

# المراجـع

المراجع باللغة العربية  
المراجع باللغة الأجنبية

⊙ المراجع باللغة العربية

- ١- إبتهاج أحمد عبد العال : تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية فى تعلم مهارتى التمرير والضربة الساحقة فى الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد ٢ ، عدد ٢ مايو، ١٩٩٠م.
- ٢- أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية والرياضية، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٠م.
- ٣- أحمد حامد منصور : استخدام نظام الوسائط المتعددة فى تحقيق بعض أهداف تدريس الرياضيات للمرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٨٣م.
- ٤- أحمد خيرى كاظم، جابر عبد الحميد : الوسائل التعليمية والمنهج، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٨٤م.
- ٥- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٥م
- ٦- أحمد محمد عبد الله : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٧- أمين أنور الخولى : أثر الوسائل السمعية والبصرية على المجال المعرفى فى التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٨- \_\_\_\_\_ : مصادر المعرفة الرياضية لطلبة وطالبات جامعة حلوان، المؤتمر العلمى بالإسكندرية، ١٩٨٣م.
- ٩- \_\_\_\_\_ : بناء اختبار معرفى فى اللياقة البدنية لطلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى، الكتاب السنوى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ١٠- \_\_\_\_\_ : أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربى، ط ١ ، القاهرة، ١٩٩٦م.

- ١١- أمين أنور الخولى، محمود عنان : المعرفة الرياضية، دار الفكر العربى، ط ١ ، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٢- بسطويسى أحمد بسطويسى : سباقات المضمار ومسابقات الميدان "تعليم - تكتيك - تدريب" دار الفكر العربى، ط ١ ، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٣- بنجامين بلوم، ترجمة صادق إبراهيم وآخرون : نظام تصنيف الأهداف التربوية، دار الشروق، جده، ١٩٨٥م.
- ١٤- جابر عبد الحميد : سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار النهضة العربية، ط ٥ ، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ١٥- \_\_\_\_\_ : سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ١٩٨٩م.
- ١٦- ج.م. باليتروس، ج الفاريز ترجمة عثمان رفعت وآخرون : أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى مركز التنمية الإقليمى، القاهرة، ١٩٩١م.
- ١٧- حامد حسن أحمد : بناء اختبار معرفى فى مسابقات الرمى لمدرسى ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة أسيوط، ١٩٩٤م.
- ١٨- حسين عبد العزيز الدرينى : المدخل إلى علم النفس، دار الفكر العربى، ط ٢ ، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ١٩- خالد حسن محمد : تأثير استخدام شرائط الفيديو على بعض مهارات التدريس لدى الطالب المعلم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٣م.
- ٢٠- خير الدين على عويس : دليل البحث العلمى، دار الفكر العربى، ط ١ ، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ٢١- دلال على حسن : فاعلية استخدام وسائل تعليمية متعددة لتعلم مهارات التمرير فى كرة السلة ومدى تحقيقها للأهداف الحركية والمعرفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٥م.
- ٢٢- ذكى درويش وآخرون : الوثب والقفز، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٠م.
- ٢٣- سيد خير الله محمد : علم النفس التعليمى، أسس النظرية التجريبية، عالم الكتاب، ط ٨، القاهرة، ١٩٧٣م.
- ٢٤- سهير مصطفى المهندس : رؤية مستقبلية للمناهج فى الوطن العربى، المجلد الأول، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٢٥- طارق محمد ندا : أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم سباحة الزحف للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٥م.
- ٢٦- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٢٧- طلعت منصور إبراهيم : التعلم الذاتى وارتقاء الشخصية، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٧م.
- ٢٨- عبد الحميد أحمد محمد : الملائمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين فى مجال الملاكمة، دار الفكر العربى، ط ٥، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ٢٩- عبد العظيم عبد الحميد السيد : نظريات مسابقات الميدان والمضمار، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٤م.
- ٣٠- عبد الفتاح لطفى محمد : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركى، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ١٩٧٢م.
- ٣١- عصام الدين عباس الدياسطى : كرة السلة "طرق التدريس والتعليم"، الماجيرى للطباعة، القاهرة، ١٩٩٨م.

٣٢- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٣٣- \_\_\_\_\_ : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.

٣٤- \_\_\_\_\_ : البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.

٣٥- على حسين القصعى : الوثب والقفز فى ألعاب القوى، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ١٩٨٠م.

٣٦- على محمد عبد المجيد : أثر استخدام وسائل التكنولوجيا على تدريس وحدة تعليمية فى درس التربية الرياضية، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد ٨، عدد ١، يناير، ١٩٩٦م.

٣٧- عماد الدين عباس أبو زيد : بناء اختبار معرفى للمدرب المصرى فى كرة اليد، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد السابع والعشرون، سبتمبر، ١٩٩٦م.

٣٨- عنايات محمد أحمد : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

٣٩- عويس الجبالى: ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، مطبعة التسيير، القاهرة، ١٩٨٩م.

٤٠- فاطمة عبد المقصود أحمد : بناء اختبار معرفى فى كرة السلة، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلد الثانى، العدد الثانى، ١٩٨٩م.

٤١- فاطمة محمد فليفل : أثر برنامج تعليمى مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالمنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، ١٩٩٩م.

٤٢- فتح الباب عبد الحليم أحمد : توظيف تكنولوجيا التعليم، مطابع جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩١م.

٤٣- فريد عبد الفتاح خشبة : تأثير وسائل سمعية بصرية على تعلم مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٨٥م.

٤٤- فؤاد سليمان قلادة : الأهداف التربوية والتقويم، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٢م.

٤٥- فؤاد سليمان قلادة وآخرون : الأهداف التربوية "تخطيط المناهج" دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٧٩م.

٤٦- قاسم حسن حسين : الأسس النظرية والعلمية فى مغاليات ألعاب الساحة والميدان لكليات التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٧٩م.

٤٧- ليلى السيد فرحات : القياس المعرفى الرياضى، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠٠١م.

٤٨- محمد الحماحمى، أمين الخولى : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.

٤٩- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، دار المعارف، ط ٤، القاهرة، ١٩٨٣م.

٥٠- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى، دار المعارف، ط ٨، القاهرة، ١٩٩٢م.

٥١- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، ط ٢، القاهرة، ١٩٨٨م.

٥٢- \_\_\_\_\_ : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، ط ٣، القاهرة، ١٩٩٦م.

٥٣- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد : تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط ١، المنزلة ٢٠٠١م.

٥٤- محمد سعد زغلول، يوسف محمد كامل : أثر استخدام الوسائط المتعددة على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، المجلد

السابع، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، يناير،  
١٩٩٥م.

٥٥- محمد صبحى حسنين، حمدى عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة، الجهاز  
المركزى للكتب الجامعية، ط ١ ، القاهرة، ١٩٨٣م.

٥٦- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى، دار القلم للنشر والتوزيع،  
ط ٣، الكويت، ١٩٩٣م.

٥٧- \_\_\_\_\_ : التعلم الحركى والتدريب الرياضى، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط ٤ ،  
الكويت، ١٩٩٤م.

٥٨- محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد : مقدمة التقويم فى التربية الرياضية، دار  
الفكر العربى، ط ١، القاهرة، ١٩٩٤م.

٥٩- مدحت صالح سيد : بناء اختبار معرفى فى كرة السلة لطلاب كلية إعداد المعلمين  
بالمملكة السعودية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد السابع والثامن،  
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.

٦٠- مصطفى عبد السميع محمد وآخرون : الاتصال والوسائل التعليمية "قراءات أساسية  
للطالب المعلم" مركز الكتاب للنشر، ط ١، القاهرة، ٢٠٠١م.

٦١- مكارم حلمى أبو هرجه، محمد سعد زغلول : مشكلات مناهج التربية الرياضية  
المدرسية "التشخيص والعلاج"، مركز الكتاب للنشر، ط ١، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٦٢- منى أحمد عبد الحكيم : قياس حصائل التربية الرياضية "مهارى - وجدانى - معرفى"  
للمرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.

٦٣- نادرة محمد العينى : المعرفة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية  
لطالبات المرحلة الثانوية بالقاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.

٦٤- نادىة حجازى محمد : الوسائل المتعددة، دار أخبار اليوم، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ٦٥- ناهد محمود سعد، نبيللى رمزى فهيم : طرق التدريس فى التربية الرياضيه، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهاة، ١٩٩٨م.
- ٦٦- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون : العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهاة، ١٩٨٦م.
- ٦٧- نبيلة محمد أحمد : العوامل المعرفية وسمات الشخصية لمدرّبى ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٦٨- نجوى سليمان بيومى : أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الفنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهاة، ١٩٨٥م.
- ٦٩- نجوى محمود والى : أثر استخدام مداخل متعددة لمراعاة الفروق الفردية فى تدريس مسابقة دفع الجلة على مستوى أداء الطالبات بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٩م.
- ٧٠- يوسف مراد محمد : مناهج البحث فى علم النفس، دار المعارف، القاهاة، ١٩٨٣م.

المراجع باللغة الإنجليزية

- 71-Bach, C,A., “Found ations of phtsical education and sports”,  
4<sup>th</sup> ed. The C.V. m. mosby company, st, louis, 1983.
- 72-Bosen, J, K.O. : The complete Guide to polevaulting vikas,  
New Deihi, 1979.
- 73-Bucher, C.A, : “Foundations of physical education and  
sport” 9<sup>th</sup> ed the C.V.m mosby.co. St. louis 1983.
- 74-Burstein. Dennis : “The effect of using video imagery fusion  
in learning swimming skills.” Disseration abstracts  
international, Vol 46., No 11., P.P 3283, May, 1986.
- 75-Carr, G.A. : “Fundamentals of track and field, leisure press  
champing, 1991.
- 76-Carrol, A.D. Duggon. J.E. Etchells, R : “Learning by  
objective, ateachers guide, hutchinson of London  
1978.
- 77-Daught YEY, G, Lewis, C, : “Effective tea cl mg startegies  
in secondary physical education, 3th., W.B soundrs,  
Co, Philadelphia, 1979.
- 78-Ferrira. Raymond Ramdall. R : “Effect of different  
juentities of vides tape feed back on performance  
andstat anxiety during earlyand late learning”  
Desseration abstracts international vol. 43, No 5,  
Nov., 1982.

**79-Frances F. Fuller, Brad A.** : "Self confrontation reviewed :  
A concrete utilization for video playback in teacher  
education review of educational research, Vol. 43,  
No. 4, 1974.

**80-Gerhard Tschmolisnky** : "Tracland field, sport verlage  
berlin, and., ed. 1983.

**81-Hampton, B.E** : "The effect of video-taped loop on the  
knowledge of performance and knowledge on  
results", Journal of motor behavior, 1990.

**82-James, G. Hay** : "The biomechanic of sport techniques 3<sup>rd</sup> .,  
ed., prentice hall, INC., Englewood cliffs, new Jersey  
1985.

**83-Janelle CW** , : "Maximizing performance feed back  
effectiveness through video tape replay and a self-  
controlled learning environment, exerc sport, Dec,  
1997.

**84-Laurake. E. Rothzterir A.** : "The effect of video-taped feed  
back on the performance of tennis serve, Journal of  
motor Behavior, 1989.

**85-Linthorne, P.N.** : "mathematical model of the take of phase  
in the pole vault, Journal of applied biomechanics",  
vol. 10, No. 4, 1994.

**86-Lumpkin, A.** : "Physical education and sport a contemporary  
introduction, times mirror mosby college publishing  
s.t. louis, 1990.

- 87-Mahotra, M. S. Khan, H, a** : “Perssonality traits of experienced, coaches joirals patlala mdia, 1(4) De, 1984.
- 88-Mathews, D.K.** : “Measurement in physical education, 5<sup>th</sup>. Ed., W.B. sounders co., Philadelphia, London, Toronto 1978.
- 89-Mckenzie, B.K., Croom, A.,** : “Video and the physical education curriculum” creative classroom applications the physical educator, DGH, Vol, 51, NO, 1, 1994.
- 90-Mero, A. Komi, P.V. Gregor, - R, - R. J** : “Biomechanics of sprintrumming : A review sports medicine (Auckland, Newzealand) 13(6), June 1992, 376\*392 Refs : 95.
- 91-Underwood, G, L.** : “Analysis of videotaped lesson teaching and learning in physical educatuon a social psychological perspective, London, 1988.
- 92-Vicker, J,N.,** : “A knowledge structures approach” instructional design for teaching physical activies”, Human kimetics book. Illinois, 1990.

# المرفقات

جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنين ببنها

قسم طرق التدريس والتدريب

والتربية العملية

مرفق (١)

استمارة بيانات شخصية

تاريخ الميلاد :

الاسم :

الوزن :

الطول :

• درجات المكونات البدنية :

السرعة ( )

القوة ( )

القدرة ( )

الرشاقة ( )

المرونة ( )

التحمل ( )

• درجة الفهم.

• درجة الإدراك.

• الدرجة الكلية للمقياس المعرفى.

• المستوى المهارى.

## أسماء السادة المحكمين ودرجاتهم العلمية

م	الاسم	الدرجة العلمية
١	إقبال كامل	أستاذ متفرع بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٢	عبد العزيز عبد المجيد	أستاذ ورئيس قسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٣	سالم حسن سالم	أستاذ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
٤	إقبال بركات	أستاذ بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنات، بالجزيرة، جامعة حلوان.
٥	سامى نصر	أستاذ بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
٦	صلاح محسن نجا	أستاذ مساعد ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب بكلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٧	بكر سلام	أستاذ مساعد ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون البيئة بجامعة المنوفية.

## مرفق (٣)

أ [ محور فن الأداء :

⊙ ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات الآتية :

- ١- الوثب العالى ما هو إلا إنجاز حركى الغرض منه اجتياز حاجز رأسى بحيث يكون العمل ضد الجاذبية وبقدم واحدة. ( )
- ٢- تتكون المراحل الفنية لمهارة الوثب العالى من الإقتراب ثم الارتقاء ثم الطيران ويليه الهبوط. ( )
- ٣- يكون الإقتراب على شكل حرف J فى خط مستقيم أولاً من (٣-٦ خطوات) ثم فى منحنى (٤-٥ خطوات). ( )
- ٤- وضع القدم فى الخطوات الأولى يكون على الكعب. ( )
- ٥- يميل الجسم بطريقة معتدلة للأمام فى الخطوات الأولى. ( )
- ٦- يقل معدل السرعة باستمرار خلال الإقتراب. ( )
- ٧- يقل الميل للداخل وتعتمد زاوية الميل على سرعة الإقتراب. ( )
- ٨- يقل الميل للأمام ويعتدل الجسم (عبارة إيجابية) ( )
- ٩- انخفاض مركز الجسم بدرجة بسيطة فى الخطوة الأخيرة. ( )
- ١٠- المرجحة النشطة للقدم الحرة فى الخطوة قبل الأخيرة. ( )
- ١١- فى مرحلة الارتقاء يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف. ( )
- ١٢- رجل الارتقاء تتجه نحو منطقة الهبوط. ( )
- ١٣- يزيد كل من زمن الارتقاء وإنشاء رجل الارتقاء. ( )
- ١٤- أثناء الارتقاء يتم مرجحة الرجل الحرة لأعلى حتى يوازى الفخذ الأرض. ( )

١٥- فى مرحلة الارتقاء يولد اللاعب سرعة عمودية ويبدأ الدوران لتعديه العارضة.

( )

⊙ أختَر الإجابة الصحيحة من الإجابات التالية وضع علامة (✓) أمامها مع مراعاة عدم ترك عبارة بدون إجابة :

١٦- فى أى المراحل الفنية الآتية يتم الاحتفاظ بوضع الارتقاء لإنجاز ارتفاع أعلى.

الارتقاء

تعديّة العارضة

الهبوط

١٧ من النقاط الفنية الخاصة بحركات الذراعين عند تعديّة العارضة فى مهارة الوثب العالى هى :

الذراع المتقدمة تصل لأعلى ونقطع العارضة

دقع العارضة باليد اليمنى

الذراعان ممتدتان لأعلى وللخلف

١٨- من العوامل المؤثر والهامة عند تعديّة العارضة فى مهارة الوثب العالى بالطريقة الظهرية هى :

بقاء الجذع مستقيماً وعمودياً

ثنى الرجلين وتضم الصدر

يرتفع الحوض فوق العارضة بواسطة تقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس للخلف ولأسفل.

١٩- من النقاط الهامة لحركات الرجلين عند تعديّة العارضة بالطريقة الظهرية هى :

أن تكون رجل الارتقاء موازية لرجل الحرة

□ تباعد الركبتين

□ ثنى الرجلين وتضم الصدر

٢٠- فى أى مرحلة من المراحل الفنية الآتية يتم سحب الرأس نحو الصدر عند أداء مهارة الوثب العالى بالطريقة الظهرية :

□ الارتقاء

□ الطيران

□ الهبوط

٢١- من عوامل الأمن والسلامة فى مرحلة الهبوط عند أداء مهارة الوثب العالى هى :

□ الهبوط على الكتفين والظهر

□ الهبوط على الذراعين

□ الهبوط على القدمين

٢٢- لتفادى إصابات الوجه أثناء الهبوط عند أداء مهارة الوثب العالى بالطريقة الظهرية هى:

□ تباعد الركبتين

□ الهبوط على جانب الجسم

□ دفع الفخذين للأمام فى اتجاه نقطة تلامس القدمين بالأرض

٢٣- الجرى فى المنحنى مع الارتقاء من أهم خطوات التعلم لمهارة :

□ الوثب الطويل

□ الوثب العالى

□ القفز بالزانة

٢٤- عند أداء مهارة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تكون قدم الارتقاء هى :

□ القريبة من العارضة

□ البعيدة عن العارضة

□ القدمين معاً

ب- محور القواعد والقوانين :

⊙ أكمل ما يأتي :

- ٢٥- يتراوح طول طريق الاقتراب لمهارة الوثب العالى من ..... إلى .....
- ٢٦- يتكون جهاز الوثب العالى من قائمين و .....
- ٢٧- يتراوح طول عارضة الوثب من ..... إلى .....
- ٢٨- قطر العارضة هو .....
- ٢٩- مساحة منطقة الهبوط .....
- ٣٠- من الأخطاء الفنية الشائعة .....
- ٣١- لتفادى إصابات الظهر تصنع العارضة من مادة .....
- ٣٢- الزمن المسموح به لأداء المحاولة الواحدة فى الوثب العالى هو .....
- ٣٣- يسمح للاعب بعدد ..... محاولات على كل ارتفاع.
- ٣٤- يرفع القاضى الراية الحمراء إذا كانت المحاولة .....
- ٣٥- إذا لمس اللاعب منطقة الهبوط بأى جزء من أجزاء الجسم تعتبر المحاولة .....
- ٣٦- إذا لمس اللاعب بأى جزء من الجسم ولم يتسبب ذلك فى وقوعها على الأرض تعتبر المحاولة .....

٣٧- إذا انتهى زمن المحاولة قبل أداء اللاعب لها تعتبر المحاولة .....

ج- محور الصحة العامة والسلامة :

⊙ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة مما يأتي :

٣٩- يجب عدم اشتراك المرضى فى درس التربية الرياضية. ( )

٤٠- ليس من الضروري إجراء الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضى. ( )

$$\frac{3/123}{0}$$

٤١- يجب عدم ارتداء الأشياء المعدنية بأنواعها المختلفة عند ممارسة المهارة.

( )

٤٢- ليس من الضروري التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة قبل ممارسة المهارة

( )

الرياضية.

٤٣- الاستحمام شئ ضرورى وهام بعد الانتهاء من ممارسة النشاط الرياضى.

( )

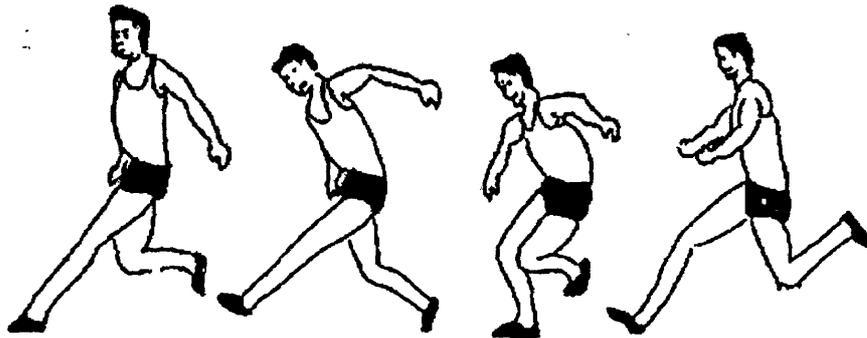
ضع علامة (✓) أسفل الشكل الذي يوضح الخطوات الأخيرة للاقتراب عند أداء مهارة الوثب العالى بالطريقة الظهرية بالنسبة للاعب الاليسر.



( )



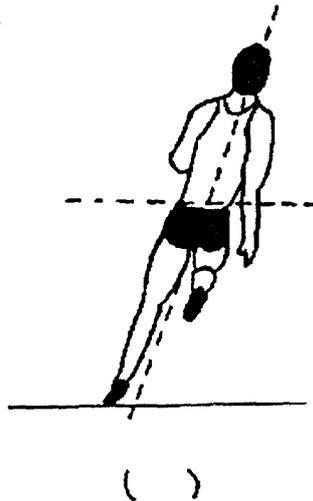
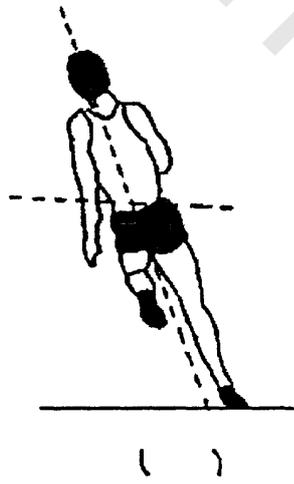
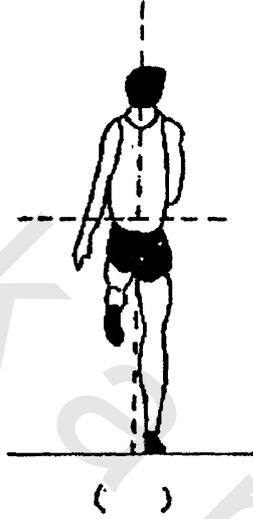
( )



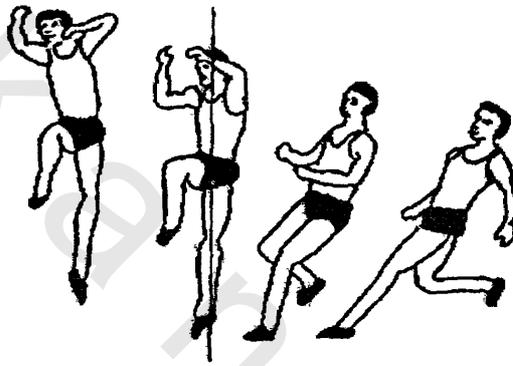
( )

٣/١٢٥  
٧

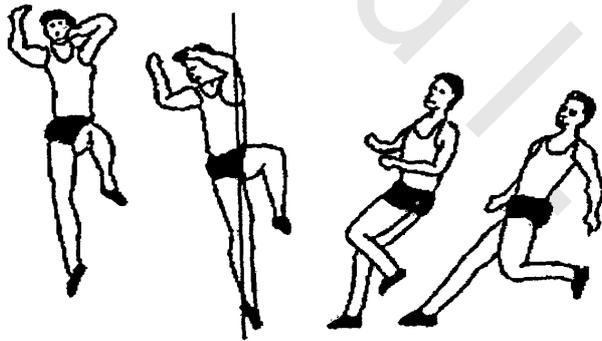
ضع علامة (✓) أسفل الشكل الذى يوضح الجرى فى المنحنى عند أداء مهارة الوثب العالى بالطريقة الظهرية بالنسبة للاعب الأيسر



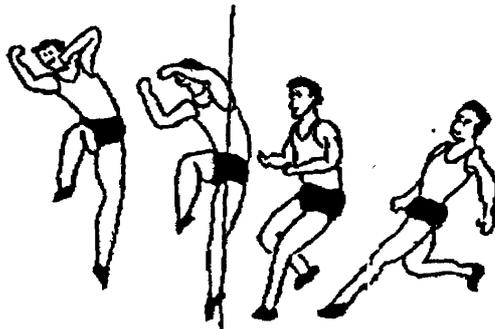
ضع علامة (✓) أسفل الشكل الذي يوضح مرحلة الارتقاء عند أداء مهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية بالنسبة للاعب الاليسر.



( )

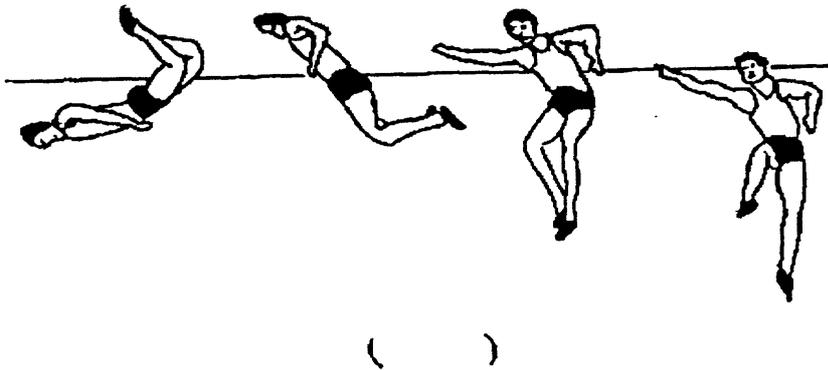
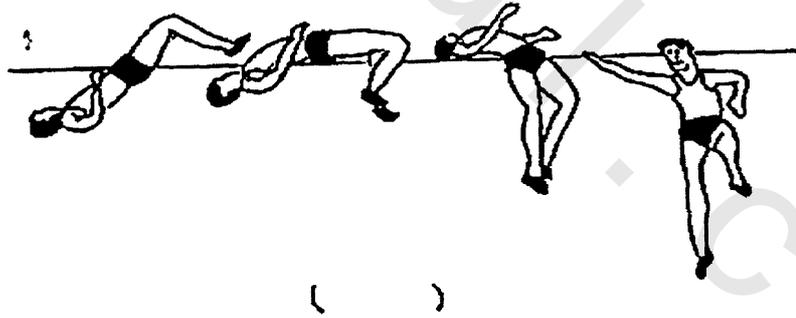
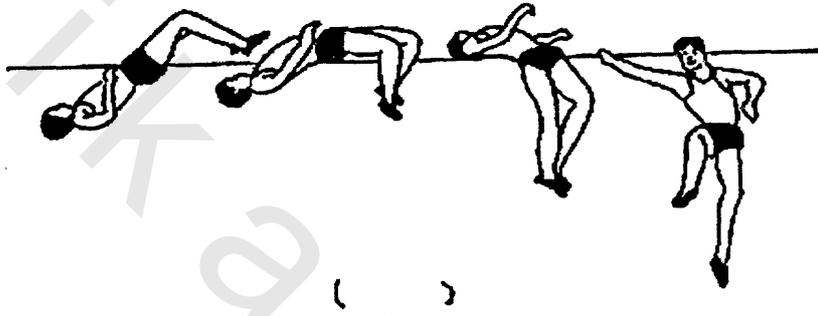


( )

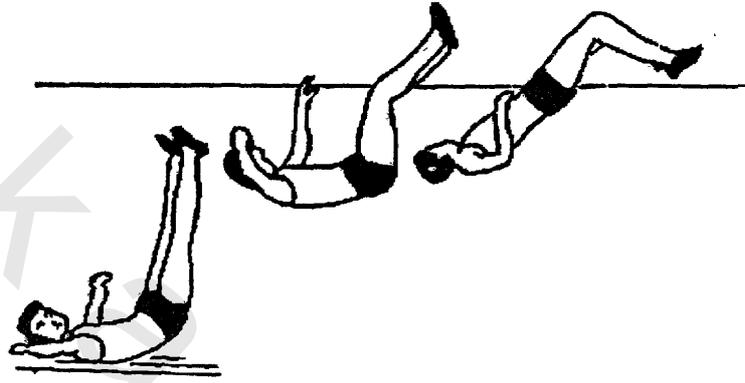


( )

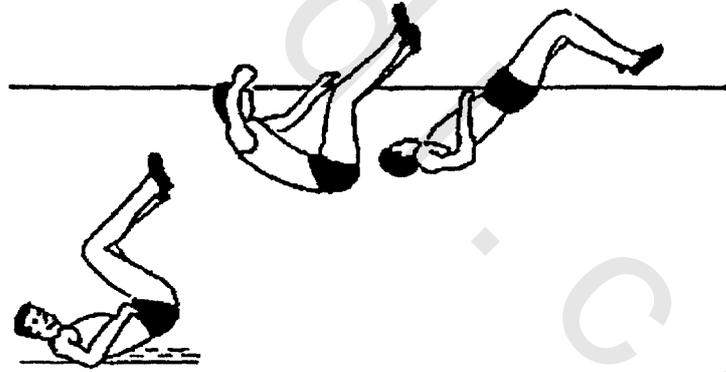
علامة (✓) أسفل الشكل الذي يوضح مرحلة الطيران عند أداء مهارة الوثب العالي بالطريقة  
الظهرية بالنسبة للاعب الايسر.



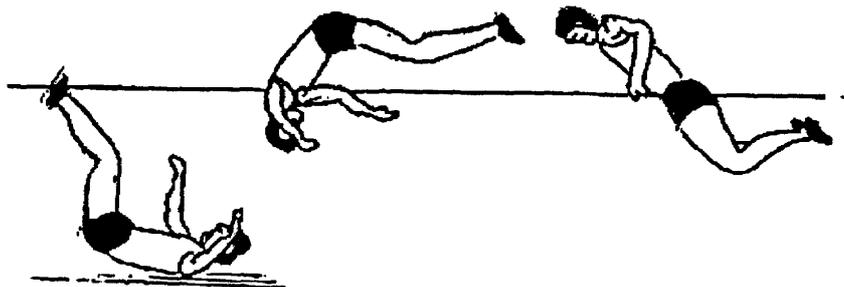
ضع علامة (✓) أسفل الشكل الذي يوضح مرحلة الهبوط عند اداء مهارة الوثب العالى بالطريقة الظهرية بالنسبة للاعب الايسر.



( )

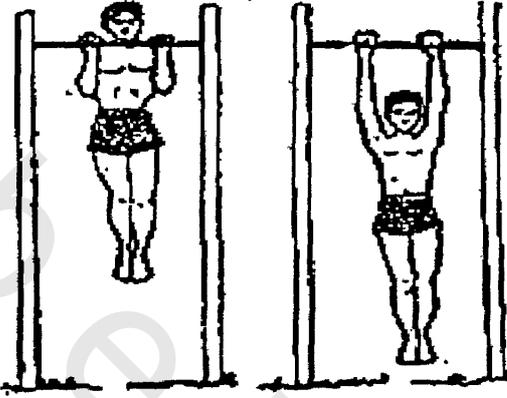


( )



( )

مرفق ( ٤ )



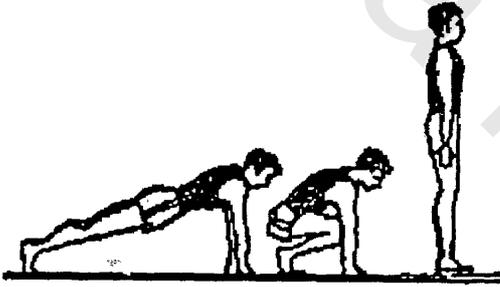
الاختبار الثاني

اختبار تحمل قوة (الشد على العقلة)



الاختبار الأول

اختبار السرعة (عدو ١٠٠ متر)



الاختبار الرابع

اختبار الرشاقة



الاختبار الثالث

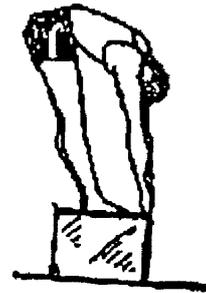
اختبار قدرة الوثب أماما

(الوثب الطويل بالقدمين معا من الثبات)



الاختبار السادس

اختبار التحمل (الجرى ٨٠٠ متر)



الاختبار الخامس : اختبار المرونة

ملخص البحث باللغة العربية  
مستخلص البحث باللغة العربية  
ملخص البحث باللغة الإنجليزية  
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

جامعة الزقازيق - فرع بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم طرق التدريس والتدريب  
والتربية العملية

## علاقة الفهم بمستوى الأداء فى مهارة الوثب العالى

إعداد

أيمن على أحمد عثمان

معيد بقسم طرق التدريس  
والتدريب والتربية العملية  
بكلية التربية الرياضية  
للبنين بنها

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير  
فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

موسى موسى علام

مدرس بقسم طرق التدريس  
والتدريب والتربية العملية  
بالكلية

دكتور

محمود يحيى سعد

أستاذ البحث العلمى  
وعميد كلية التربية الرياضية  
بنها جامعة الزقازيق

## ملخص البحث باللغة العربية

"علاقة الفهم بمستوى الأداء فى مهارة الوثب العالى"

### المدخل

يعتبر الاهتمام بالتعليم العصرى هو محور سياستنا التعليمية المستقبلية فالتعليم العصرى هدفه الأساسى خدمة التنمية الشاملة ، وهو محور وسيلتنا لإعداد الأجيال الصاعدة ، وهو الذى يصنع المواطن القادر على فهم حقوقه وإدراك التزاماته مع انتماء كامل للوطن ووعى شامل بما يدور حوله.

وتساهم التربية الرياضية من خلال المجال المعرفى فى تطوير المعرفة والمعلومات عن طريق التحصيل الأكاديمى أو التفكير أثناء الأنشطة الحركية حيث نبدأ بالمعرفة ثم الفهم ثم التطبيق ، التحليل والتركيب ثم التقويم ، وبذلك فإن عملية التعلم عبارة عن حدوث تعديل فى سلوك الإنسان.

ويشكل التعلم الحركى أهمية خاصة فى تدريب وتعليم المبتدئين وخصوصاً فى الرياضات التى يتم فيها التقويم بناء على مستوى الأداء.

وتعتبر مسابقة الوثب العالى من المسابقات التى يمتاز إيقاعها بالجمال الحركى والرشاقة والمرونة ويظهر ذلك من خلال التكنيك المميز للمسابقة.

وتعتبر الدوافع ضرورة جوهريّة فى التعليم ، فبدونها لا تحدث عملية التعلم ، والدافعية مشكلة فردية بدرجة كبيرة إلا أنه يمكن تحقيقها بوسائل متعددة مثل ، مساعدة الطالب على فهم وتقبل أهداف التعلم وتهيئة الفرص لتحقيق النجاح ولذلك يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة التعرف على علاقة الفهم بمستوى الأداء فى مهارة الوثب العالى للمبتدئين ، وذلك لأنها من المسابقات المركبة التى تحتاج إلى فهم وإدراك كل مرحلة من مراحل الأداء.

### مشكلة البحث وأهميته :-

من الضرورى فى مجال التربية الرياضية أن لا تقتصر الأهداف على المجال المهارى ، ولكن يجب أن تتعداها إلى المجال المعرفى والمجال الانفعالى ، حيث يلعب الفهم دوراً فى غاية الأهمية فى أن يعرف الطالب ويفهم لماذا تؤدى الحركة أو المهارة . حيث تعتبر المعرفة أحد الدعائم الهامة للأداء السليم.

ومسابقة الوثب العالى من المسابقات المركبة ، ولذلك يجب انتقان وفهم وإدراك مراحلها الفنية للتغلب على عامل الخوف الذى قد يطرأ على اللاعب وخاصة المبتدئين وقد لاحظ الباحث من خلال قيامه بتدريس مادة ألعاب القوى وذلك من خلال الدرجات العملية انخفاض المستوى الرقى للطلاب ، مما يؤثر على المحصلة النهائية لعملية التعلم بشكل عام ، والأداء بشكل خاص حيث أن الأداء هو دلالة المعرفة والتعلم ، مما دفع الباحث إلى هذه الدراسة للتأكيد على الجانب المعرفى والتعرف على طبيعة العلاقة بين الفهم ومستوى الأداء فى مهارة الوثب العالى.

#### ● **أهداف البحث :- يهدف البحث إلى محاولة التعرف على**

- علاقة الفهم والإدراك بمستوى الأداء فى مهارة الوثب العالى
- تصميم برنامج تعليمى لمهارة الوثب العالى "بالطريقة الظهريّة"
- بناء اختيار معرفى لتقييم مستوى الأداء التحصيلى لمهارة الوثب العالى.

#### ● **فروض البحث :-**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ، ومتوسط درجات المجموعة الضابطة فى الفهم والإدراك ومستوى الأداء المهارى فى القياس البعدى.
- البرنامج التعليمى المقترح ذو فاعلية على الفهم بالإدراك وتعلم مهارة الوثب العالى.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفهم والإدراك بمستوى الأداء المهارى فى مهارة الوثب العالى.

#### ● **منهج البحث :-**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهذا البحث

#### ● **عينة البحث :-**

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية واشتملت على (٦٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ببناها ، وقسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وقوامها (٣٠) طالب ، والأخرى ضابطة وقوامها (٣٠) طالب.

#### ● **أدوات وأجهزة البحث :-**

- أدوات خاصة بالقياسات الأنثروبومترية والبدنية (انثروبوميتر ، ميزان طبي ، بطاقات للتسجيل ، ساعات إيقاف ، شريط قياسى)

- أدوات خاصة لقياس مستوى الأداء المهارى (فيديو - كاميرا فيديو - تليفزيون - شرائط فيديو - حامل ثلاثى الأبعاد ، بناء اختبار معرفى للفهم - اختبار مصور للإدراك)
- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى العملية التعليمية (جهاز وثب على - مراتب وثب - عارضات وثب - كرات طبية - صناديق مقسمة - حواجز)
- **الدراسات الاستطلاعية :-**

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٠١/١١/٧م حتى ١/١٦/٢٠٠٢م بهدف وضع أساسيات تنفيذ البرنامج ومدى مناسبه لعينة البحث ، وكذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، وتدريب المساعدين.

#### • **الدراسة الأساسية :-**

نفذت الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٠٠٢/٢/١٠م حتى ٢٠٠٢/٤/٢٢م ووزعت على (٢٠) وحدة تعليمية ، اشتملت على التدريبات التعليمية الخاصة بمهارة الوثب العالى بالطريقة الظهريه بالإضافة إلى التمرينات البدنية العامة بالأحماء ، وقد تم تنفيذها بواقع وحدتين تعليميتين فى كل أسبوع بواقع (٩٠ق) للوحدة التعليمية.

#### • **القياسات البعدية :-**

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث وبنفس أدوات القياس التى تم بها القياس القبلى ، وتم تصوير الأداء المهارى لكل طالب فى الفترة من ٢٠٠٢/٤/٢٧م حتى ٢٠٠٢/٤/٢٩م بعد الانتهاء من تنفيذ وحدات البرنامج التعليمى.

#### • **المعالجات الإحصائية :-**

تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام (المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - اختبار ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات - معامل الارتباط - تحليل التباين - اختبار L.S.D لحساب أقل فرق معنوى).

#### • **الاستخلاصات :-**

- فى ضوء فروض البحث ونتائجه توصل الباحث إلى **الاستخلاصات التالية :-**
- البرنامج التعليمى المقترح ساهم بطريقة إيجابية فى تعلم مهارة الوثب العالى ومستوى الفهم والإدراك لدى طلاب المجموعة التجريبية.

- البرامج التقليدي (المتبع) ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارة الوثب العالى ومستوى الفهم والإدراك لدى طلاب المجموعة الضابطة.
- البرنامج المقترح كان أكثر تأثيراً وفاعلية على تعلم مهارة الوثب العالى ومستوى الفهم والإدراك.
- يتأثر مستوى الأداء المهارى بمستوى الفهم والإدراك للمهارة المتعلمة.

#### • التوصيات :-

- فى ضوء مشكلة البحث وأهدافه وفروضه واستخلاصاته يوصى الباحث بالتوصيات الآتية :-
- الاهتمام باستخدام الوسائط المختلفة فى تعلم مهارات الأنشطة المختلفة.
- الاهتمام بالمجال المعرفى لدى طلاب كليات التربية الرياضية.
- إنشاء معامل للوسائط المتعددة البصرية والسمعية والتي تحتاج إليها مناهج التعليم والتدريب بكليات التربية الرياضية.

## مستخلص البحث باللغة العربية :-

### "علاقة الفهم بمستوى الأداء فى مهارة الوثب العالى"

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة الفهم بمستوى الأداء فى مهارة الوثب العالى ، وتصميم برنامج تعليمى مقترح للمهارة قيد الدراسة ، وكذلك بناء اختبار للفهم بالإدراك لتقييم مستوى الأداء التحصيلى فى مهارة الوثب العالى ، وقد أجريت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٦٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ببها ، قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٣٠) طالب ، حيث تم تطبيق البرنامج التعليمى على المجموعة التجريبية بينما طبق البرنامج التقليدى (المتبع) مع المجموعة الضابطة ، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - اختبار T.TesT - معامل الارتباط - تحليل التباين اختبار L.S.D لحساب أقل فرق معنوى . وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التعليمى المقترح كان أكثر تأثيراً وفاعلية على تعلم مهارة الوثب العالى ، وكذلك تأثر مستوى الأداء بمستوى الفهم والإدراك للمهارة المتعلمة . ويوصى الباحث باتباع أسلوب الوسائط المتعددة ومنها (الفيديو) عند تعليم مهارة الوثب العالى ، وكذلك الاهتمام بالمجال المعرفى لدى طلاب كليات التربية الرياضية.

*Zagazig University Benha Branch  
Faculty Of Physical Education For Males  
Department of Methodology Training  
and Practical Education Dept.*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN UNDERSTANDING AND THE PERFORMANCE LEVEL IN THE SKILL OF HIGH JUMP**

*By*

**Ayman Aly Ahmed Osman**

*Demonstrator is Department of Methodology Training and Practical  
Education dept. Submitted in Partial Fulfillment of Requirement Master  
Degree in Physical in Physical Education*

*Supervised by*

**Prof.**

**DR. Mahmoud Yehia Saad**

*Professor of Scientific Research  
Dean of the Faculty of Physical Education  
Benha, Zagazig University*

**Dr.**

**Moussa Moussa Alam**

*At Mehtods of Teaching  
and Training and Practical  
Education Dept.*

**1424 HD-2003 BC**

*Zagazig University Benha Branch  
Faculty Of Physical Education For Males  
Department of Methodology Training  
and Practical Education Dept.*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN UNDERSTANDING AND THE PERFORMANCE LEVEL IN THE SKILL OF HIGH JUMP**

*By*

**Ayman Aly Ahmed Osman**

*Demonstrator is Department of Methodology Training and Practical  
Education dept. Submitted in Partial Fulfillment of Requirement Master  
Degree in Physical in Physical Education*

*Supervised by*

**Prof.**

**DR. Mahmoud Yehia Saad**

*Professor of Scientific Research  
Dean of the Faculty of Physical Education  
Benha, Zagazig University*

**Dr.**

**Moussa Moussa Alam**

*At Mehtods of Teaching  
and Training and Practical  
Education Dept.*

**1424 HD-2003 BC**

# **SUMMARY**

## **“The Relationship between understanding and the performance level in the skill of High Jump”**

### **Introduction**

Caring about modern education is considered the core of our future educational policy, as the main purpose of modern is to serve the comprehensive development. It is the core means to prepare the rising generations. Education can make a person who is able to understand his rights, realize his commitments and to be completely associated to the country realizing all what happens around him.

Physical Education contributes through the cognitive field in developing the know ledge and information by academic studying or thinking during the physical escercise activities. These activities begins with knowledge, them understanding and practicing, analysis and setting up then evaluation. By that, education process is an adjustment in the person’s behaviors.

There fore, physical education has a great importance in training and teaching the beginners specially in sports at which the evaluation is escecuted according to the level of performance.

High jump competition is considered one of whose harmony is distinguished with physical beauty, and flexibility. This is shown through the special technique of the competition. Motives are very essential in education without which there would be no learning. Motivity is greatly personal problem, however, it can be achieved by various means such as, helping the student to understand and accept the aims of learning and preparing the opportunities to achieve success.

So , the researcher tries through this study to recognize the relationship between understanding and the performance level in high jump skill for the beginners. This competition is one of the complex ones that needs to understand each step of performance.

### **The subject of the study and its importance :-**

In physical education field, the aims are not escepted on skill only, but it is necessary to go beyond knowledge and motivation. Knowledge is considered one of the important posts of correct performance, so understanding plays a very important role in the student's recognition of the reason of performing the movement skill.

High jump is one of the physical competitions, so the person has to understand and master it technical stages to overcome the fear that may affect the players specially, the beginners. The researcher during teaching track and field subject and through the practical degrees, he noticed the decrease in the numerical level of the student.

This affects the final result of the learning process generally and on the performance in a specific way. That is because performance is the indication of

knowledge and learning. This forced the researcher to perform this study to assure the cognitive field and recognize the relationship between understanding and the level of performance in high jump skill.

### **The aims of the research :**

*This research aims to try to know :-*

- the relationship between understanding and realization and the level of performance in high jump skill.
- The design of an educational programme for the high jump skill by the dorsal way. “through the back”
- Making a cognitive test to evaluate the resultant performance level of high jump skill.
- The hypothesis of the research :
- There are some statistical differences between the mean degrees of the control group in understanding and the skillful performance level in the post-measurement.
- The recommended educational program has a great effect on understanding and learning the skill of high jump.
- There is a statistical relations hip between understanding and the level of skillful performance in high jump skill.

### **The method of the research :-**

The researcher used the ascperimental method as it is the most suitable here .

### **The sample of the research :-**

The sample was chosen randomly and it included sixty students from the second grade in the faculty of physical education in Benha. This sample was

divided into two groups, one of which is experimental consisting of thirty students and the other one is a control one and consists of thirty students too.

### **The tools and instruments used in the research :-**

-Special instruments of anthropometric and physical measurements were used. (Anthropometer, medical scales, recording cards, stop watches, tape measure.)

The researcher used special equipments to measure the level of the skillful performance such as (a video , a video camera, a television, video tapes, three dimensional carrier, making a cognitive test for understanding and an illustrated test for recognition.

The tools and instruments used in the educational process (high jump instrument, jumping mattress, jumping partitions, medical balls, divided boxes and partitions.).

### **Exploratory Studies :-**

The researcher has performed some exploratory studies in the period from 7/11/2001 to 16/11/2002 with the aim of putting the bases of implementing the program and to see if it is suitable for the sample of the research. Therefore, he wants to count the scientific coefficients of the tests mentioned in the research and to train the assistants.

### **The main study :-**

The main study was performed during the period from 10/2/2002 to 22/4/2002. This study was distributed or (20) education unit. It included educational exercises concerning the skill of high jump through the back. In addition to the general physical exercises for calefaction. These exercises were done in the amount of two educational units a week as ninety minutes for each

### **The post-measurements :-**

The post-measurements were performed on the sample of the research and with the same instruments of the prior measurements. The skillful performance of every student was photographed during the period from 27/4/2002 till 29/4/2002, after finishing the implementation of the units of the educational program.

### **Statistical treatments :-**

The resultant data was treated statistically using the (mean, standard deviation, T test to account the differences between mean(s), relation coefficient different analysis and L.S.D test to account the least spiritual difference.

### **Conclusion :-**

Under the hypothesis and the results of the research, the researcher got the following conclusions. The recommended educational program has contributed positively in learning the skill of high jump and the level of understanding for the students of the experimental group.

- The conventional (followed) program contributed positively in learning the skill of high jump and the level of understanding for the students of the control group.
- The recommended program was more effective and efficient on learning the skill of high jump and on the level of understanding.
- The level of skillful performance is affected by the level of understanding the skill which is taught.

### **Recommendations :-**

Under the subject of the research, its aims, its hypothesis and its conclusions, the researcher recommend the following :-

- Concerning about using the different media in learning the skills of various activities.
- Concerning about the cognitive field for the students of the faculties of physical education.
- Establishing laboratories for visual and audio multimedia which are needed in the curriculums of learning and training in the faculties of physical education.

## **ABSTRACT**

### **The relationship between understanding and the level of performance in high jump.**

The research aims to recognize the relationship between understanding and the level of performance in high jump and designing a recommended educational program. For the skill under discussion. In addition to making a test for understanding to evaluate the level of the resultant performance in high jump. The main study was performed upon a sample of sixty students of the second grade in the faculty of physical education in Benha. The sample was divided into two groups, one of which is experimental and the other is control, each consists thirty students. The educational program was applied on the experimental group, however, the conventional program was practiced upon the control group.

The data was statistically treated using the mathematical mean, standard deviation, T.test, relation coefficient, difference analysis and L.S.D test to account the least spiritual difference. The researcher reached that the recommended educational program was more effective and efficient on learning the skill of high jump as well as the affected level of performance of this skill.

The researcher recommends using the method of multimedia (one of which is video) during the learning of high jump. Therefore , concerning about the cognitive side for the students of physical education facutlies.