. - الأمامية منثنية والخلفية مفرودة. - الأمامية مفرودة والخلفية منثنية.
	إلى أي اتجاه تشير الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من ( أسفل - أعلى ) ؟	- تشير للأمام. - تشير للخارج. - تشير للجانب.

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
بالنسبة للجذع	ما هو الشكل الذي يتخذه الجذع أثناء اداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) في مرحلة الاستعداد؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مائل للأمام قليلاً.</li> <li>- يكون منثنى للخلف.</li> <li>- يكون على كامل امتداده.</li> </ul>
الذراع الحاملة للكرة	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من (أسفل - أعلى) بالنسبة للاعب الأيمن؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- على راحة اليد اليسرى.</li> <li>- باليد الضاربة.</li> <li>- كل ما سبق.</li> </ul>
الذراع الحاملة للكرة	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من (أسفل - أعلى) بالنسبة للاعب الأيسر؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- على راحة اليد اليمنى.</li> <li>- باليد الضاربة.</li> <li>- كل ما سبق.</li> </ul>
الذراع الضاربة	ما هو المسار الحركي للذراع الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أماماً جانباً خلفاً عالياً ثم الحركة الرجوعية خلفاً جانباً أسفل أماماً لضرب الكرة.</li> <li>- أماماً عالياً خلفاً ثم الحركة الرجوعية خلفاً عالياً أماماً لضرب الكرة.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
الذراع الضاربة	ما هو المسار الحركي للذراع الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أماماً جانباً خلفاً عالياً ثم الحركة الرجوعية خلفاً جانباً أسفل أماماً لضرب الكرة.</li> <li>- أماماً عالياً خلفاً ثم الحركة الرجوعية خلفاً عالياً أماماً لضرب الكرة.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
	في أي مستوى تضرب الذراع الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل أثناء المرحلة الرئيسية؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تضرب في مستوى الحوض.</li> <li>- في مستوى الكتف.</li> <li>- في مستوى الصدر.</li> </ul>

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
	في أي مستوى تضرب الذراع الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى أثناء المرحلة الرئيسية؟	- تضرب في مستوى الحوض. - فوق مستوى الكتف. - في مستوى الصدر.
الكفين	ما هو شكل الكف الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) بالنسبة لصغار السن؟	- مجوفة. - مفرودة. - بقبضة اليد والأصابع مضمومة.
الأصابع	ما هو شكل الأصابع عند ضرب الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) ؟	- تكون الأصابع مفرودة. - تكون الأصابع منثنية. - تكون الأصابع مضمومة ومفرودة.
الرأس	ما هو اتجاه الرأس أثناء وقفة الاستعداد في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) ؟	- تكون متجهة للأمام. - تكون متجهة للجانب. - تكون متجهة للخلف.
النظر	الذي أي مكان يوجه إليه النظر عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) ؟	- يوجه إلى الشبكة. - إلى المكان المراد وصول الكرة إليه. - كل ما سبق.
المتابعة	بأي قدم تتم حركة المتابعة بعد أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) ؟	- الخلفية. - الأمامية. - الاثنان معاً.
	بأي ذراع يتم متابعة الكرة بعد أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) ؟	- بالذراع الضاربة. - بالذراع الحرة. - كل ما سبق.
الجانب التعليمي	ما هي وقفة الاستعداد التي تناسب الأداء المهارى لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من (أسفل - أعلى) ؟	- العالية. - المتوسطة. - العميقة.
	من وقفة الاستعداد الي أي إتجاه تقوم برمي الكرة من اليد الحاملة ؟	- الذراع الضاربة وأمام الرجل الخلفية. - الذراع الحرة وأمام الرجل الخلفية. - الذراع الضاربة وأمام الرجل الأمامية.

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
	من وقفة الاستعداد الي أي ارتفاع تقوم برمي الكرة ؟	- في مستوى الكتف. - أسفل مستوى الكتف. - إلى أي جانب من جوانب منطقة الإرسال
	يفضل أداء النموذج الحركي للخطوات التعليمية عن طريق ؟	- المدرب أو المدرس أو لاعب متميز. - عن طريق الوسائل التعليمية. - كلاهما معاً.
	ماذا تفعل لتضمن توزيع مركز ثقلك عند أداء مهارة الإرسال الامامي المواجهة من ( أسفل - أعلي ) أثناء وقفة الاستعداد تقوم بعمل ؟	- مرجحه للأمام وللخلف للرجلين. - مرجحه للأمام والجانب للرجلين. - مرجحه للخلف والجانب للرجلين.
	ماذا تفعل لكي تأخذ الإحساس بميكانيكية حركة الذراع والجذع في مهارة الإرسال المواجه الأمامي من أسفل ؟	- من وقفة الاستعداد تدرج الكرة للزميل ونظرك موجه للأمام. - من وقفة الاستعداد وتدرج الكرة ونظرك موجه للخلف. - من وقفة الاستعداد تدرج الكرة للزميل وأنت مغمض العينين.
	ماذا تفعل لكي تأخذ الإحساس بميكانيكية حركة الذراع والجذع في مهارة الإرسال المواجه الأمامي من أعلى ؟	- من وقفة الاستعداد مسك الكرة باليد غير الضاربة وتقوم بضربها براحة اليد الأخرى. - من وقفة الاستعداد وتدرج الكرة ونظرك موجه للخلف. - من وقفة الاستعداد تدرج الكرة للزميل وأنت مغمض العينين.
	لكي تقوم بنقل وزن الجسم من قدم الي قدم لكي تنتج قوة دافعة عند ضربة الإرسال وأيضا لمتابعة الاداء فهل تقوم ؟	- بتقديم الرجل الخلفية للأمام. - بتقديم الرجل الأمامية للأمام. - بتقديم الرجل الأمامية للجانب.
	أداء الإرسال علي حائط مواجهة وفوق خط علي ارتفاع معين ثم يبدل الخط برسم هدف وعلي مسافة ٣ أمتار فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الإرسال ؟	- نعم. - لا. - لا توجد صحيحة.

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
	إرسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة ثلاثة أمتار و زيادة المسافة تدريجياً الي ان تصل الي الخط الخلفي فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الارسال ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.
	إرسال الكرة من منطقة الارسال وتوجيهها الي هدف او علامة معينة بالملعب أو أشياء توضع في الاماكن المطلوبة هل يعتبر ذلك إتقان لاداء المهارة ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.
	تحديد وتصغير حجم ومسافة الاهداف التي يصوب عليها الارسال هل يعني ذلك زيادة قدرتك علي تنفيذ الارسال بصورة جيدة ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.
	أداء الارسال بارتفاعات مختلفة وفي إتجاهات مختلفة هل يعتبر ذلك دليل علي إتقانك لاداء المهارة ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.
	هل تستطيع أداء الارسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الي الشبكة مباشرة والعود الي منطقة الارسال ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.
خطة مهارة	عند أدائك للإرسال يجب أن تكون ؟	- هادئاً. - منفِعلاً. - لا توجد إجابة صحيحة.

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
	كيف تستخدم مهارة الإرسال في التكتيك؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه الإرسال إلى أضعف لاعب في الفريق المنافس .</li> <li>- توجيه الإرسال خلف المعد أو في المكان الذي أخلاه المعد أثناء اختراقه.</li> <li>- الاجابتين السابقتين .</li> </ul>
	ماذا يحدث عندما توجه الإرسال على أفضل ضارب أو علي ضارب الكره السريعة ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يسبب ذلك حدوث خطأ في توقيت الضارب.</li> <li>- لا يسبب حدوث خطأ في توقيت الضارب.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
	هل يفضل توجيه الإرسال إلي اللاعب المستبدل حديثا ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نعم لأنه غالبا يكون في حالة عدم اتزان.</li> <li>- لا يفضل توجيه الإرسال إليه.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
	هل يكون لتوجيه الإرسال إلى اللاعبين طبقاً لخطة هجومية معينة يمكن أن يحدث ارتباكاً في استقبال الإرسال ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نعم.</li> <li>- لا.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
	هل استخدام الإرسال القوي يؤدي الي صعوبة الدفاع السليم ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نعم.</li> <li>- لا.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
الجانب القانوني	من اللاعب الذي يقوم بأداء الإرسال؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اللاعب الخلفي الايمن المتواجد في منطقة الإرسال.</li> <li>- أي لاعب في الملعب.</li> <li>- كل ما سبق خطأ.</li> </ul>

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
	متي يتم تنفيذ الارسال ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خلال ثمان ثوان بعد صفارة الحكم.</li> <li>- قبل صفارة الحكم.</li> <li>- كلاهما معاً.</li> </ul>
	محاولة الارسال هل ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تم إلغائها.</li> <li>- مستمرة.</li> <li>- محاولتين.</li> </ul>
	ما هي أنواع أخطاء إخفاء الارسال ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جماعى.</li> <li>- فردى.</li> <li>- الاثنين معاً.</li> </ul>
	كيف يؤدى الارسال في الشوطين الاول والخامس ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بمعرفة الفريق الذي حددته القرعة.</li> <li>- بمعرفة الفريق الذي لم يؤدى الإرسال أولاً.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
	متي يسمح الحكم الاول بالارسال ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بعد التأكد من أن المرسل مستحوذ على الكرة وأن الفريقين مستعدين للعب.</li> <li>- عندما تكون الكره في حوزة أي لاعب.</li> <li>- عندما يكون اللاعبين غير مستعدين.</li> </ul>
	هل يفقد الارسال إذا لم تقذف الكرة في الهواء قبل ضربها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نعم.</li> <li>- لا.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>
	ماذا يحدث إذا لمست الكرة أى جزء من أجزاء جسم اللاعب غير الذراع الضاربة ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم فقد الإرسال.</li> <li>- لا يتم فقد الارسال.</li> <li>- لا توجد إجابة صحيحة.</li> </ul>

(١/١٣٩)

الأجزاء	السؤال المطروح	الاستكشاف الصحيح
	يفقد الإرسال لينتقل للفريق الآخر عند حدوث ؟	- لمس اللاعب الخط النهائي أو تخطاه أثناء ضربة للإرسال. - إذا مرت الكرة من تحت الشبكة. - إذا لمست الكرة لاعباً من الفريق المرسل أو أي شيء قبل أن يلمسها الفريق الآخر. - كل ما سبق.

(٢/١٤٠)

مرفق (٢)

أسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في خطوات بناء البرنامج التعليمي \*

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية	التخصص	الكلية	الجامعة
١	أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ	المناهج وطرق التدريس	التربية الرياضية للبنين بالمنصورة	المنصورة
٢	أمجد عبداللطيف ابراهيم	مدرس	كرة طائرة	التربية الرياضية للبنين ببورسعيد	قناة السويس
٣	أيمن عبده محمد	مدرس	كرة طائرة	التربية الرياضية بأسيوط	أسيوط
٤	تغريد محمد سالم العراقي	استاذ مساعد	كرة طائرة	التربية الرياضية للبنات بالزقازيق	الزقازيق
٥	جميل عبدالحميد الديب	استاذ مساعد	كرة طائرة	التربية الرياضية للبنين بالزقازيق	الزقازيق
٦	خالد محمد زياده	مدرس	كرة طائرة	التربية الرياضية بالمنصورة	المنصورة
٧	عبدالرحمن حسين عبدالباسط	استاذ مساعد	كرة طائرة	التربية الرياضية بأسيوط	أسيوط
٨	فريد عبدالفتاح خشبة	استاذ	كرة طائرة	التربية الرياضية للبنين بالزقازيق	الزقازيق
٩	مجدي أحمد حجازي	أستاذ	كرة طائرة	التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية	الأسكندرية
١٠	محمد الحفناوي	استاذ	كرة طائرة	التربية الرياضية بأسيوط	أسيوط
١١	محمد محمد الشحات	أستاذ	هوكي	التربية الرياضية بالمنصورة	المنصورة

• تم ترتيب أسماء الخبراء ترتيباً هجائياً .

مرفق (٣) -

استمارة استطلاع آراء الخبراء لاختيار أنسب العبارات  
التي تقيس مفهوم الذات المهارية لطلاب المرحلة الإعدادية  
في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم مناهج وطرق تدريس  
التربية الرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء لاختيار انسب العبارات التي تقيس مفهوم الذات المهارية  
لطلاب المرحلة الإعدادية في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة

موضوع البحث:

تأثير أسلوبي الاكتشاف والتعلم الذاتي على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء  
الإرسال في الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية " دراسة مقارنة "

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

وليد الدمرداش شبل عمارة

إشراف

الدكتور

خالد محمد زيادة

مدرس بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

الدكتور

محمد محمد الشحات

أستاذ الهوكي بقسم مناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية بكلية التربية

الرياضية جامعة المنصورة

(٣/١٤٣)

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة... وبعد،،

يقوم الباحث/ وليد الدمرداش شبل عمارة بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها.

**تأثير أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية "دراسة مقارنة"**

ونظراً لما يتطلبه العمل من الإستعانة بأراء ذوى الخبرة العلمية والعملية لذا يرجو الباحث أن تفضلوا بوضع علامة (✓) أمام العبارة المناسبة وعلامة (×) أمام العبارة الغير مناسبة.

ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

الباحث

وليد الدمرداش عمارة

البيانات الخاصة

- الإسم : .....
- الوظيفة : .....
- الدرجة العلمية: .....
- عدد سنوات الخبرة: .....

م	العبارات	بدائل الإجابة			
		أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً
١	أستطيع أداء الإرسال الأمامي من أسفل بسهولة.				
٢	أجد صعوبة في أداء الإرسال الأمامي من أعلى.				
٣	أتحرك بالسرعة المناسبة بعد أداء الإرسال.				
٤	يمكن أن أوجه الإرسال إلى اللاعب الى يتصف دفاعه بالضعف.				
٥	أتردد عند أداء الإرسال.				
٦	يصعب علي التنوع في أداء الإرسال.				
٧	أستطيع أن أسجل نقطة مباشرة من ضربة الإرسال.				
٨	أجيد توجيه الإرسال إلى أى مكان في الملعب.				
٩	يعرف زملائي مدى خطورتى فى أداء الإرسال.				
١٠	يصعب علي زملائي استقبال إرسالي.				
١١	أستطيع أداء أى إرسال مهما كان صعباً.				
١٢	أستطيع أن ألعب الإرسال بقوة أعلى الشبكة مباشرة.				
١٣	يصعب علي أن أوجه إرسالي إلى المعد فى المكان المناسب له.				

م	العبارات	بدائل الإجابة			
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً دائماً
١٤	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنى أشعر بالخوف عند أداء الإرسال.				
١٥	أشعر بأننى أفضل من يؤدي الإرسالات التي تتسم بالصعوبة.				
١٦	أشعر بأننى أكثر نجاحاً عندما أحرز نقطة مباشر من الإرسال.				
١٧	أشعر بأننى أكثر نجاحاً عندما أتعلم نوع جديد من الإرسال وأحاول التدرب عليه حتى أتقنه تماماً.				
١٨	أحس بالتوتر عند أداء الإرسال فى النقاط الحاسمة.				
١٩	زملائي معجبون بأدائى للإرسال.				
٢٠	أطوع دائماً لأداء الإرسال.				
٢١	بعد أداء الإرسال يمكننى أن أتحرك بسرعة للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم.				
٢٢	يمكننى توجيه الإرسال مباشرة إلى المكان الخالى فى ملعب المنافس.				
٢٣	أشعر بأننى أكثر نجاحاً عندما أتقن أكثر من نوع من الإرسال.				
٢٤	أشعر بأن زملائي لديهم القدرة على أداء الإرسال أفضل منى.				
٢٥	عندى قدرة كبيرة على التحكم فى النفس عند أدائى للإرسال.				

م	العبارات	بدائل الإجابة			
		أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً دائماً
٢٦	أجد صعوبة عند أداء الإرسال أمام زملائي.				
٢٧	زملائي يدركون أن مستواي في أداء الإرسال ضعيف.				
٢٨	زملائي يتجنبون مشاركتي لأداء الإرسال.				
٢٩	أتمنى كثيراً أن أترك أو أنسحب من أداء الإرسال.				
٣٠	أشعر أن أساتذتي غير راضيين عن مستواي في أداء الإرسال.				
٣١	أستطيع أن أكون هادئ في اللحظات التي تسبق أداء الإرسال.				
٣٢	أستطيع توجيه الإرسال للمكان الذي أريده.				
٣٣	أنا أفضل من معظم زملائي في تعلم نوع جديد من الإرسالات.				
٣٤	ليس لدى أي مشاكل بالنسبة للمهارة التي أريد أن أتعلمها.				
٣٥	أستطيع أن أتعلم أي نوع من الإرسال أأرغب في تعلمه بنفسى.				
٣٦	لا أستطيع معرفة إذا ما كنت قد تعلمت الإرسال جيداً أم لا.				
٣٧	لا أحب أن يكشف زملائي الذين يتعلمون أفضل منى أخطائى عندما أقوم بأداء الإرسال.				
٣٨	عندما أعتمد على نفسى لا أستطيع أن أتعلم جيداً.				

## مرفق (٤)

أسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في خطوات بناء اختبار مفهوم الذات المهارية \*

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية	القسم	الكلية	الجامعة
١	أحمد أمين فوزي	أستاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية	الأسكندرية
٢	ابراهيم خلاف أبوزيد	استاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنين ببورسعيد	قناة السويس
٣	ابراهيم عبدالعزيز ابراهيم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنين ببورسعيد	قناة السويس
٤	سلوى رشدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنات بالجزيرة	حلوان
٥	طارق محمد بدر الدين	استاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية	الأسكندرية
٦	محسن بسيوني النحريري	استاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية	الأسكندرية
٧	محمود عبدالفتاح عنان	استاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنين بالهرم	حلوان
٨	منى محمود عبدالحليم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية	الأسكندرية
٩	نبيلة أحمد محمد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية	الأسكندرية
١٠	هناء عبدالوهاب حسن	استاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية	الأسكندرية

• تم ترتيب أسماء الخبراء ترتيباً هجائياً .

(٥/١٤٨)

مرفق (٥)

الأهمية النسبية لعبارات اختبار مفهوم الذات المهارية طبقاً لآراء الخبراء

الأهمية النسبية	درجات الخبراء										رقم العبارة
	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
%٧٠											١
%٧٥											٢
%٨٠											٣
%٧٤											٤
%٦٥											٥
*%٥٨											٦
%٨٠											٧
%٩٠											٨
%٧٧											٩
%٧٤											١٠
%٧٢											١١
%٦٥											١٢
%٦١											١٣
%٦٣											١٤
%٦٩											١٥
%٨٠											١٦
%٧٦											١٧
%٨٠											١٨
%٧٥											١٩
%٧٤											٢٠
*%٥٧											٢١
*%٥٦											٢٢
%٨٠											٢٣
%٦٥											٢٤
%٦٦											٢٥
%٦٢											٢٦
%٦٤											٢٧
*%٥٩											٢٨
%٨٨											٢٩
%٨٧											٣٠
%٨٥											٣١
*%٥٥											٣٢
%٨٤											٣٣
%٨٦											٣٤
%٧٠											٣٥
%٧٥											٣٦
%٧٢											٣٧
*%٥٨											٣٨

\* تم حذف هذه العبارات، حيث ارتضى الباحث بنسبة ٦٠% فأكثر.

مرفق (٦)

اختبار مفهوم الذات المهارية فى الكرة الطائرة ( تصميم الباحث )  
ومفتاح تصحيح الاختبار

م	العبارات	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أستطيع أداء الإرسال الأمامي من أسفل بسهولة.					
٢	أتحرك بالسرعة المناسبة بعد أداء الإرسال.					
٣	أجد صعوبة في أداء الإرسال الأمامي من أعلى.					
٤	يمكن أن أوجه الإرسال إلى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف.					
٥	أستطيع أن أسجل نقطة مباشرة من ضربة الإرسال.					
٦	أتردد عند أداء الإرسال.					
٧	أجيد توجيه الإرسال إلى أى مكان في الملعب.					
٨	يعرف زملائي مدى خطورتى في أداء الإرسال.					
٩	زملائي يدركون أن مستواي في أداء الإرسال ضعيف.					
١٠	يصعب على زملائي استقبال إرسالي.					
١١	يصعب علي أن أوجه إرسالي إلى المعد في المكان المناسب له.					
١٢	أستطيع أداء أى إرسال مهما كان صعباً.					
١٣	أستطيع أن ألعب الإرسال بقوة أعلى الشبكة مباشرة.					

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٤	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنى أشعر بالخوف عند أداء الإرسال.					
١٥	أشعر بأننى أفضل من يودى الإرسالات التى تتسم بالصعوبة.					
١٦	أشعر بأننى أكثر نجاحاً عندما أحرز نقطة مباشر من الإرسال.					
١٧	لا أستطيع معرفة إذا ما كنت قد تعلمت الإرسال جيداً أم لا.					
١٨	أشعر بأننى أكثر نجاحاً عندما أتعلم نوع جديد من الإرسال وأحاول التدرب عليه حتى أتقنه تماماً.					
١٩	أحس بالتوتر عند أداء الإرسال فى النقاط الحاسمة.					
٢٠	زملاي معجبون بأدائى للإرسال.					
٢١	أطوع دائماً لأداء الإرسال لانى واثق من نجاحه .					
٢٢	أشعر بأن زملاي لديهم القدرة على أداء الإرسال أفضل منى.					
٢٣	أشعر بأننى أكثر نجاحاً عندما أتقن أكثر من نوع من الإرسال.					
٢٤	عندى قدرة كبيرة على التحكم فى النفس عند أدائى للإرسال.					
٢٥	أجد صعوبة عند أداء الإرسال أمام زملاي.					

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
٢٦	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق أداء الإرسال.					
٢٧	أتمنى كثيراً أن أترك أو أنسحب من أداء الإرسال.					
٢٨	أنا أفضل من معظم زملائي في تعلم نوع جديد من الإرسالات.					
٢٩	أشعر أن أسأتذتى غير راضيين عن مستواى فى أداء الإرسال.					
٣٠	ليس لدى أى مشاكل بالنسبة للمهارة التي أريد أن أتعلمها.					
٣١	لا أحب أن يكشف زملائي الذين يتعلمون أفضل منى أخطائى عندما أقوم بأداء الإرسال.					
٣٢	أستطيع أن أتعلم أى نوع من الإرسال أأرغب فى تعلمه بنفسى.					
٣٣	عندما أعتمد على نفسى لا أستطيع أن أتعلم جيداً.					

## تابع مرفق (٦)

مفتاح تصحيح اختبار مفهوم الذات المهارية لمهارة الإرسال فى الكرة الطائرة  
لطلاب المرحلة الإعدادية

رقم العبارة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	١	٢	٣	٤	٥
٢	١	٢	٣	٤	٥
٣	٥	٤	٣	٢	١
٤	١	٢	٣	٤	٥
٥	١	٢	٣	٤	٥
٦	٥	٤	٣	٢	١
٧	١	٢	٣	٤	٥
٨	١	٢	٣	٤	٥
٩	٥	٤	٣	٢	١
١٠	١	٢	٣	٤	٥
١١	٥	٤	٣	٢	١
١٢	١	٢	٣	٤	٥
١٣	١	٢	٣	٤	٥
١٤	٥	٤	٣	٢	١
١٥	١	٢	٣	٤	٥
١٦	١	٢	٣	٤	٥
١٧	٥	٤	٣	٢	١
١٨	١	٢	٣	٤	٥
١٩	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١	٢	٣	٤	٥
٢١	١	٢	٣	٤	٥
٢٢	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	١	٢	٣	٤	٥
٢٤	١	٢	٣	٤	٥
٢٥	٥	٤	٣	٢	١
٢٦	١	٢	٣	٤	٥
٢٧	٥	٤	٣	٢	١
٢٨	١	٢	٣	٤	٥
٢٩	٥	٤	٣	٢	١
٣٠	١	٢	٣	٤	٥
٣١	٥	٤	٣	٢	١
٣٢	١	٢	٣	٤	٥
٣٣	٥	٤	٣	٢	١

## مرفق (٧)

استمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية فى الاختبارات :

- أولاً: الاختبارات البدنية (قيد البحث).
- ثانياً: الاختبارات المهارية (قيد البحث).
- ثالثاً: اختبارات مفهوم الذات المهارية ( قيد البحث).





(٧/١٥٧)

٣- استمارة تسجيل بيانات الطالب لاختبار مفهوم الذات المهارية ( قيد البحث )

م	اسم الاختبار	اختبار مفهوم الذات المهارية	
		المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب الاكتشاف الموجه)	المجموعة التجريبية الثانية ( اسلوب التعلم الذاتي )
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			
١١			
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			
١٧			
١٨			
١٩			
٢٠			
٢١			
٢٢			
٢٣			
٢٤			
٢٥			
٢٦			
٢٧			
٢٨			
٢٩			
٣٠			

(٨/١٥٨)

مرفق (٨)

أسماء المساعدين فى إجراء قياسات متغيرات البحث\*

م	الاسم	المؤهل	الوظيفة
١	الشربينى محمود العمراوى	بكالوريوس تربية رياضية - جامعة الإسكندرية	مدرس تربية رياضية بمدرسة ميت عساس الإعدادية بنين
٢	محمد أبو زيد نقرىش	بكالوريوس تربية رياضية جامعة طنطا	مدرس تربية رياضية بمدرسة ميت عساس الإعدادية بنين

\* تم ترتيب أسماء المساعدين ترتيباً هجائياً

مرفق (٩)

الاختبارات المهارية قيد البحث

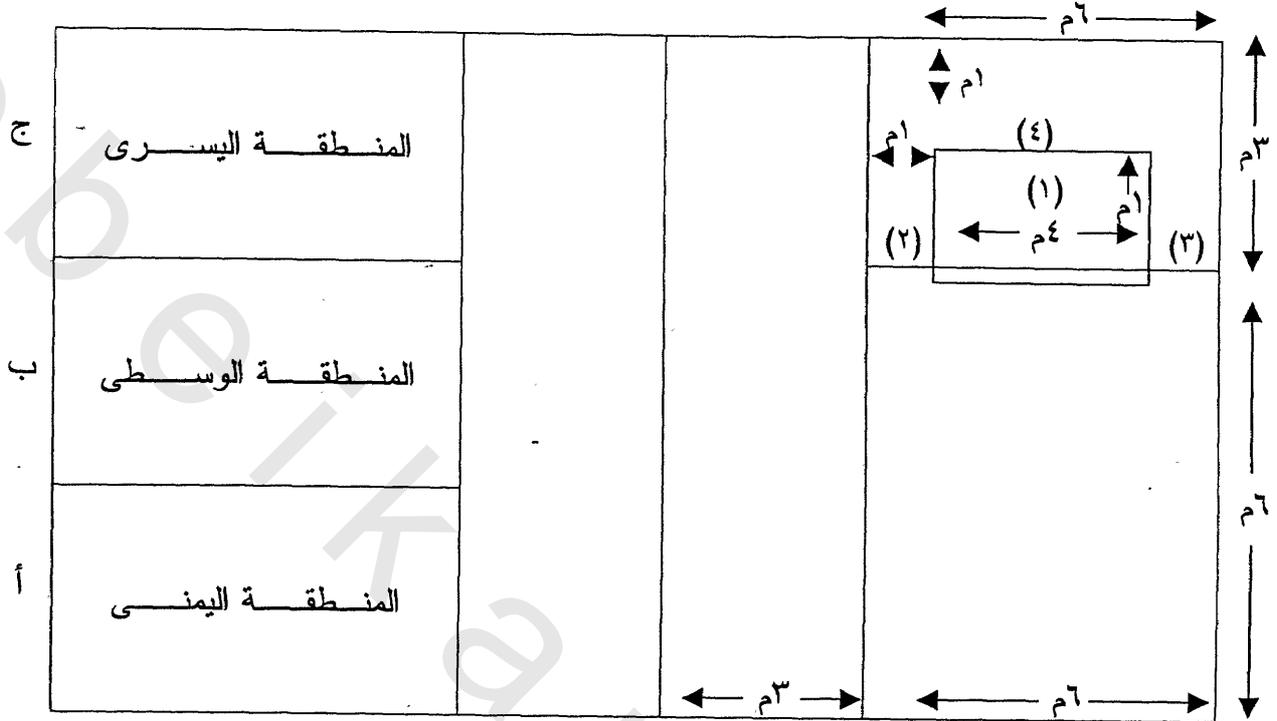
## اختبارات دقة الارسال التموجى المواجه من أعلى

## اختبار رقم (١)

- اسم الاختبار : دقة اداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (١).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة اداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (١).
- المراحل السنوية : ١٦، ١٨، ممتاز سيدات بدرجاته الثلاثة (أ، ب، جـ)
- الادوات اللازمة للاختبار : ملعب كرة طائرة قانونى (٩×١٨م) ، شبكة كرة طائرة قانونية الارتفاع لكل مرحلة سنوية، كرات كرة طائرة قانونية.
- مواصفات الاداء : يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل رقم (١)
- يرسم خط موازى للخط الجانبى الايمن ويبعد عنه (٣م) ويصل خط المنطقة الامامية بخط النهاية طوله (٦م).
- يتم رسم مستطيل ابعاده (٤×١م) بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازى لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازى لخط النهاية (١م).
- الارقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل (١) تدل على الدرجة التى يحصل عليها اللاعب أو اللاعبة عندما تسقط الكرة فى المنطقة وفقاً لشروط الاختبار.
- تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات .
- يقف اللاعب (اللاعبة) المرسل فى المنطقة اليمنى (أ) من منطقة الارسال ويقوم بأداء الارسال التموجى المواجه من أعلى بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط فى الملعب الآخر فى منطقة الهدف المبين بالشكل.
- شروط الاختبار : - يؤدي اللاعب (اللاعبة) الارسال التموجى المواجه من أعلى.
- لا بد وأن يتم أداء الارسال فى خلال (٨ث) وبطريقة قانونية.
- حساب الدرجات : - يتم حساب درجات كل محاولة وفقاً لدرجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة.
- اذا سقطت الكرة على اى خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الاعلى.
- أى خطأ قانونى فى الارسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب له الدرجة (صفر) حتى لو سقطت فى اى منطقة م المناطق المبينة بالشكل.

## شكل رقم (١)

قياس دقة أداء الإرسال التمرجي المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (١)



## اختبار رقم (٢)

- اسم الاختبار : دقة أداء الإرسال التمرجي المواجه من أعلى من المنطقة الوسطى (ب) فى مركز (١).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الإرسال التمرجي المواجه من أعلى من المنطقة الوسطى (ب) فى مركز (١).
- يطبق اختبار رقم (١) فيما عدا ان اللاعبه تؤدى مهارة الإرسال من المنطقة الوسطى (ب).

## اختبار رقم (٣)

- اسم الاختبار : دقة أداء الإرسال التمرجي المواجه من أعلى من المنطقة اليسرى (ج) فى مركز (١).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الإرسال التمرجي المواجه من أعلى من المنطقة اليسرى (ج) فى مركز (١).
- يطبق اختبار رقم (١) فيما عدا ان اللاعبه تؤدى مهارة الإرسال من المنطقة اليسرى (ج).

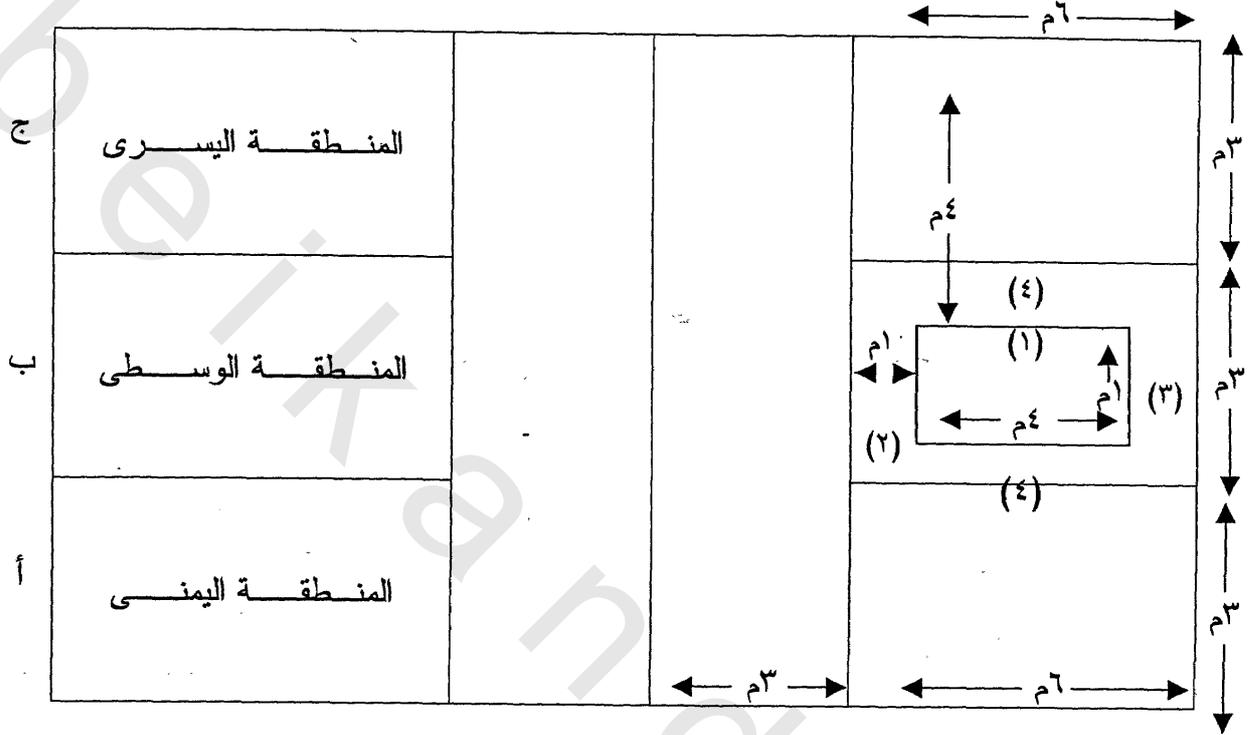
## اختبار رقم (٤)

- اسم الاختبار : دقة اداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (٦).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة اداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (٦).
- المراحل السنوية : ١٦ ، ١٨ ، ممتاز سيدات بدرجاته الثلاثة (أ، ب، ج)
- الادوات اللازمة للاختبار : ملعب كرة طائرة قانونى (٩×٨م) ، شبكة كرة طائرة قانونية الارتفاع لكل مرحلة سنوية، كرات كرة طائرة قانونية.
- مواصفات الاداء : يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل رقم (٢)
- يرسم خط موازى للخط الجانبى الايمن ويبعد عنه (٣م) ويرسم خط موازى للخط الجانبى الايسر ويبعد عنه (٣م) ويصلا خط المنطقة الامامية بخط النهاية طوله (٦م).
- يتم رسم مستطيل ابعادة (٤×١م) بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازى لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازى لخط النهاية (١م).
- الارقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل (٢) تدل على الدرجة التى يحصل عليها اللاعب أو اللاعبه عندما تسقط الكرة فى المنطقة وفقاً لشروط الاختبار.
- تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات .
- يقف اللاعب (اللاعبه) المرسل فى المنطقة اليمنى (أ) من منطقة الارسال ويقوم بأداء الارسال التموجى المواجه من أعلى بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط فى الملعب الآخر فى منطقة الهدف المبين بالشكل.
- شروط الاختبار : - يودى اللاعب (اللاعبه) الارسال التموجى المواجه من أعلى.
- لا بد وأن يتم أداء الارسال فى خلال (٨ث) وبطريقة قانونية.
- حساب الدرجات : - يتم حساب درجات كل محاولة وفقاً لدرجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة.
- اذا سقطت الكرة على اى خط مشترك بين منطقتين تحتسب للاعب الدرجة الاعلى.
- أى خطأ قانونى فى الارسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب له الدرجة (صفر) حتى تسقط فى اى منطقة م المناطق المبينة بالشكل.

(٩/١٦٣)

شكل رقم (٢)

قياس دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (٦)



اختبار رقم (٥)

- اسم الاختبار : دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة الوسطى (ب) فى مركز (٦).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة الوسطى (ب) فى مركز (٦).
- يطبق اختبار رقم (٤) فيما عدا ان اللاعبه تؤدى مهارة الارسال من المنطقة الوسطى (ب).

اختبار رقم (٦)

- اسم الاختبار : دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليسرى (ج) فى مركز (٦).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليسرى (ج) فى مركز (٦).
- يطبق اختبار رقم (٤) فيما عدا ان اللاعبه تؤدى مهارة الارسال من المنطقة اليسرى (ج).

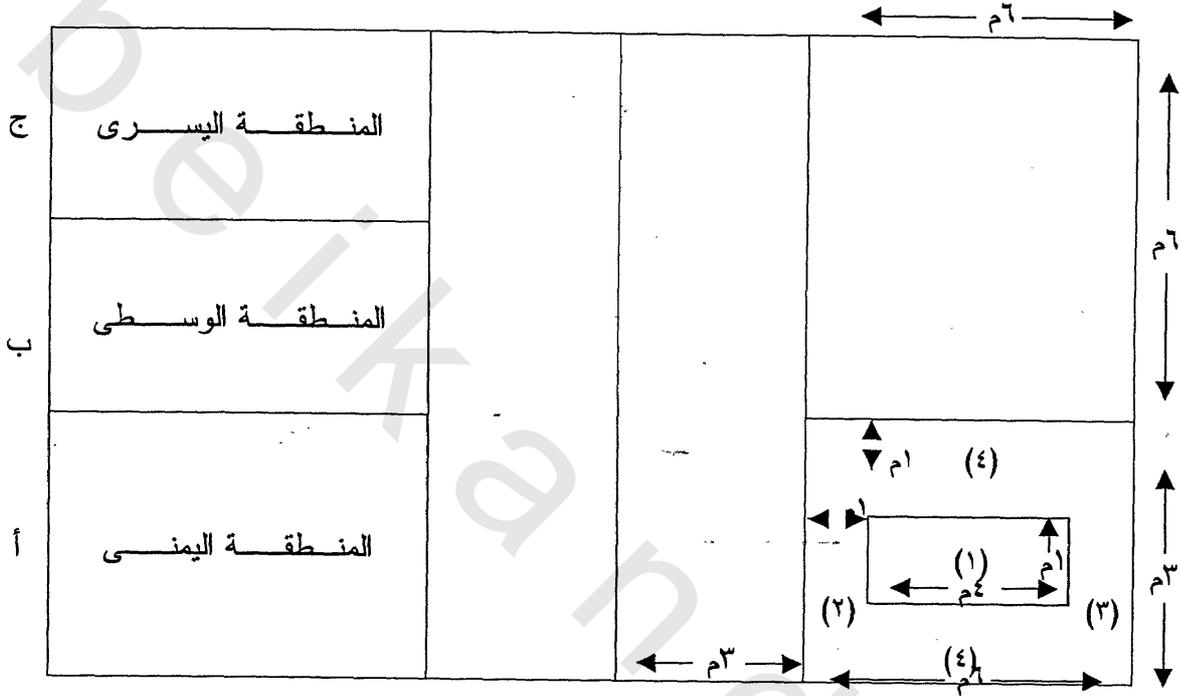
### اختبار رقم (٧)

- اسم الاختبار : دقة اداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (٥).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة اداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (٥).
- المراحل السنوية : ١٦، ١٨، ممتاز سيدات بدرجاته الثلاثة (أ، ب، جـ).
- الادوات اللازمة للاختبار : ملعب كرة طائرة قانونى (٩×١٨م) ، شبكة كرة طائرة قانونية الارتفاع لكل مرحلة سنوية، كرات كرة طائرة قانونية.
- مواصفات الاداء : يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل رقم (٣)
- يرسم خط موازى للخط الجانبى الايسر ويبعد عنه (٣م) ويصل خط المنطقة الامامية بخط النهاية طوله (٦م).
- يتم رسم مستطيل ابعاد (٤×١م) بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازى لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازى لخط النهاية (١م).
- الارقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل (٣) تدل على الدرجة التى يحصل عليها اللاعب أو اللاعبة عندما تسقط الكرة فى المنطقة وفقاً لشروط الاختبار.
- تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات .
- يقف اللاعب (اللاعبة) المرسل فى المنطقة اليمنى (أ) من منطقة الارسال ويقوم بأداء الارسال التموجى المواجه من أعلى بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط فى الملعب الآخر فى منطقة الهدف المبين بالشكل.
- شروط الاختبار : - يودى اللاعب (اللاعبة) الارسال التموجى المواجه من أعلى. - لا بد وأن يتم أداء الارسال فى خلال (٨ث) وبطريقة قانونية.
- حساب الدرجات : - يتم حساب درجات كل محاولة وفقاً لدرجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة. - اذا سقطت الكرة على اى خط مشترك بين منطقتين تحتسب للاعب الدرجة الاعلى.
- أى خطأ قانونى فى الارسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب له الدرجة (صفر) حتى لو سقطت فى اى منطقة م المناطق المبينة بالشكل.

(٩/١٦٥)

شكل رقم (٣)

قياس دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليمنى (أ) فى مركز (٥)



اختبار رقم (٨)

- اسم الاختبار : دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة الوسطى (ب) فى مركز (٥).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة الوسطى (ب) فى مركز (٥).
- يطبق اختبار رقم (٧) فيما عدا ان اللاعبه تؤدي مهارة الارسال من المنطقة الوسطى (ب).

اختبار رقم (٦)

- اسم الاختبار : دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليسرى (ج) فى مركز (٥).
- الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الارسال التموجى المواجه من أعلى من المنطقة اليسرى (ج) فى مركز (٥).
- يطبق اختبار رقم (٧) فيما عدا ان اللاعبه تؤدي مهارة الارسال من المنطقة اليسرى (ج).

مرفق (١٠)

الاختبارات البدنية قيد البحث

### أولاً: اختبار رمى واستقبال الكرات

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد والكرة .

الأدوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط .

مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

١- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٢- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٣- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

٤- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .

-٥

\* التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أى أن الدرجة النهائية هي ( ٢٠ ) درجة .

### ثانياً: اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع

الأدوات : خمس كرات تنس، حائط أمامه أرض ممهدة، يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها موضحة بالشكل . الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١٨٠ سم ، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس ( متتالية ) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير . للمختبر الحق في استخدام أى من اليدين في التصويب.

\* التسجيل :

- ١- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحدده له ) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- ٢- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحدده له ) يحسب للمختبر درجتان .
- ٣- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحدده له ) يحسب للمختبر درجة واحده .
- ٤- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر .

ثالثاً: اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات : مقياس مدرج من الخشب أو ( مسطرة ) طولها ٢٠ سم ، مقسمه بخطوط على وحدات كل وحدة تساوى ١ سم ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ سم ، مقعد أو كرسي أو منضده مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى إهتزاز.

الإجراءات : تثبيت المقياس بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد وال نصف الآخر أسفل الحافة . يلاحظ أن نقطة التدرج ( صفر ) تكون في مستوى حافتى المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التى تقع في النصف العلوى بالسالب والى التى تقع في النصف السفلى بالموجب .

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام

ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه الى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين ( أو عدتين )

**الشروط :**

- ١- يجب عدم ثنى الركبتين اثناء الأداء .
- ٢- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- ٣- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطئ .
- ٤- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين .

**\* التسجيل :**

يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

**رابعاً: إختبار رمى كرة طبيه لأبعد مسافة**

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين .

الأدوات : كرة طبيه وزنها ٣ كيلوجرام .

مواصفات الأداء : من وضع جلوس الجنو يقذف اللاعب كرة طبيه ويكرر الاختبار ثلاث مرات ويأخذ أحسن قياس ( بالمتر )

**شروط الاختبار :**

- ١- غير مسموح بتجاوز حظ الرمي المحدد لذلك .
  - ٢- لكل لاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلهم .
- التسجيل : تقاس المسافة من حظ الرمي إلى أول نقطة سقطت عندها الكرة على الأرض .

## مرفق ( ١١ )

بيانات اللاعبين \* ذو المستوى العالى للاستعانة بهم فى تصوير  
البرنامج التعليمى ( قيد البحث )

م	إسم اللاعب	الأندية التى لعب لها اللاعب
١	أحمد عبد العزيز.	الناصرية "ج" ، "ب" إستاد المنصورة "جـ" ، "ب" يتروجيت "جـ" ، "ب"
٢	إيهاب عبد الغنى محمد	الناصرية "جـ" ، عزبة الشال "جـ" بنى عبيد "جـ" ، غزل دمياط "أ" جزيرة الورد "ب" ، "أ" ، الزمالك "أ" ، سكر للحوامدية "أ" .
٣	محمد أحمد مهران .	مركز الموهوبين التابع للاتحاد المصرى للكرة الطائرة ، جزيرة الورد " ناشئين" ، "ب" ، "أ" .
٤	محمد عبد الهادى حسانين	إستاد المنصورة "جـ" ، "ب"
٥	محمد محمد المندوة الدمياطى	إستاد المنصورة "جـ" ، "ب" ، الزمالك ناشئين ، "ب" ، الجيش "أ" .
٦	محمد محمد عبده .	إستاد المنصورة "ب" ، عزبة الشال "جـ" ، مركز الموهوبين التابع للاتحاد المصرى للكرة الطائرة ، جزيرة الورد "ناشئين" ، "ب" ، "أ"

\* تم ترتيب اللاعبين ترتيباً هجائياً .

مرفق (١٢)

الخطابات الإدارية

(١٢/١٧٢)

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
الدراسات العليا والبحوث

السيد الأستاذ / مدير مدرسة مبيت عساس الاعدادية بنين

تحية طيبة وبعد

برجاء التكرم بتقديم التسهيلات اللازمة للباحث / وليد الدمرداش شبل عمارة  
المسجل لدرجة الماجستير بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وموضوع  
بحثة :

تأثير أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال  
فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية " دراسة مقارنة "

وإننا إذ نشكركم سلفاً ونرجوا أن يزداد التعاون بيننا فى مجالات البحث  
العلمى .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د. / محروس محمد قنديل



دراستم ودرستك لهما حظ لهما  
أ.د. / محروس محمد قنديل



مرفق (١٣) -

## البرنامج التعليمي

- ١- البرنامج التعليمي لمهارة الارسال الامامي المواجه من أسفل باستخدام اسلوب الاكتشاف الموجه.
- ٢- البرنامج التعليمي لمهارة الارسال الامامي المواجه من أعلى باستخدام اسلوب الاكتشاف الموجه.
- ٣- البرنامج التعليمي لمهارة الارسال الامامي المواجه من أسفل باستخدام اسلوب التعلم الذاتي.
- ٤- البرنامج التعليمي لمهارة الارسال الامامي المواجه من أعلى باستخدام اسلوب التعلم الذاتي.

١- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أسفل بأسلوب الاكتشاف الموجه

الراحة	التكرارات			الاستكشاف	السؤال المطروح	م	الاجزاء	الدروس
	بالمجموعات	بالعدد	بالزمن					
-	-	-	٣٠ ث	- نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة أسفل مستوى الكتف . - نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة أعلى مستوى الكتف . - نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة بعد الطيران لأعلى .	يمكن وضع تعريف الإرسال الأمامي المواجه من أسفل بأنه ؟	١	تعريف الإرسال	الدروس الأولى
-	-	-	٣٠ ث	- أنسب وأسهل المهارات بالنسبة للمبتدئين والناشئين والأنسات . - إحراز نقطة مباشرة مع استمرار تداول الإرسال . - تصعب عملية استقبال الإرسال لدى الفريق المنافس . - كل ما سبق .	أي من الاختيارات الآتية تتناسب مع أهمية الإرسال ؟	٢	أهمية المهارة	
-	-	-	٣٠ ث	- خطوتين ( تمهيدية - ختامية). - ثلاث خطوات ( تمهيدية - رئيسية - ختامية). - أربعة خطوات ( اقتراب - ارتقاء - طيران - هبوط ).	أي من الاختيارات الآتية تناسب الخطوات الفنية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟	٣	الخطوات الفنية	
٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث	- على القدم الأمامية. - على القدم الخلفية. - على القممين بالتساوي.	كيف يوزع ثقل الجسم أثناء المرحلة التمهيدية ( وقفة الاستعداد) في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟	٤	بالنسبة للقدمين	
١٥ ث	٣	-	١٥ ث	- القدم اليمنى أماماً. - القدم اليسرى أماماً. - القممين على خط واحد.	ما هي وقفة الاستعداد الصحيحة تشریحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليمنى ؟	٥	بالنسبة للاعب الأيمن	
١٥ ث	٣	-	١٥ ث	- القدم اليمنى أماماً. - القدم اليسرى أماماً. - القممين على خط واحد.	ما هي وقفة الاستعداد الصحيحة تشریحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليسرى ؟	٦	بالنسبة للاعب الأيسر	

تابع ١ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أسفل بأسلوب الاكتشاف الموجه

الدرس	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات			الراحة
					بالذم	بالعدد	بالمجموعات	
تابع الدرس الاول	مشط القدمين	٧	- إلى أي اتجاه يشير مشطي القدمين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟	- يشير للأمام. - يشير للدخل. - يشير للجانب.	١٠	-	٤	٥٥
	بالنسبة للركبتين	٨	يكون شكل عقب القدم الخلفية عند أداء مهارة الإرسال الأمامي من أسفل في المرحلة التمهيدية ؟	- مرتفع قليلاً عن الأرض . - ثابت على الأرض. - بجانب عقب القدم الأمامية.	١٠	-	٤	٥٥
	بالنسبة للركبتين	٩	يكون شكل الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل في المرحلة التمهيدية ؟	- مثبتيين قليلاً للأمام. - الأمامية منثنية والخلفية مفرودة. - الأمامية مفرودة والخلفية منثنية.	١٥	-	٣	١٥
		١٠	إلى أي اتجاه تشير الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟	- تشير للأمام. - تشير للخارج. - تشير للجانب.	١٠	-	٤	٥٥
	بالنسبة للجزء	١١	ما هو الشكل الذي يتخذه الجزء أثناء أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل في مرحلة الاستعداد ؟	- مائل للأمام قليلاً. - يكون منثني للخلف. - يكون على كامل امتداده.	١٠	-	٤	٥٥
	الذراع الحاملة للكرة	١٢	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أسفل بالنسبة للاعب الأيمن ؟	- على راحة اليد اليسرى. - باليد الضاربة. - كل ما سبق.	١٥	-	٣	١٥
		١٣	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أسفل بالنسبة للاعب الأيسر ؟	- على راحة اليد اليمنى. - باليد الضاربة. - كل ما سبق.	١٥	-	٣	١٥
	الذراع الضاربة	١٤	ما هو المسار الحركي للذراع الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟	- أماماً جانبياً خلفاً عالياً ثم الحركة الرجوعية خلفاً جانبياً أسفل أماماً لضرب الكرة. - أماماً عالياً خلفاً ثم الحركة الرجوعية خلفاً عالياً أماماً لضرب الكرة. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠	-	-	٦٠
		١٥	في أي مستوى تضرب الذراع الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل أثناء المرحلة الرئيسية؟	- تضرب في مستوى الحوض. - في مستوى الكتف. - في مستوى الصدر.	٦٠	-	-	٦٠
	الكتفين	١٦	ما هو شكل الكف الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل بالنسبة لصغار السن؟	- مجوفة. - مفردة. - بقبضة اليد والأصابع مضمومة.	٦٠	-	-	٣٠

تابع ١ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أسفل بأسلوب الاكتشاف الموجه

الدروس	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات			الراحة
					بالتكرار	بالتكرار	بالتكرار	
تابع الدروس الثاني	الأصابع	١٧	ما هو شكل الأصابع عند ضرب الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل؟	- تكون الأصابع مفرودة. - تكون الأصابع منتبئية. - تكون الأصابع مضمومة ومفرودة.	٦٠	-	-	٦٠
	الرأس	١٨	ما هو اتجاه الرأس أثناء وقفة الاستعداد في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل؟	- تكون متجهة للأمام. - تكون متجهة للجانب. - تكون متجهة للخلف.	٦٠	-	-	٦٠
	النظر	١٩	السؤال أي مكان يوجه إليه النظر عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل؟	- يوجه إلى الشبكة. - إلى المكان المراد وصول الكرة إليه. - كل ما سبق.	٦٠	-	-	٣٠
	المتابعة	٢٠	بأي قدم تتم حركة المتابعة بعد أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل؟	- الخلفية. - الأمامية. - الاثنان معاً.	٦٠	-	-	٦٠
		٢١	بأي ذراع يتم متابعة الكرة بعد أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل؟	- بالذراع الضاربة. - بالذراع الحرة. - كل ما سبق.	١٥	٤	-	١٥
		٢٢	ما هي وقفة الاستعداد التي تناسب الأداء المهاري لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل؟	- العالية. - المتوسطة. - العميقة.	٦٠	-	-	٣٠
		٢٣	من وقفة الاستعداد الي أي اتجاه تقوم برمي الكرة من اليد الحاملة؟	- الذراع الضاربة وأمام الرجل الخلفية. - الذراع الحرة وأمام الرجل الخلفية. - الذراع الضاربة وأمام الرجل الأمامية.	١٥	٤	-	١٥
		٢٤	من وقفة الاستعداد الي أي ارتفاع تقوم برمي الكرة؟	- في مستوى الكتف. - أسفل مستوى الكتف. - إلى أي جانب من جوانب منطقة الإرسال	٦٠	-	-	٣٠
		٢٥	يفضل أداء النموذج الحركي للخطوات التعليمية عن طريق؟	- المدرب أو المدرس أو لاعب متميز. - عن طريق الوسائل التعليمية. - كلاهما معاً.	٣٠	٣	-	٣٠
	الدروس الثالث		٢٦	ماذا تفعل لتضمن توزيع مركز ثقلك عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل أثناء وقفة الاستعداد تقوم بعمل؟	- مرجحه للأمام وللخلف للرجلين. - مرجحه للأمام والجانب للرجلين. - مرجحه للخلف والجانب للرجلين.	١٥	٣	-

(١٣/١٧٧)

تابع ١ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أسفل بأسلوب الاكتشاف الموجه

الراحة	التكرارات			الاستكشاف	السؤال المطروح	م	الاجزاء	الدروس
	بالمجموعات	بالفرد	بثلاثين					
٣٠ ث	٣	-	٣٠ ث	- من وقفة الاستعداد تخرج الكرة للزميل ونظرك موجه للأمام. - من وقفة الاستعداد وتخرج الكرة ونظرك موجه للخلف. - من وقفة الاستعداد تخرج الكرة للزميل وأنت مغمض العينين.	ماذا تفعل لكي تأخذ الإحساس بميكانيكية حركة الذراع والجذع في مهارة الإرسال المواجه الأمامي من أسفل؟	٢٧	تابع الجانب التعليمي	تدريس الثالث
٥ ث	٨	-	١٠ ث	- بتقديم الرجل الخلفية للأمام. - بتقديم الرجل الأمامية للأمام. - بتقديم الرجل الأمامية للجانب.	لكي تقوم بنقل وزن الجسم من قدم الي قدم لكي تنتج قوة دافعة عند ضربة الإرسال وأيضاً لمتابعة الاداء فهل تقوم؟	٢٨		
٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث	- نعم. - لا. - لا توجد صحيحة.	أداء الإرسال على حائط موجه وفوق خط علي ارتفاع معين ثم يبدل الخط برسم هدف وعلي مسافة ٢ أمتار فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الإرسال؟	٢٩		
١٥ ث	٣	-	١٥ ث	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	إرسال الكرة من فوق للشبكة من مسافة ثلاثة أمتار و زيادة المسافة تدريجياً الي ان تصل الي الخط الخلفي فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الإرسال؟	٣٠		
٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	إرسال الكرة من منطقة الإرسال وتوجيهها الي هدف او علامة معينة بالملمب أو أشياء توضع في الاماكن المطلوبة هل يعتبر ذلك إتقان لاداء المهارة؟	٣١		
٦٠ ث	٢	-	٦٠ ث	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	تحديد وتصغير حجم ومسافة الاهداف التي يصوب عليها الإرسال هل يعني ذلك زيادة قدرتك علي تنفيذ الإرسال بصورة جيدة؟	٣٢		
٦٠ ث	٣	-	٦٠ ث	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	أداء الإرسال بارتفاعات مختلفة وفي اتجاهات مختلفة هل يعتبر ذلك دليل علي إتقانك لاداء المهارة؟	٣٣		
٦٠ ث	٢	-	٦٠ ث	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	هل تستطيع أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الي الشبكة مباشرة والعود الي منطقة الإرسال؟	٣٤		



تابع ١ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أسفل بأسلوب الاكتشاف الموجه

الترتيب	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات		
					بالزمن	بالعدد	بالمجموعات
تابع الجانب القانوني	تابع الدروس السادس	٤٣	محاولة الإرسال هل ؟	- تم إلغاؤها. - مستمرة. - محاولتين.	٦٠ ث	-	-
		٤٤	ما هي أنواع أخطاء إخفاء الإرسال ؟	- جماعي. - فردي. - الاثنان معاً.	٦٠ ث	-	-
		٤٥	كيف يؤدي الإرسال في الشوطين الاول والخامس ؟	- بمعرفة الفريق الذي حدثته القرعة. - بمعرفة الفريق الذي لم يؤدي الإرسال أولاً. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	-
		٤٦	متي يسمح الحكم الاول بالإرسال ؟	- بعد التأكد من أن المرسل مستحوذ على الكرة وأن الفريقين مستعدين للعب. - عندما تكون الكرة في حوزة أي لاعب. - عندما يكون اللاعب غير مستعدين.	١٥ ث	٤	-
		٤٧	هل يفقد الإرسال إذا لم تقذف الكرة في الهواء قبل ضربها	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	-
		٤٨	ماذا يحدث إذا لمست الكرة أي جزء من أجزاء جسم اللاعب غير النزاع الضارية ؟	- يتم فقد الإرسال. - لا يتم فقد الإرسال. - لا توجد إجابة صحيحة.	١٥ ث	٤	-
		٤٩	يفقد الإرسال لينتقل للفريق الآخر عند حدوث ؟	- لمس اللاعب الخط النهائي أو تخطئه أثناء ضربة للإرسال. - إذا مرت الكرة من تحت الشبكة. - إذا لمست الكرة لاعباً من الفريق المرسل أو أي شيء قبل أن يلمسها الفريق الآخر. - كل ما سبق.	٦٠ ث	-	-
		٣٠ ث	-	-	-	-	-

(١٣/١٨٠)

٢- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب الاكتشاف الموجه

التكرارات	الراحة	التكرارات		الاستكشاف	السؤال المطروح	م	الاجزاء	الدروس
		بالمجموعات	بالعدد					
	-	-	٣٠ ث	- نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة أسفل مستوى الكتف . - نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة أعلى مستوى الكتف . - نوع من الإرسالات التي تقابل فيه الذراع الضاربة الكرة بعد الطيران لأعلى .	يمكن وضع تمرين الإرسال الأمامي المواجه من أعلى بأنه ؟	١	تعريف الإرسال	الدروس الأولى
	-	-	٣٠ ث	- أنسب وأسهل المهارات بالنسبة للمبتدئين والناشئين والآنسات . - إحراز نقطة مباشرة مع استمرار تداول الإرسال . - تصعب عملية استقبال الإرسال لدى الفريق المنافس . - كل ما سبق .	أي من الاختيارات الآتية تتناسب مع أهمية الإرسال ؟	٢	أهمية المهارة	
	-	-	٣٠ ث	- خطوتين ( تمهيدية - ختامية). - ثلاث خطوات ( تمهيدية - رئيسية - ختامية). - أربعة خطوات ( اقتراب - ارتقاء - طيران - هبوط ).	أي من الاختيارات الآتية تناسب الخطوات الفنية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	٣	الخطوات الفنية	
	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	- على القدم الأمامية. - على القدم الخلفية. - على القممين بالتساوي.	كيف يوزع ثقل الجسم أثناء المرحلة التمهيدية (وقفة الاستعداد) في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	٤	بالنسبة للقممين	
	١٥ ث	٣	١٥ ث	- القدم اليمنى أماماً. - القدم اليسرى أماماً. - القممين على خط واحد.	ما هي وقفة الاستعداد الصحيحة تشريحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليمنى ؟	٥	بالنسبة للاعب الأيمن	
	١٥ ث	٣	١٥ ث	- القدم اليمنى أماماً. - القدم اليسرى أماماً. - القممين على خط واحد.	ماهي وقفة الاستعداد الصحيحة تشريحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليسرى ؟	٦	بالنسبة للاعب الأيسر	

(١٣/١٨١)

تابع ٢- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب الاكتشاف الموجه

الدروس	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات			الراحة
					بالزمن	بالعدد	بالمجموعات	
تابع الدروس الاول	مشط القدمين	٧	- إلى أي اتجاه يشير مشطي القدمين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	- يشير للأمام. - يشير للدخول. - يشير للجانب.	١٠ ث	-	٤	٥ ث
	بالنسبة للمقبين	٨	يكون شكل عقب القدم الخلفية عند أداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلى في المرحلة التمهيدية ؟	- مرتفع قليلاً عن الأرض . - ثابت على الأرض. - بجانب عقب القدم الأمامية.	١٠ ث	-	٤	٥ ث
	بالنسبة للركبتين	٩	يكون شكل الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى في المرحلة التمهيدية ؟	- مشيتين قليلاً للأمام. - الأمامية منثنية والخلفية مفرودة. - الأمامية مفرودة والخلفية منثنية.	١٥ ث	-	٣	١٥ ث
		١٠	إلى أي اتجاه تشير الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	- تشير للأمام. - تشير للخارج. - تشير للجانب.	١٠ ث	-	٤	٥ ث
	بالنسبة للذراع	١١	ما هو الشكل الذي يتخذه الذراع أثناء أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى في مرحلة الاستعداد ؟	- مائل للأمام قليلاً. - يكون منثني للخلف. - يكون على كامل امتداده.	١٠ ث	-	٤	٥ ث
	الذراع الحاملة للكرة	١٢	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى بالنسبة للاعب الأيمن ؟	- على راحة اليد اليسرى. - باليد الضاربة. - كل ما سبق.	١٥ ث	-	٣	١٥ ث
		١٣	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى بالنسبة للاعب الأيسر ؟	- على راحة اليد اليمنى. - باليد الضاربة. - كل ما سبق.	١٥ ث	-	٣	١٥ ث
	الذراع الضاربة	١٤	ما هو المسار الحركي للذراع الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	- أماماً جانبياً خلفاً عاليًا ثم الحركة الرجوعية خلفاً جانبياً أسفل أماماً لضرب الكرة. - أماماً عاليًا خلفاً ثم الحركة الرجوعية خلفاً عاليًا أماماً لضرب الكرة. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	-	٦٠ ث
		١٥	في أي مستوى تضرب الذراع الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى أثناء المرحلة الرئيسية؟	- تضرب في مستوى الحوض. - في مستوى الكتف. - في مستوى الصدر.	٦٠ ث	-	-	٦٠ ث
	الكفين	١٦	ما هو شكل الكف الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى بالنسبة لعضو السن ؟	- مجوفة. - مفرودة. - بقبضة اليد والأصابع مضمومة.	٦٠ ث	-	-	٣٠ ث

تابع ٢- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب الاكتشاف الموجه

الدروس	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات		
					بالزمن	بالعدد	بالمجموعات
تابع المسار من الثاني	الأصابع	١٧	ما هو شكل الأصابع عند ضرب الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	- تكون الأصابع مفروده. - تكون الأصابع منتبئية. - تكون الأصابع مضمومة ومفروده.	٦٠	-	-
	الرأس	١٨	ما هو اتجاه الرأس أثناء وقفة الاستعداد فسي مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	- تكون متجهة للأمام. - تكون متجهة للجانب. - تكون متجهة للخلف.	٦٠	-	-
	النظر	١٩	اللي أي مكان يوجه اليه النظر عند أداء مهارة الإرسال الامامي المواجه من أعلى ؟	- يوجه إلى الشبكة. - إلى المكان المراد وصول الكرة إليه. - كل ما سبق.	٦٠	-	-
	المتابعة	٢٠	باي قدم تتم حركة المتابعة بعد أداء مهارة الإرسال الامامي المواجه من أعلى ؟	- الخلفية. - الأمامية. - الاثنان معاً.	٦٠	-	-
		٢١	باي ذراع يتم متابعة الكرة بعد أداء مهارة الإرسال الأمامي الموجه من أعلى ؟	- بالذراع الضاربة. - بالذراع الحرة. - كل ما سبق.	١٥	٤	-
	الجانب التعليمي	٢٢	ما هي وقفة الاستعداد التي تناسب الاداء المهارى لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى	- العاليه. - المتوسطه. - المميقة.	٦٠	-	-
		٢٣	من وقفة الاستعداد الي أي اتجاه تقوم برمي الكرة من اليد الحاملة ؟	- الذراع الضاربة وأمام الرجل الخلفية. - الذراع الحرة وأمام الرجل الخلفية. - الذراع الضاربة وأمام الرجل الأمامية.	١٥	٤	-
		٢٤	من وقفة الاستعداد الي أي ارتفاع تقوم برمي الكرة ؟	- في مستوى الكتف. - أسفل مستوى الكتف. - إلى أي جانب من جوانب منطقة الإرسال	٦٠	-	-
		٢٥	يفضل اداء النموذج الحركسي للخطوات التعليمية عن طريق ؟	- المدرب أو المدرس أو لاعب متميز. - عن طريق الوسائل التعليمية. - كلاهما معاً.	٣٠	٣	-
	٢٦	ماذا تفعل لتضمن توزيع مركز ثقلك عند أداء مهارة الإرسال الامامي المواجه من أعلى أثناء وقفة الاستعداد تقوم بعمل ؟	- مرجحه للأمام وللخلف للرجلين. - مرجحه للأمام والجانب للرجلين. - مرجحه للخلف والجانب للرجلين.	١٥	٣	-	

تابع المسار من الثاني

الجانب التعليمي

المدرب من الثالث

تابع ٢ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب الاكتشاف الموجه

الروس	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات			الراحة
					بالزمن	بالعدد	بالمجموعات	
تابع الدرس الثالث	تابع الجانب التعليمي	٢٧	ماذا تفعل لكي تأخذ الإحساس بميكانيكية حركة النزاع والجذع في مهارة الإرسال المواجه الأمامي من أعلى ؟	- من وقفة الاستعداد تدرج الكرة للزميل ونظرك موجه للأمام. - من وقفة الاستعداد وتدرج الكرة ونظرك موجه للخلف. - من وقفة الاستعداد تدرج الكرة للزميل وأنت منخفض العينين.	٣٠ ث	-	٣	٣٠ ث
		٢٨	لكي تقوم بنقل وزن الجسم من قدم الي قدم لكي تنتج قوة دافعة عند ضربة الإرسال وأيضا لمتابعة الاداء فهل تقوم؟	- بتقديم الرجل الخلفية للأمام. - بتقديم الرجل الأمامية للأمام. - بتقديم الرجل الأمامية للجانب.	١٠ ث	-	٨	٥ ث
		٢٩	أداء الإرسال علي حائط مواجهة وفوق خط علي ارتفاع معين ثم يبذل الخط يرسم هدف وعلي مسافة ٢ أمتار فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الإرسال ؟	- نعم. - لا. - لا توجد صحيحة.	٣٠ ث	-	٤	٣٠ ث
		٣٠	إرسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة ثلاثة أمتار وزيادة المسافة تدريجياً الي أن تصل الي الخط الخلفي فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الإرسال ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	١٥ ث	-	٣	١٥ ث
		٣١	إرسال الكرة من منطقة الإرسال وتوجيهها الي هدف أو علامة معينة بالملعب أو أشياء توضع في الاماكن المطلوبة هل يعتبر ذلك إتقان لاداء المهارة ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث
		٣٢	تحديد وتصغير حجم ومسافة الاهداف التي يصوب عليها الإرسال هل يعني ذلك زيادة قدرتك علي تنفيذ الإرسال بصورة جيدة ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	٢	٦٠ ث
		٣٣	أداء الإرسال بارتفاعات مختلفة وفي إتجاهات مختلفة هل يعتبر ذلك دليل علي إتقانك لاداء المهارة ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	٣	٦٠ ث
		٣٤	هل تستطيع أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الي الشبكة مباشرة والعود الي منطقة الإرسال؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	٢	٦٠ ث
		٣٥	هل تستطيع أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الي الشبكة مباشرة والعود الي منطقة الإرسال؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	٢	٦٠ ث
		٣٦	هل تستطيع أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الي الشبكة مباشرة والعود الي منطقة الإرسال؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	٢	٦٠ ث

تابع ٢- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب الاكتشاف الموجه

الدرس	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات			الراحة
					بالزمن	بالعدد	بالمجموعات	
تابع الدرس الرابع	خطه مهارة	٣٥	عند أدائك للإرسال يجب أن تكون ؟	- هانئاً. - منفعلأ. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠	-	٣	٦٠
		٣٦	كيف تستخدم مهارة الإرسال في التكتيك؟	- توجيه الإرسال إلى أضعف لاعب في الفريق المنافس . - توجيه الإرسال خلف المد أو في المكان الذي أخلاه المد أثناء اختراقه. - الاجابتين السابقتين .	٦٠	-	٣	٦٠
		٣٧	ماذا يحدث عندما توجه الأرسال على أفضل ضارب أو علي ضارب الكره السريعة ؟	- يسبب ذلك حدوث خطأ في توقيت الضارب. - لا يسبب حدوث خطأ في توقيت الضارب. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠	-	٢	٦٠
		٣٨	هل يفضل توجيه الإرسال إلى اللاعب المستقبل حديثاً ؟	- نعم لأنه غالباً يكون في حالة عدم اتزان. - لا يفضل توجيه الإرسال إليه. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠	-	٥	٦٠
الدرس الخامس	الجانب القانوني	٣٩	هل يكون توجيه الإرسال إلى اللاعبين طبقاً لخطه هجومية معينة يمكن أن يحدث ارتباكاً في استقبال الإرسال ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠	-	-	٦٠
		٤٠	هل استخدام الإرسال القوي يؤدي الي صعوبة الدفاع السليم ؟	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠	-	-	٦٠
		٤١	من اللاعب الذي يقوم بأداء الإرسال؟	- اللاعب الخلفي الايمن المتواجد في منطقة الإرسال. - أي لاعب في الملعب. - كل ما سبق خطأ.	٦٠	-	-	٣٠
		٤٢	متي يتم تنفيذ الإرسال ؟	- خلال ثمان ثوان بعد صفارة الحكم. - قبل صفارة الحكم. - كلاهما معاً.	٦٠	-	-	٦٠

(١٣/١٨٥)

تابع ٢- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب الاكتشاف الموجه

الدرس	الاجزاء	م	السؤال المطروح	الاكتشاف	التكرارات			الراحة
					بالتكرار	بالمجموعات	بالتكرار	
تابع الدرس السادس	تابع الجانب القانوني	٤٣	محاولة الإرسال هل ؟	- تم إلتائها. - مستمرة. - محاولتين.	٦٠ ث	-	-	٦٠ ث
		٤٤	ما هي أنواع أخطاء إخفاء الإرسال؟	- جماعى. - فردى. - الاثنى معاً.	٦٠ ث	-	-	٣٠ ث
		٤٥	كيف يؤدي الإرسال في الشوطين الأول والخامس ؟	- بمعرفة الفريق الذي حددته القرعة. - بمعرفة الفريق الذي لم يؤدي الإرسال أولاً. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	-	٦٠ ث
		٤٦	متي يسمح الحكم الأول بالإرسال ؟	- بعد التأكد من أن المرسل مستحوذ على الكرة وأن الفريقين مستعدين للعب. - عندما تكون الكرة في حوزة أي لاعب. - عندما يكون اللاعبين غير مستعدين.	١٥ ث	٤	-	١٥ ث
		٤٧	هل يفقد الإرسال إذا لم تقذف الكرة في الهواء قبل ضربها	- نعم. - لا. - لا توجد إجابة صحيحة.	٦٠ ث	-	-	٣٠ ث
		٤٨	ماذا يحدث إذا لمست الكرة أي جزء من أجزاء جسم اللاعب غير الذراع الضاربة ؟	- يتم فقد الإرسال. - لا يتم فقد الإرسال. - لا توجد إجابة صحيحة.	١٥ ث	٤	-	١٥ ث
		٤٩	يفقد الإرسال لينتقل للفريق الآخر عند حدوث ؟	- لمس اللاعب الخط النهائي أو تخطاه أثناء ضربة للإرسال. - إذا مرت الكرة من تحت الشبكة. - إذا لمست الكرة لاعباً من الفريق المرسل أو أي شيء قبل أن يلمسها الفريق الآخر. - كل ما سبق.	٦٠ ث	-	-	٣٠ ث

## ٣- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه

من أسفل بأسلوب التعلم الذاتي المدعم بالفيديو

الدرس	الاجزاء	م	المحتوى التعليمي	زمن الوسيلة التعليمية	التكرارات			الراحة	
					بالزمن	بالعدد	بالمجموعات		
الدرس الاول	تعريف الإرسال	١	يمكن وضع تعريف الإرسال الأمامي المواجه من أسفل بأنه ؟	يستخدم الطالب الوسيلة التعليمية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ذاتياً وذلك أثناء فترات الراحة المحددة بالبرنامج	٣٠	-	-	-	
	أهمية المهارة	٢	أي من الاختيارات الآتية تتناسب مع أهمية الإرسال ؟		٣٠	-	-	-	
	الخطوات الفنية	٣	أي من الاختيارات الآتية تناسب الخطوات الفنية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟		٣٠	-	-	-	
	بالنسبة للقدمين	٤	كيف يوزع ثقل الجسم أثناء المرحلة التمهيدية (وقف الاستعداد) في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟		٣٠	٢	-	٣٠	
	بالنسبة للاعب الأيمن	٥	ما هي وقفة الاستعداد الصحيحة تشرحياً بالنسبة للضارب بالنزاع اليميني ؟		١٥	٣	-	١٥	
	بالنسبة للاعب الأيسر	٦	ما هي وقفة الاستعداد الصحيحة تشرحياً بالنسبة للضارب بالنزاع اليسرى ؟		١٥	٣	-	١٥	
	مشط القدمين	٧	- إلى أي اتجاه يشير مشطي القدمين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟		١٠	٤	-	٥	
	بالنسبة للمقبين	٨	يكون شكل عقب القدم الخلفية عند أداء مهارة الإرسال الأمامي من أسفل في المرحلة التمهيدية ؟		١٠	٤	-	٥	
	بالنسبة للركبتين	٩	يكون شكل الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل في المرحلة التمهيدية ؟		١٥	٣	-	١٥	
		١٠	إلى أي اتجاه تشير الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟		١٠	٤	-	٥	
	بالنسبة للذراع	١١	ما هو الشكل الذي يتخذه الذراع أثناء أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل في مرحلة الاستعداد ؟		١٠	٤	-	٥	
	للذراع الحاملة للكرة	١٢	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أسفل بالنسبة للاعب الأيمن ؟		١٥	٣	-	١٥	
		١٣	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أسفل بالنسبة للاعب الأيسر ؟		١٥	٣	-	١٥	
	الدرس الثاني	الذراع الضاربة	١٤		ما هو المسار الحركي للذراع الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ؟	٦٠	-	-	٦٠
			١٥		في أي مستوى تضرب الذراع الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل أثناء المرحلة الرئيسية؟	٦٠	-	-	٦٠



تابع ٣- محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أسفل بأسلوب التعلم الذاتي المدعم بالفيديو

الراحة	التكرارات			زمن الوسيلة التعليمية	المحتوى التعليمي	م	الاجزاء	الدروس
	بالمجموعات	بالعدد	بالزمن					
٤٦.٠	٢	-	٤٦.٠	يستخدم الطالب الوسيلة التعليمية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أسفل ذاتياً وذلك أثناء فترات الراحة المحددة بالبرنامج	تحديد وتصغير حجم ومسافة الاهداف التي يصوب عليها الارسال هل يعني ذلك زيادة قدرتك علي تنفيذ الارسال بصورة جيدة ؟	٣٢	تابع الجانب التعليمي	الدروس الرابع
٤٦.٠	٢	-	٤٦.٠		أداء الارسال بارتفاعات مختلفة وفي إتجاهات مختلفة هل يعتبر ذلك دليل علي إتقانك لاداء المهارة ؟	٣٣		
٤٦.٠	٢	-	٤٦.٠		هل تستطيع أداء الارسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الي الشبكة مباشرة والعود الي منطقة الارسال؟	٣٤		
٤٦.٠	٢	-	٤٦.٠		عند أدائك للإرسال يجب أن تكون ؟	٣٥		
٤٦.٠	٢	-	٤٦.٠		كيف تستخدم مهارة الإرسال في التنكيك؟	٣٦		الدروس الخامس
٤٦.٠	٢	-	٤٦.٠		ماذا يحدث عندما توجه الأرسال على أفضل ضارب أو علي ضارب الكرة السريعة ؟	٣٧		
٤٦.٠	٥	-	٤٦.٠		هل يفضل توجيه الإرسال إلي اللاعب الممتد حديثاً ؟	٣٨		
٤٦.٠	-	-	٤٦.٠		هل يكون لتوجيه الإرسال إلى اللاعبين طبقاً لخطة هجومية معينة يمكن أن يحدث ارتباكاً في استقبال الارسال ؟	٣٩	خطة مهارة	
٤٦.٠	-	-	٤٦.٠		هل استخدام الارسال القوي يؤدي الي صعوبة الدفاع السليم ؟	٤٠		الدروس السادس
٤٣.٠	-	-	٤٦.٠		من اللاعب الذي يقوم بأداء الارسال ؟	٤١		
٤٦.٠	-	-	٤٦.٠		متي يتم تنفيذ الارسال ؟	٤٢		
٤٦.٠	-	-	٤٦.٠		محاولة الارسال هل ؟	٤٣		
٤٣.٠	-	-	٤٦.٠		ما هي أنواع أخطاء إخفاء الارسال ؟	٤٤		
٤٦.٠	-	-	٤٦.٠		كيف يؤدي الارسال في الشوطين الاول والخامس ؟	٤٥		
٤١.٥	٤	-	٤١.٥		متي يسمح الحكم الاول بالارسال ؟	٤٦	الجانب القانوني	
٤٣.٠	-	-	٤٦.٠		هل يفقد الارسال إذا لم تقذف الكرة في الهواء قبل ضربها	٤٧		
٤١.٥	٤	-	٤١.٥		ماذا يحدث إذا لمست الكرة أي جزء من أجزاء جسم اللاعب غير الذراع الضاربة ؟	٤٨		
٤٣.٠	-	-	٤٦.٠		يفقد الارسال لينتقل للفريق الآخر عند حدوث ؟	٤٩		

٤ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب التعلم الذاتي المدعم بالفيديو

الدرس	الاجزاء	م	المحتوى التعليمي	زمن الوسيلة التعليمية	التكرارات			الراحة		
					بالمجموعات	بالعدد	بالزمن			
الدرس الاول	تعريف الإرسال	١	يمكن وضع تعريف الإرسال الأمامي المواجه من أعلى بأنه ؟	يستخدم الطالب الوسيلة التعليمية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ذاتياً وذلك أثناء فترات الراحة المحددة بالبرنامج	-	-	٣٠ ث	-		
	أهمية المهارة	٢	أي من الاختيارات الآتية تتناسب مع أهمية الإرسال ؟		-	-	٣٠ ث	-		
	الخطوات الفنية	٣	أي من الاختيارات الآتية تتناسب الخطوات الفنية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟		-	-	٣٠ ث	-		
	بالنسبة للقدمين	٤	كيف يوزع ثقل الجسم أثناء المرحلة التمهيدية ( وقفة الاستعداد) في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟		٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث	-	
	بالنسبة للاعب الأيمن	٥	ما هي وقفة الاستعداد الصحيحة تشرحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليميني ؟		١٥ ث	٣	-	١٥ ث	-	
	بالنسبة للاعب الأيسر	٦	ماهي وقفة الاستعداد الصحيحة تشرحياً بالنسبة للضارب بالذراع اليسرى ؟		١٥ ث	٣	-	١٥ ث	-	
	مشط القدمين	٧	- إلى أي اتجاه يشير مشطي القدمين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟		١٠ ث	٤	-	١٠ ث	-	
	بالنسبة للمقبين	٨	يكون شكل عقب القدم الخلفية عند أداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلى في المرحلة التمهيدية ؟		١٠ ث	٤	-	١٠ ث	-	
	بالنسبة للركبتين	٩	يكون شكل الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى في المرحلة التمهيدية ؟		١٥ ث	٣	-	١٥ ث	-	
		١٠	إلى أي اتجاه تشير الركبتين عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟		١٠ ث	٤	-	١٠ ث	-	
	بالنسبة للذراع	١١	ماهو الشكل الذي يتخذه الذراع أثناء أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى في مرحلة الاستعداد ؟		١٠ ث	٤	-	١٠ ث	-	
	للذراع الحاملة للكرة	١٢	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى بالنسبة للاعب الأيمن ؟		١٥ ث	٣	-	١٥ ث	-	
		١٣	بأي يد تمسك الكرة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى بالنسبة للاعب الأيسر ؟		١٥ ث	٣	-	١٥ ث	-	
	الدرس الثاني	الذراع الضاربة	١٤		ما هو المسار الحركي للذراع الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ؟	٦٠ ث	-	-	٦٠ ث	-
			١٥		في أي مستوى تضرب الذراع الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى أثناء المرحلة الرئيسية؟	٦٠ ث	-	-	٦٠ ث	-

تابع ٤ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب التعلم الذاتي المدعم بالفيديو

الراحة	التكرارات			زمن الوسيلة التعليمية	المحتوى التعليمي	م	الاجزاء	التدريس
	بالمجموعات	بالعدد	بالزمن					
٣٠ ث	-	-	٦٠ ث	يستخدم الطالب الوسيلة التعليمية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ذاتياً وذلك أثناء فترات الراحة المحددة بالبرنامج	ما هو شكل الكف الضاربة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى بالنسبة لصغار السن؟	١٦	الكفين	تابع التدريس الثاني
٦٠ ث	-	-	٦٠ ث		ما هو شكل الأصابع عند ضرب الكرة في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى؟	١٧	الأصابع	
٦٠ ث	-	-	٦٠ ث		ما هو اتجاه الرأس أثناء وقفة الاستعداد في مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى؟	١٨	الرأس	
٣٠ ث	-	-	٦٠ ث		السي أي مكان يوجه اليه النظر عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى؟	١٩	النظر	
٦٠ ث	-	-	٦٠ ث		بأي قسم تتم حركة المتابعة بعد أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى؟	٢٠	المتابعة	
١٥ ث	٤	-	١٥ ث		بأي ذراع يتم متابعة الكرة بعد أداء مهارة الإرسال الأمامي الموجه من أعلى؟	٢١		
٣٠ ث	-	-	٦٠ ث		ما هي وقفة الاستعداد التي تناسب الأداء المهارى لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى	٢٢		
١٥ ث	٤	-	١٥ ث		من وقفة الاستعداد الي أي اتجاه تقوم برمي الكرة من اليد الحاملة؟	٢٣		
٣٠ ث	-	-	٦٠ ث		من وقفة الاستعداد الي أي ارتفاع تقوم برمي الكرة؟	٢٤		
٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث		يفضل أداء النموذج الحركي للخطوات التعليمية عن طريق؟	٢٥		
١٥ ث	٤	-	١٥ ث		ماذا تفعل لتضمن توزيع مركز ثقلك عند أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى وقفة الاستعداد تقوم بعمل؟	٢٦		
٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث		ماذا تفعل لكي تأخذ الإحساس بميكانيكية حركة الذراع والذراع في مهارة الإرسال المواجه الأمامي من أعلى؟	٢٧		
٥ ث	٨	-	١٠ ث		لكي تقوم بنقل وزن الجسم من قدم الي قدم لكي تنتج قوة دافعة عند ضربة الإرسال وأيضا لمتابعة الاداء فهل تقوم؟	٢٨	الجانب التعليمي	
٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث		أداء الإرسال علي حائط موجه وفوق خط علي ارتفاع معين ثم يبذل الخط برسم هدف وعلي مسافة ٣ أمتار فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الإرسال؟	٢٩		
١٥ ث	٤	-	١٥ ث		إرسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة ثلاثة أمتار و زيادة المسافة تدريجياً الي ان تصل الي الخط الخلفي فهل يعتبر ذلك تدريب علي أداء الإرسال؟	٣٠		
٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث		إرسال الكرة من منطقة الإرسال وتوجيهها الي هدف او علامة معينة بالملعب أو أشياء توضع في الاماكن المطلوبة هل يعتبر ذلك إتقان لاداء المهارة؟	٣١		

(١٣/١٩١)

تابع ٤ - محتوى البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال الأمامي المواجه  
من أعلى بأسلوب التعلم الذاتي المدعم بالفيديو

الراحة	التكرارات			زمن الوسيلة التعليمية	المحتوى التعليمي	م	الاجزاء	الدروس
	بالمجموعات	بالعدد	بالزمن					
٤٦٠	٢	-	٤٦٠	يستخدم الطالب الوسيلة التعليمية لمهارة الإرسال الأمامي المواجه من أعلى ذاتياً وذلك أثناء فترات الراحة المحددة بالبرنامج	تحديد وتصغير حجم ومسافة الاهداف التي يصوب عليها الارسال هل يعني ذلك زيادة قدرتك علي تنفيذ الارسال بصورة جيدة ؟	٣٢	تابع الجانب لتعليمي	الدرس الرابع
٤٦٠	٣	-	٤٦٠		أداء الارسال بارتفاعات مختلفة وفي إتجاهات مختلفة هل يعتبر ذلك دليل علي إتقانك لاداء المهارة ؟	٣٣		
٤٦٠	٢	-	٤٦٠		هل تستطيع أداء الارسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الي الشبكة مباشرة والعود الي منطقة الارسال؟	٣٤		
٤٦٠	٣	-	٤٦٠		عند أدائك للإرسال يجب أن تكون ؟	٣٥		
٤٦٠	٣	-	٤٦٠		كيف تستخدم مهارة الإرسال في للتكتيك؟	٣٦		
٤٦٠	٢	-	٤٦٠		ماذا يحدث عندما توجه الأرسال على أفضل ضارب أو علي ضارب الكرة السريعة ؟	٣٧		
٤٦٠	٥	-	٤٦٠		هل يفضل توجيه الإرسال إلي اللاعب المستقبل حديثاً ؟	٣٨	خطه مهارة	الدرس الخامس
٤٦٠	-	-	٤٦٠		هل يكون توجيه الإرسال إلى اللاعبين طبقاً لخطه هجومية معينة يمكن أن يحدث ارتباطاً في استقبال الارسال ؟	٣٩		
٤٦٠	-	-	٤٦٠		هل استخدام الارسال القوي يؤدي الي صمودية الدفاع السليم ؟	٤٠		
٤٣٠	-	-	٤٦٠		من اللاعب الذي يقوم بأداء الارسال ؟	٤١		
٤٦٠	-	-	٤٦٠		متي يتم تنفيذ الارسال ؟	٤٢		
٤٦٠	-	-	٤٦٠		محاولة الارسال هل ؟	٤٣		
٤٣٠	-	-	٤٦٠		ما هي أنواع أخطاء إخفاء الارسال ؟	٤٤		
٤٦٠	-	-	٤٦٠		كيف يؤدي الارسال في الشوتين الاول والخامس ؟	٤٥		
٤١٥	٤	-	٤١٥		متي يسمح الحكم الاول بالارسال ؟	٤٦	الجانب القانوني	الدرس السادس
٤٣٠	-	-	٤٦٠		هل يفقد الارسال إذا لم تقف الكرة في الهواء قبل ضربها	٤٧		
٤١٥	٤	-	٤١٥		ماذا يحدث إذا لمست الكرة أي جزء من أجزاء جسم اللاعب غير الذراع الضاربة ؟	٤٨		
٤٣٠	-	-	٤٦٠		يفقد الارسال لينتقل للفريق الآخر عند حدوث ؟	٤٩		

مرفق (١٤)

مقياس تقدير الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة  
تصميم : حسن علاوى - عصام الهالى - تيمور راغب

مقياس تقدير الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة  
تصميم : حسن علاوى - عصام الهالى - تيمور راغب

العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١- أستطيع أداء الارسلات التى تلعب من أسفل بسهولة.					
٢- أتميز بالدقة فى تمرير الكرة.					
٣- أتحرك بالسرعة مناسبة.					
٤- يصعب على الحركة للخلف.					
٥- بعد الدفاع يمكننى أن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم.					
٦- يمكن أن أوجه ضربتى الساحقة إلى اللاعب الذى يتصف دفاعه بالضعف.					
٧- أتردد عند استقبال الإرسال.					
٨- يمكننى أن أنواع ارسلاتى.					
٩- لا أجيد الضرب الساحق السريع.					
١٠- يصعب على عمل حائط صد جيد للضرب السريع.					
١١- أستطيع أن أسجل نقطة من ضربة الإرسال.					
١٢- أجيد الدفاع فى أى مركز بالملعب.					
١٣- يمكننى أن أمرر الكرة مباشرة إلى المكان الخالى من ملعب المنافس.					
١٤- أجيد ضرب الكرة من المنطقة الخلفية.					
١٥- من السهل على أن أتحرك فى أى اتجاه فى الملعب.					
١٦- يمكننى أن أستقبل الإرسال فى أى مركز فى الملعب.					
١٧- أستطيع أن أتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم.					
١٨- تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتى على الشبكة.					

العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٩- أستطيع أن أعمل دفاع ناجح ضد أى كرة مضروبة تجاهى.					
٢٠- يصعب على الفريق المنافس أن يصد ضربتى الساحقة.					
٢١- أستطيع أن أمرر الكرة للمكان الذى أريده.					
٢٢- أذافع فى مركزى فقط ولا أجد دفاع فى باقى المراكز بالملعب.					
٢٣- لو كنت فى موقف حرج أثناء اللعب يمكنى التصرف.					
٢٤- أستطيع توجيه ارسالى إلى اللاعب البديل.					
٢٥- تحركاتى فى الملعب دقيقة.					
٢٦- يمكننى أن أوجه ارسالى إلى اللاعب ضعيف الاستقبال.					
٢٧- لا أحب أداء المهارات التى فيها سقوط على الأرض.					
٢٨- أجد إعداد (رفع) الكرة من أسفل (بجر).					
٢٩- أستطيع أن أستقبل أى ارسال مهما كان صعباً.					
٣٠- تحركاتى فى الملعب تمكننى من حسن أداء واجباتى الهجومية والدفاعية.					
٣١- يمكننى خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة إلى ملعبه بدلاً من إعدادها.					
٣٢- عندما أعمل حائط للضارب الذى أمامى أصد الكرة منه.					
٣٣- أجد جميع أنواع الاسال.					
٣٤- أصعب مهارة هى الطيران الأمامى.					
٣٥- أجد جميع أنواع التمرير.					
٣٦- أستطيع أن ألعب الارسال بقوة أعلى الشبكة مباشرة.					

(١٤/١٩٥)

العبارات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
٣٧- أنا ضارب ممتاز على الشبكة.					
٣٨- دفاعى فى المنطقة الخلفية غير جيد.					
٣٩- يصعب على ان أوجه استقبالى إلى المعد فى المكان المناسب له.					
٤٠- بعض تمريراتي لا تعجب زملائي فى الملعب.					

## ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الاجنبية



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس  
التربية الرياضية

تأثير اسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء  
الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية " دراسة مقارنة "

إعداد

وليد الدمرداش شبل عمارة

مدرس تربية رياضية بإدارة سمود التعليمية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

خالد محمد زيادة

مدرس بقسم التدريب الرياضى

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

الدكتور

محمد محمد الشحات

أستاذ الهوكى بقسم المناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية بكلية التربية

الرياضية جامعة المنصورة

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م

## ملخص البحث

### المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم فى جميع مراحلها المختلفة ، فالإتجاه الحديث فى العملية التعليمية يدعو الى ايجابية المتعلم فى الحصول على الخبرة التى يهيئها له الموقف التعليمى الذى ينقل محور الاهتمام من المعلم الى المتعلم ليقف المتعلم موقفا ايجابيا نشطا فى تحقيق الاهداف التعليمية المطلوبة .

تعتبر أساليب التدريس التى يستخدمها المدرس من أهم جوانب العملية التعليمية، وكل أسلوب له دور معين فى نماء التلاميذ من الناحية المعرفية والبدنية والانفعاليه والاجتماعية. وأسلوب الإكتشاف الموجه من ضمن الأساليب التى أصبحت تستخدم فى مجال تدريس مهارات الأنشطة الرياضية بشكل واسع وذلك منذ سنوات قليلة، فى نفس الوقت تعتبر طريقة غير مباشرة فى التدريس ، ومن الطرق الحديثة التى ترمى لجعل المتعلم يتعلم من خلال اكتشافه واعتماده على نفسه وجهده الذاتى وخبرته الشخصية فى حل المشاكل التى يتعرض لها وليس عن طريق الاستجابة للمعلومات المعطاه مباشرة من المعلم ، ومن ثم فإنها ترمى الى الاستقلال فى التعلم بما يعنى أنها تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ، حيث يتوقف نجاح العملية التعليمية على النشاط الذهنى والحركى الذى يبذله المتعلم أثناء تنفيذ خطوات هذه الطريقة من أجل الوصول إلى الهدف المنشود .

والتعلم الذاتى فى الوقت الحالى من أحدث أساليب التدريس المعاصرة ، وهو يؤسس على ذلك الإتجاه المبني على التحكم والضبط الذاتى للسلوك الذى يتم فى ضوء التغذية الناتجة عما يقوم به الفرد من نشاط ، ويعتبر بمثابة ثورة على طرق التعليم التقليدية ( المتبعة ) حيث يوفر التعلم الذاتى الجهد الانسانى وهو فى التحليل النهائى استثمار أكبر لعملية التعليم . ويعتد الجانب النفسى أحد وأهم العوامل التى تؤدى الى نجاح العملية التعليمية، ولو نظرنا الى مفهوم الذات، فإن أهميته كدافع تعتبر واضحة، إذ أنه يحدد درجة وعى الفرد بذاته وبقدراته، بالتالى فإن مفهوم الذات له تأثير تنشيطى على مستوى الوعى العام للفرد .

ومن جانب آخر فإنه يحدد وجهة الضبط الداخلى للفرد مما يؤدي الى رفع مستوى الطموح، والذي يؤثر بدوره على درجة تقبل الفرد للمعلومات ، حيث ترتفع درجة الانتباه ، ومن ثم فإن ذلك يؤثر على التحصيل والإنجاز فى نفس الوقت .

ومن خلال عمل الباحث كمدرس تربية رياضية بإدارة سمنود التعليمية لاحظ أن الاسلوب المتبع فى التدريس هو اسلوب الأوامر الذى يعتمد على شرح وتقديم المدرس لنموذج المهارة وتصحيحه لبعض الأخطاء الشائعة لعدد قليل من الطلاب الأمر الذى لا يراعى الفروق الفردية بين الطلاب، وكذلك عدم قدرة هذا الأسلوب على جذب اهتمام ودافعية الطلاب للاشتراك بايجابية وفاعلية داخل الحصه وإحساسهم بالملل بسبب طول الفترة الزمنية بين المرات التى يقوم فيها الطلاب بالتطبيق ، ترجع طول الفترة الزمنية لزيادة عدد الطلاب وقلة الأدوات ، بالإضافة لذلك العبء الكبير الذى يقع على كاهل المدرس فى هذا الاسلوب نظراً لقيامه بالحد الأقصى من القرارات ( التخطيط والتنفيذ والتقويم ) .

ومن خلال خبرات الباحث حيث كونه يعمل مدرس تربية رياضية بالمرحلة الاعدادية بإدارة سمنود التعليمية لاحظ ان تدريس مهارات الكرة الطائرة يتم تداولها من خلال اسلوب واحد (متبع) دون التطرق او البحث عن اساليب تدريسية أخرى قد تراعى الفروق الفردية بين الطلاب، وكذلك امكانية استغلال الوقت الكلى أثناء الدرس فى الممارسة وربما تستثير دافعية الطلاب نحو التعلم من مشاركة المتعلم الايجابية فى العملية التعليمية، لذا رأى الباحث استخدام اسلوبين من اساليب التدريس الحديثة (الاكتشاف الموجه- التعلم الذاتى) فى درس التربية الرياضية، بالشكل الذى قد يرتقى بالعملية التعليمية وكذلك مستوى أداء الطلاب المهارى ومفهومهم عن ذاتهم المهارية فى مجال رياضة الكرة الطائرة.

**هدف البحث :**

يهدف البحث إلى :

التعرف على تأثير أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى

أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية وذلك من خلال :

- ١- تصميم برنامج تعليمي باستخدام اسلوبى التدريس (الاكتشاف الموجه - التعلم الذاتى).
  - ٢- التعرف على تأثير أسلوبى الاكتشاف الموجه والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية فى الكرة الطائرة لطلاب الصف الثانى الاعدادى.
  - ٣- التعرف على تأثير أسلوبى الاكتشاف الموجه والتعلم الذاتى على مستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب الصف الثانى الاعدادى.
  - ٤- مقارنة تأثير أسلوبى الاكتشاف الموجه والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب الصف الثانى الاعدادى.
- فروض البحث :**

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبتين ( الاكتشاف الموجه - التعلم الذاتى ) فى القياس البعدى على مفهوم الذات المهارية فى الكره الطائرة .
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبتين ( الاكتشاف الموجه - التعلم الذاتى ) فى القياس البعدى على مستوى اداء الإرسال فى الكرة الطائرة.
- ٣- توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبتين ( الاكتشاف الموجه - التعلم الذاتى ) فى القياس البعدى على مفهوم الذات المهارية ومستوى اداء الإرسال فى الكرة الطائرة .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين.

**عينة البحث :**

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الصف الثانى الاعدادى بمدرسة ميت عساس الإعدادية بنين للعام الدراسى ( ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ ) ، حيث بلغ عددها ( ٦٠ ) طالب، وقسمت الى مجموعتين تجريبتين متساويتين .

### وسائل جمع البيانات :

استمارات استطلاع آراء الخبراء.

استمارات تفرغ البيانات.

اختبار مفهوم الذات المهارية ( تصميم الباحث ).

الاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ).

### الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء ثلاث دراسات استطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٤/٣/١ حتى ٢٠٠٤/٣/١٤ م على عينة من الطلاب من نفس مجتمع البحث وفارغ عينة البحث واستهدفت هذه الدراسات التأكد من مدى ملاءمة الوحدات التعليمية والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وإمكانية تطبيق اختبارات البحث وكفاءة الأيدي المساعدة وحساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات ( الصدق - الثبات).

### الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٠٠٤/٣/١٥ م حتى ٢٠٠٤/٤/٢٨ م ، بواقع شهر ونصف على (٦) أسابيع ، واشتملت على (١٢) وحدة تعليمية بواقع (٢) وحدة أسبوعية يومية الأحد والخميس من كل أسبوع حيث استغرقت تنفيذ الوحدة الواحدة ( الحصة ) = (٤٥) دقيقة.

### القياس البعدى:

تم اجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٠٤/٤/٢٩ م الى ٢٠٠٤/٥/٥ م لقياس المتغيرات المهارية (الارسال الامامى المواجه من أسفل- الارسال الامامى المواجه من أعلى) واختبار مفهوم الذات المهارية فى الكرة الطائرة.

### المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث فى المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث،

برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

Statistical Package For Social Science (Spss)

- المتوسط الحسابى.

- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط
- اختبار " ت " .

#### الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض وعينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات ، توصل الباحث للاستنتاجات التالية.

- ١- هناك فروق داله إحصائيا في اختبار مفهوم الذات المهارية بين المجموعة التجريبية الأولى ( الاكتشاف الموجه ) والمجموعة التجريبية الثانية ( التعلم الذاتي ) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي تعلمت باستخدام أسلوب التعلم الذاتي .
- ٢- هناك فروق داله إحصائيا في مستوى أداء مهارة الإرسال الأمامي المواجه من ( أسفل - أعلى ) بين المجموعة التجريبية الأولى ( الاكتشاف الموجه ) و المجموعة التجريبية الثانية ( التعلم الذاتي ) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي تعلمت باستخدام أسلوب التعلم الذاتي .
- ٣- أسلوب التعلم الذاتي المدعم بالفيديو أكثر فاعلية من أسلوب الاكتشاف الموجه في تحسن مستوى الأداء العملي في تعلم مهارة الإرسال الأمامي المواجه من ( أسفل - أعلى ) في الكرة الطائرة .
- ٤- أسلوب التعلم الذاتي يحقق درجة من الإتقان تزيد من فاعلية التعلم .

#### التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

- ١- إجراء دراسات تجمع بين أكثر من أسلوب من أساليب التدريس ، حيث أنه لا يوجد أسلوب أفضل من الآخر أو أسلوب يفرض على المعلم تعليم مهارات الكرة الطائرة .
- ٢- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم أساليب التدريس المختلفة بغرض رفع كفاءة العملية التعليمية عند تدريس الأنشطة الرياضية بالمدارس بصفة عامة ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة .
- ٣- تزويد المدارس بالوسائل التعليمية المختلفة وتوفيرها في أماكن التعلم المختلفة وتدريب الأعضاء على طرق استخدامها.
- ٤- تشجيع المسؤولين على الاعتماد على التعلم الذاتي كوسيلة أساسية في استراتيجيات التعلم إلى جانب طرق التدريس الأخرى .
- ٥- وضع مقاييس خاصة بمفهوم الذات في المجال الرياضي ، وفي الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن معظم المقاييس المستخدمة غير تخصصية وبالتالي قد تؤثر على النتائج .
- ٦- أظهرت الدراسة عدم جدوى أسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه في مفهوم الذات، وبما أن هذا المفهوم يحتاج إلى وقت أطول لتنميته، فينبغي إجراء دراسة مماثلة، تستغرق فترة زمنية أطول مما هو عليه في الدراسة الحالية في مجال رياضة الكرة الطائرة.
- ٧- اشتملت الدراسة على عينة صغيرة الحجم، ولذلك يوصى الباحث بإجراء دراسة مماثلة تشتمل على عينه أكبر حجماً مما هو عليه في الدراسة الحالية في مجال رياضة الكرة الطائرة.

مستخلص البحث

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية " دراسة مقارنة"

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوبى الاكتشاف والتعلم الذاتى على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين، وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالب ، وقد أشارت نتائج البحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التى تم التدريس لها بأسلوب التعلم الذاتى فى مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال فى الكرة الطائرة.

ويوصى الباحث بضرورة إجراء المزيد من الدراسات التى تستخدم أساليب التدريس المختلفة بغرض رفع كفاءة العملية التعليمية عند تدريس الأنشطة الرياضية بالمدارس بصفة عامة ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة.

Mansoura University  
Faculty Of Sports Education  
Curriculum & Teaching  
Methods in Sports  
Education Dept.

**Effect Of The Discovery Style And Self Learning Style On concept Of  
Skillful And Standard Of Serve Performance In Volley Ball  
For Prep School Students "Comparative Study"**

Prepared by

**Waleed El Demerdash Shibil Emara**  
Sports Education Tacher In Sammnud  
Educational Advisnration

In Demanding The Gain Of Master Degree In Sports Education

Supervised BY

**Prof. Dr. Mohammed Mohammed Al Shahhat**  
Professor of Hockey, Curricula & Teaching Methods  
In Ph.Edu. Dept., faculty of phusical education,  
Mansoura University.

**Dr. Khalid Mohammed Ziadah**  
Lecturer in Sports training dept.,  
faculty of sports education,  
Mansoura University.

## **SUMMARY**

### ***Research Problem and Importance:***

This period experiences real trials to develop education in all its different levels, that the new direction in the educational operation calls for the learner to be positive in getting the experience which the educational situation gives to him, that it moves the concentration from the teacher to the learner to make the learner take positive and active situations to realize the required educational aims.

The teaching methods which the teacher uses are considered as one of the important aspects in the educational operation, and that every method has a specified role in the students drawing from the cognitive, physical, passivity and social side.

Dispatched discover style is one from styles which became used in education field of physical activities skills widely from few years . At the same time , It considers undirected mean in teaching and one of the modern means which aims at educating the student through his discovery, rely on himself and his personal experience in solving problems which he faces not through responding to giving information directly from the teacher . It aims at independence in education , that mean it aim at caring the individual differences between students .

The psychological side considers one of the most important factors which lead to successful of the educational process . If we look at self concept , its importance as a motive considers brilliant . As it limits one awareness degree of himself and his abilities . Self concept has an activating effect on one general awareness level .

On the other hand , it limited the internal control direction which leads to raise ambitious level . This affects one acceptance degree of information and raises the attention degree . So this affects achievement and collection at the same time .

During his work as a teacher of physical education in sammnud Educational Advivishration, he noticed that the followed style in the teaching is the skill and his correction of some of the common mistakes to a few students and so it does not cot consider the individual differences of the students. This style is not able to attract the students interest to contribute effectively and positively into the lecture. The students feel boring because of the long period between the application times. This long period retuns to the increased in the students number and the decresd in the tools. By the addition to that big load on the teacher withers in this style because of his taking the maxmum of decisins (the planning , the exexution and the evaluatin)

As previously , it is clear that the inability of commands style in teaching the subject effectivly and so this inability reflected on on the skillful preformance level, this style missed also to put students in rea lsituations in which they would gain educational experinces, events, situation and teaching skills, therefore, the researcher to find out a means of using other educational methodm he supportd the teaching styles (under research) with video as a teaching aid to help him in tising up with the standard performanq in volleyball.

**Aim of the research:**

The research aims at :

The effect of using guided discovery style and self teaching style on concept of skilful entity and standard of serve performance in volley ballfor prep school students. And that by recognizing the following:

1- Design of educated program using teaching style (Discovery style – Self learning style).

2- The effect of using guided disco very style and self teaching style on concept of serve perfor mance in volley ball for the students of prep. Second stage.

3- The effect of using guided discovery style and self teaching style on standard of serve performance in volley ball for prep school students.

4- The comparison between the effect of using guided discovery style and self teaching style on concept of skilful entity and standard of serve performance in volley ball for prep school students .

Hypothesis of research:

1- There are statistically significant differences between the two experimental groups (guided discovery – self teaching) after test on concept of skilful entity in volley ball.

2- There are statistically significant differences between the two experimental (under research) of test on standard of serve performance in volley ball.

3- There are statistically significant differences between the two experimental (under research) after test on concept of skilful entity and standard of serve performance in volley ball.

Procedures of Research:

The search method:

The research used the experimental method by using the experimental design for two groups: by the after test measurements for each group.

Sampling :

The researcher chose his sample randomly from among the second grade preparatory- Meet Assas school – S-E-A.- Ghrbia Garnorate. Of P.E during the academic year 2003/2004 . The sample contained 60 subjects divided into two equal experimental groups.

Data collection Instruments:

- 1- questionnaire forms for experts to define.
- 2- Discharging marks forms to recognize the following variables.
- 3- Concept of skilful Entity test (the researcher design)
- 4- Pictorial intelligence test (Ahmed zaki saleh).
- 5- Physical and skillful tests.

### Pilot studies :

The research made a number of pilot studies from 1/3/2004 to 14/3/2004 on a students sample from the same search community and out of the basic sample. These studies aim at confirm of how these educational units are suitable and the suitability of tools and apparatus. And the ability of operating the search tests. The efficiency of the helper hands and account the scientific agents of tests. The efficiency of the helper hands and account the scientific agents of these tests ( validity – reliability)

### Main study :

The research main study was executed from: 15/3/2004 to 28/4/2004 (month and half – 6 weeks). It included 12 educational units ( 2 units weekly on every Sunday and Thursday).

### Statistical treatments :

The researcher used the following statistical treatments Statistical Package For Social Science (Spss):

- Mathematical average.
- Stand deviation .
- Median .
- Skew coefficient.
- Correlation coefficient .
- T . Test .

### **The deductions :**

Based on what the research results , aims and hypothesizes, the researcher realized the next deductions :-

- 1- There are statistical differences in skillful self – concept test between the first experimental group (dispatched discover) and the second experimental

group ( self – education ) in the post measure in favor of the second experimental group which was educated by self – education style .

- 2- There are statistical differences in the level of front sent skill performance from ( down – up ) between the first experimental group (dispatched discover) and the second experimental group (self – education) in the post measure in favor of the second experimental group which was educated by self – education style .
- 3- The self – education style supported with video is more effective than dispatched discover style in developing the practical performance in educating front sent skill from ( down – up) in the volleyball .
- 4- The self – education style achieves a proficiency degree which increases the education efficiency .

### **Recommendations :**

Based on the results of this search , the researcher recommend by the following :-

1- Operate studies gathered between more than one style of teaching styles as there is no style better than the other in the volleyball.

2- It is necessary to operate more studies which use different teaching styles to raise the educational efficiency while teaching the physical activities at schools in the volleyball.

3- providing schools and different education places with different educational means and training members on using them .

4- encouraging responsables on rely on self – education as a main mean in education strategy besides other education means .

5- Put especial measures with self concept in physical field and in different physical activities as most of used measures are not specialized and so they may affect results .

6- The study showed no use of education mean with dispatched discover in self – concept and this concept needs more time to develop . So we should operate a similar study which take more time than the present study in the volleyball.

7- The study sample is small in its size , so the researcher recommended with operating a similar study which contains a bigger sample than in the present study in the volleyball.

## **Abstract**

### **Effect Of The Discovery Style And Self Learning Style On concept Of Skillful And Standard Of Serve Performance In Volley Ball For Prep School Students "Comparative Study"**

The research aims at the effect of using guided discovery style and self teaching style on concept of skilful entity and standard of serve performance in volley ball for prep school students, the researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups, the sample consisted of (60) students, the results of the showed the experimental group which was taught self learning style in concept of skilful and Standard Of Serve Performance In Volley Ball.

The researcher recommennds it is necessary to operate more studies which use different teaching styles to raise the educational efficiency while teaching the physical activities at schools in the volleyball.