



## تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب المتسلسل في مستوى شكل الأداء الفني لمهاره الوثب الطويل بطريقة المشى فى الهواء

د/ خالد عبد الغفار حسن الفلاح

### المقدمه ومشكله البحث

تعتبر العاب القوى من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان ليس فقط منذ فجر التاريخ فحسب بل منذ أن يشتد عوده ، فالمشى و الجرى والوثب والرمى كلها أنشطة فطرية ، يستخدمها الفرد لتحقيق أغراضه فى كل مرحلة من مراحل نموه و تطوره و يعتبر الوثب الطويل حركات وحيدة ثلاثية المراحل حيث يعد الاقتراب بصفه عامة المرحلة التمهيديّة و الارتقاء بالمرحلة الرئيسيّة وما بعد ذلك يعتبر المرحلة النهائيّة ولذا يحتاج ممارس الوثب الطويل إلى قدرات بدنية خاصة به .  
و يعد التعلم أساس العملية التعليمية كما أنه مفهوم شامل ، وقد تناوله الباحثون وفق الاتجاهات العملية استناداً إلى علم النفس والتربية والتعلم الحركي .

ولذا يذكر (أحمد ١٩٩٥) الى ان التعلم بمفهوميّ الواسع يعني كل ما يسعى إليه الفرد من اكتساب معلومات وأفكار ومعارف وقدرات واتجاهات وعادات وميول مختلفة ومهارات بمختلف أنواعها سواء أكانت عقلية أم حركية أم وجدانية أم عاطفية وسواء تم هذا الاكتساب بطريقة هادفة أو عفوية(١) فى هذا الصدد يذكر (ويتنج ١٩٨٤) بأنه " تغير فى السلوك عن طريق الخبرة والمران أو تغير فى الأداء(٣٧)

ويعد اسلوب التعليم المتسلسل احد الاساليب الحديثه لطرق التدريس وتقوم فلسفته على انه لا يتم الانتقال والتحرك إلى مهمة جديدة ما لم يتم الانتهاء من تكرارات المهمة الأولى.  
كما انه يفيد المتعلم فى استخدامه هذا الأسلوب فى التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يصنع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول المتعلم تنفيذه بصورة ناجحة ولو لمرة واحدة ، ولهذا يكون هذا الأسلوب الأكثر تأثيراً فى مرحلة التعلم المبكر لتعلم مهارة ما من قبل المتعلم المبتدئ وذلك لأنه يسهل عملية الأداء . ويشير خيون " أن التدريب

\* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان و المضمار بكلية التربية الرياضية بطنطا - جامعة طنطا.



المتسلسل يكون فعالاً إذا كان الهدف من التدريب التأكيد على الأداء ومن دون تغيير ظروف المهارة أو التغيير من مهارة إلى أخرى أي الثبات في المحيط " المهارة المغلقة.

وفى هذا الصدد يذكر (نبيل ٢٠٠٥) بأنه يرى " أن المهارة المغلقة تتطلب ثبات المحيط ولا تتطلب تغيير أو زيادة التركيز وسرعة الاستجابة ولذلك يكون الأسلوب المتسلسل ملائماً للمهارات التي تتطلب درجة عالية من الإثارة والانتباه للحصول على نتائج عالية في الأداء من حيث القوة والسرعة والتحمل. (٣٥)

وينادى خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية " مما ينعكس بالإيجاب على أداء المتعلم .

ويعد الأسلوب المتسلسل من الأساليب المهمة التي تستخدم بجدولة التمرين عند تعلم أي فعالية رياضية لكونها يأخذ جانب تسلسل مهاراتها، أي يبدأ القائم بالتدريس بتعليم طلابه المرحلة الأولى ثم ينتقل إلى المرحلة الثانية بعد إتقانه للمرحلة الأولى وهكذا...

ويعتبر الوثب الطويل من أبسط وأسهل مسابقات الوثب والقفز إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للأداء حيث يتفق كلا من عبد الحميد زاهر (٢٠٠٠) ' هارولد موللر . ولفجانج ريتزدور (2000).harlod Muller welfgang Ritzdorl على ان مهاره الوثب الطويل عباره عن حركه وحيدة لها هدف واحد وغرض واحد ونهايه واضحه الا انها تحتوى فى جزء منها على الحركه المتكرره متمثله فى مرحله الاقتراب , وتتمثل الحركه الوحيدة فى عمليه الوقب الفعليه.

وعلى ذلك فان مهارة الوثب الطويل تنقسم الى:

المرحلة التمهيديه او التحضيريه وهى عباره عن الاقتراب. المرقله الاساسيه وتشمل على الارتقاء والطيران وهو الجزء الرئيسى الثانى والذى يؤدى فيه هدف الحركه المرقله النهائيه, ويتم فيها الهبوط 'ولكل مرقله من تلك المراحل واجباتها الحركيه الخاصه التى لايمكن فصل بعضها عن بعض من الناحيه العمليه

حيث تعتبر طريقة الطيران (المشي في الهواء) الطريقة الاقتصادية والمثلى والمستخدمة من قبل أبطال العالم حيث حققوا باه أحسن المستويات ، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاور الجسم الاتزان أثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين ونصف الخطوة ، مع وجود دورانات



قليلة حول تلك المحاور ، هذا بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي جيد وكما إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتداداً طبيعياً لحركات العدو في الاقتراب ، وبذلك لا يتغير الإيقاع الحركي إثناء الطيران ، وتلك أهم ما يميزها وما يعيب تلك الطريقة صعوبة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم وقتاً وجهداً كبيرين للسيطرة على التكنيك الخاص بها، وهذا يتطلب من المدرب جهداً كبيراً أيضاً، ومع صعوبة أدائها إلا إن كثيراً من الإبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة ، إما من تعدى مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوه (٢٠) (٤١) و قد نالت القدرات البدنية في الوثب الطويل إهتمام العديد من الباحثين لتحديد العناصر البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل و من هذه الدراسات دراسة ، وماهر موسى (١٩٨٣) (٢٩) ، و عثمان رفعت و محمود فتحى (١٩٨٣) (٢٢) ، عبد المنعم هريدى (١٩٨٤) (٢١) ، ومحمد الضطراوى (١٩٨٧) (٣٠) ، ومحمد بطل (١٩٩٢) (٣١) و الذين توصلوا إلى أن كل من القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية من أهم العناصر المؤثرة في المستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل.

و يرى الباحث أن أهم المتطلبات البدنية يمكن حصرها في قدرات (السرعة - القوة - التوافق - الرشاقة - المرونة) مع الاهتمام الخاص بالسرعة الانتقالية و القوة المميزة بالسرعة ، مع عدم فصلهما عن بقية العناصر أو الاهتمام بها بدرجة تؤثر في أهمية العناصر الأخرى ، باعتبار أن عملية الوثب تتم في صورة كلية تتوقف على مدى درجة توافق هذه القدرات في تحقيق المسافة الكلية للوثب الطويل. من هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام الأسلوب المتسلسل في تعليم مرحلتي الإرتقاء والطيران بالمشي وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء الفني لأفراد عينة البحث.

ومن خلال إطلاع وملاحظة الباحث رأى قلة استخدام طريقة المشي من قبل القائمين بالتدريس بتعلم مراحل فعالية الوثب الطويل وبالشكل الذي يتناسب مع أهميتها ، مما أدى إلى انحسار استخدام هذه الطريقة، كما قلة توفر الوسائل التعليمية التي تساهم في تعلم هذه الطريقة وفق أسس علمية صحيحة مع الاهتمام بمرحلة الارتقاء والطيران التي تعد من أهم مراحل الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل ، تأخذ نصيبها الكافي من الاهتمام من قبل القائمين بالتدريس ، مما دفع الباحث إلى دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام أسلوب المتسلسل في تعليم مرحلتي الارتقاء و أداء حركة المشي أثناء مرحلة الطيران لمهارة الوثب الطويل وتحسين مستوى الأداء الفني للطلاب بطريقة المشي في الهواء .



### وتتمثل مشكله هذا البحث فى الاجابه على التساؤل التالى.

ماهو تاثير برنامج تعليمى باستخدام الاسلوب المتسلسل فى مستوى شكل الاداء الفنى لمهاره الوثب الطويل يطقيه المشى فى الهواء؟

#### هدف البحث :

بناء برنامج تعليمى باستخدام الاسلوب المتسلسل ومعرفة مدى تأثيره فى مستوى شكل الأداء الفنى لمهارة الوثب الطويل وطريقة المشى فى الهواء.

#### فروض البحث :

١ - توجد فروض داله إحصائية ذات تأثير قوى بين القياس القبلى و البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغيرات تحسين مستوى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى.

٢ - توجد فروض داله إحصائية ذات تأثير قوى بين القياس القبلى و البعدى لدى مجموعة البحث الضابطه فى متغيرات تحسين مستوى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى.

٣ - توجد فروض داله إحصائية ذات تأثير قوى للقياس البعدى بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطه فى مستوى تحسين الأداء الفنى لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث :

#### الأسلوب المتسلسل :

هو مجموعة متعاقبة من الممارسات للتدريب أو التدريس و يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط ومجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة.

#### إجراء البحث و إجراءاته الميدانية

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبى لملائمه مع طبيعه مشكله البحث بطريق القياسات القبليه والقياسات البعديه لمجموعتين ضابطه وتجريبه.

#### المجتمع وعينه البحث

يمثل مجتمع هذا البحث طلبه الفرقة الاولى من كليه التربيه الرياضيه بطنطا للعام الجامعى ٢٠١٧/٢٠١٨ وقد قام الباحث باختيار عينه عشوائيه قدرها (٤٠) ابعون طالبا وذلك من اجمالى حجم



مجتمع البحث وقد تم تقسيمها الى مجموعتين احدهما تجريبه (٢٠) طالب ومجموعه ضابطه وعددها (٢٠) طالب بالاضافه الى (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينه الاساسيع وذلك لاجراء المعاملات العلميه

قام الباحث بإجراء اعتداليه البيانات و التكافؤ بين عينة البحث فى ضوء معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) و بعض الصفات البدنية ومستوى شكل الاداء الفنى لمهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء وفقاً لما تبين من بعض الدراسات و البحوث السابقة حيث أوضحت عملية ضبط المتغيرات التجريبية وطرق تكافؤها و الجدول رقم (١) يوضح المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري ومعامل الألتواء. والجدول رقم (٢) يوضح التكافؤ بين المجموعتين فى ضوء متغيرات البحث.

#### جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف كلتا مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة  
فى المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	<b>معدلات دلالات النمو</b>						
١	السن	سنة/شهر	١٨,١٧٥	١٨,٠٠٠	٠,٣٨٥	١,٢٢٠	١,٧٧٨
٢	طول	سم	١٧٠,٣٢٥	١٧٠,٠٠٠	٣,٣٤٧	٠,٤٢١-	٠,٠٥٢
٣	الوزن	كجم	٦٤,٦٠٠	٦٥,٠٠٠	٢,٤١٦	٠,٠٤٥	٠,٣٣٠-
	<b>القدرات البدنية</b>						
١	السرعة الانتقالية	ث	٤,٦١٢	٤,٥٠٠	٠,٣١٠	٠,٩٥٣-	٠,٣٨٤
٢	القدرة العضلية	متر	٢,٥٣٧	٢,٥٥٠	٠,١٧٢	٠,١١٧-	٠,٥٨٧-
٣	المرونة	سم	١١,٠٠٠	١١,٠٠٠	٢,٢٠٧	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠
٤	التوازن	ث	٦٥,٨٢٥	٦٥,٠٠٠	٦,٢٥١	٠,٤٢٠-	٠,١٢٣-
٥	التوافق		٥,٦٣٤	٥,٥٠٠	٠,٢٩٠	٠,٨٣٣-	٠,٩١٢
١	مستوى شكل الاداء الفنى	درجة	٣,٧٠٠	٣,٥٠٠	١,٨٥٧	٠,٨١٧-	٠,٢٩٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكلتا مجموعتي عينة البحث فى المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع



وتمثل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (٢)

اعتداليه البيانات ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

ن=٢=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
معدلات دلالات النمو										
١	السن	سنة/شهر	١٨,٢٥٠	٠,٤١٠	١٨,١٥٠	٠,٣٦٦	٠,١٠٠	١,٢٥٥	٠,٤٠٦	٠,٦٨٧
٢	طول	سم	١٧٠,٠٠٠	٣,٥٦٩	١٧٠,٦٥٠	٣,١٦٧	٠,٦٥٠	١,٢٧٠	٠,٦٠٩	٠,٥٤٦
٣	الوزن	كجم	٦٤,٧٠٠	٢,٣٨١	٦٤,٥٠٠	٢,٥٠٢	٠,٣٠٠	١,١٠٤	٠,٣٨٨	٠,٧٠٠
القدرات البدنية										
١	السرعة الانتقالية	ث	٤,٦٢٠	٠,٢٩٨	٤,٦٠٣	٠,٣٢٩	٠,٠١٧	١,٢٢٣	٠,١٧١	٠,٨٦٥
٢	القدرة العضلية	متر	٢,٥٦٩	٠,١٥٥	٢,٥٠٥	٠,١٨٦	٠,٠٦٤	١,٤٢٩	١,١٧٤	٠,٢٤٨
٣	المرونة	سم	١١,٠٥٠	١,٧٣١	١١,٩٥٠	٢,٣٤٥	٠,١٠٠	١,٨٣٣	٠,١٤١	٠,٨٨٨
٤	التوازن	ث	٦٦,١٠٠	٦,٩١٢	٦٥,٥٥٠	٥,٦٨٠	٠,٥٥٠	١,٤٨١	٠,٢٧٥	٠,٧٨٥
٥	التوافق		٥,٦٦٢	٠,٢٩٥	٥,٦٠٧	٠,٢٩١	٠,٠٥٥	١,٠٢٧	٠,٥٨٩	٠,٥٥٩
٣	مستوى شكل الاداء الفني	متر	٣,٨٥٠	١,٧٢٥	٣,٥٥٠	١,٧٠١	٠,٣٠٠	١,٠٢٩	٠,٥٥٤	٠,٥٨٣

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتى حرية (١٩، ١٩) = ٢.١٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.٠٢١

يوضح جدول (٢) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مماي شير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات. وسائل جمع البيانات وتشتمل على.

١. معدلات النمو (الطول. الوزن.النمو)

٢. بعض الصفات البدنيه

٣. بطاقه مستوى شكل الاداء الفني



ايجاد المعاملات العلمية للصفات البدنيه. بطاقه مستوى الاداء الفنى

- معدلات النمو - الطول

- الوزن - السن - القدرات البدنيه

بالرجوع الى المراجع العلميه(٢، ٦، ٨، ١٣، ١٧، ٢٨، ٣١، ٣٦) اتضح ان من اهم

القدرات البدنيه لمهاره الوثب الطويل (السرعه الانتقاليه. القدره العضليه. المرونه.التوازن. التوافق)

المعاملات العلميه لاختبارات القدرات البدنيه قيد البحث :

أ - صدق الاختبارات

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات البدنيه من خلال الصدق التدريجى

١ - الصدق التجريبي(المقارنه الطرفية) الأرباعى الأعلى والأرباعى الأدنى.

تم التطبيق على ٢٠ طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينه الاصليه فى الاختبارات البدنيه

وجول رقم (٣) يوضح ذلك جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى

الاختبارات البدنيه لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	الاختبارات البدنيه	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوسطا ت	قيمة ت	ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	السرعة الانتقالية	٠,١٦٢	٤,٣٨٠	٠,١٢٣	٤,٩٥٠	٠,٥٧٠	٥,٦٠٥	٠,٧٩٧	٠,٨٩٣
٢	القدره العضليه	٠,٠٨٩	٢,٧٥٠	٠,٠٧٤	٢,٣٢٠	٠,٤٣٠	٧,٤٣٠	٠,٨٧٣	٠,٩٣٥
٣	المرونه	٢,٣٨٨	١٢,٥٤٥	٢,٦٤١	٣,٤٣٥	٩,١١٠	٥,١١٧	٠,٧٦٦	٠,٨٧٥
٤	التوازن	٣,٣١٦	٦٨,٨٣٠	٢,٣٨٦	٥٦,٤٨٠	١٢,٣٥٠	٦,٠٤٦	٠,٨٢٠	٠,٩٠٦
٥	التوافق	٠,١٦٤	٥,٨٤٥	٠,١٢٢	٥,٢٨٥	٠,٥٦٠	٥,٤٧٩	٠,٧٩٠	٠,٨٨٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين

متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى متغير الاختبارات البدنيه قيد البحث

كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية



٢.. ثبات الأختبارات : تم حساب ثبات الإختبارات البدنية لمعامل الارتباط بين التطبيق و إعادة تطبيقه على عيته قدرها ٢٠ طالبا وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات  
البدنية لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	السرعة الانتقالية	٤,٧١٠	٠,١٨٤	٤,٦٧٥	٠,٢٣٣	٠,٩٢٦
٢	القدرة العضلية	٢,٥٣٠	٠,١١٢	٢,٥٤٥	٠,١٣٦	٠,٩٣٨
٣	المرونة	٧,٩٦٥	٢,٧٦٣	٨,١٢٠	٢,٣٤٨	٠,٩١١
٤	التوازن	٦٢,٧٣٠	٤,١٢٨	٦٢,٩٦٥	٤,٧٧٥	٠,٨٩٧
٥	التوافق	٥,٥٦٠	٠,٢٠٦	٥,٥٨٠	٠,٢٥٦	٠,٩٢١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٤) وحوود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) في الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥. مما يشير الى ثبات الاختبار.

### بطاقه شكل الأداء الفنى للوثب الطويل

تم تصميم إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الطويل بطريق المشى فى الهواء من تصميم الباحث و ذلك لقياس تقييم مستوى الأداء الفنى للوثب الطويل بطريقة المشى فى الهواء و المتمثل فيما يلى (الإقتراب - الأرتقاء والطيران - والهبوط)

وتم الاستعانة بلجنة مشكلة من ثلاث محكمين من القائمين بالتدريس للمادة مسابقات الميدان والمضمار و تحسب الدرجة الكلية لاستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الطويل (١٠) درجات بواقع (٢) لمرحلة الإقتراب ، (٢) لمرحلة الإرتقاء (٤) لمرحلة الطيران ، (٢) لمرحلة الهبوط لكل جزء من أجزاء المهارة السابق ذكرها ملحق (أ)



### المعاملات العلمية للاستمارة:

صدق الإستمارة : تم التأكد من صدق إستمارة تقييم مستوى الأداء و ذلك بإستخدام صدق الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى وجدول (٥) يوضح معامل صدق إستمارة تقييم الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى لبيان معامل الصدق لاستمارة ملاحظه تقييم مستوى الاداء المهارى

ن=٢٠

م	المتغير	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوسطا ت	قيمة ت	ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى	٢,١٣٣	٦,٢٢٥	١,٦٢١	١,٢٦٠	٤,٩٦٥	٦,١٣٣	٠,٨٢٥	٠,٩٠٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يوضح جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى صدق الاختبار

ثبات الإستمارة : تم التأكد من ثبات الاستمارة بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق بفارق زمنى قدره (٣) أيام على عينه قوامها (٢٠) طلبه ممثله للعينة و من خارج العينة الأصلية والجدول رقم (٥) يوضح معامل الثابت.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة ملاحظه تقييم مستوى الاداء الفنى لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	المتغير	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل لارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	استمارة تقييم مستوى الاداء الفنى	٣,٦٥٥	٢,٨٣١	٢,٣١٧	٣,٤٦٠	٠,٩٢٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤



يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق و إعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥. مما يشير الى ثبات الاستمارة

### البرنامج التعليمى المقترح :

من أجل الوصول إلى الهدف الأساسى و الرئيسى قام الباحث بإعداد منهج تعليمى الغرض منه تعلم مهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء للفرقه الاولى بكلية التربيه الرياضيه جامعه طنطا مرفق (ب)

حيث يتمثل فى اكساب الطلبة المعارف والمعلومات فى تعلم مهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء وايضا اكساب الطلبة الاداء الفنى لمهاره الوثب الطويل  
يتمثل فى ربط المراحل الفنيه ز تعلم المهارة بطريقه صحيحه زتصحيح الاخطاء اثناء عمليه التعلم زمراعه الفروق الفرديه بين الطلبة اداء المهارة بطريقه صحيحه وبدون اخطاء  
وبغرض تطبيق البرنامج استغرق تطبيق المنهج (٨) أسابيع إعتباراً من يوم الأحد حتى يوم ٢٠١٧/١٠/١٥ حتى يوم ٢٠١٧ / ١٢ / ٧ معدل ٣ وحدات تعليمية فى الأسبوع  
حيث كانت الأيام (٣) أيام تعليمية لذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية ٢٤ وحده تعليمية وقد إحتوى المنهج على تمارين عامة و خاصة و قد تضمن القسم أو النشاط الرئيسى على جزء تعليمى وجزء تطبيقى و ذلك لتعزيز و تصحيح البرامج الحركية للطلاب حيث راعى الباحث المدة الزمنية للراحة خلال الوحدة التعليمية الواحدة لدى جميع أفراد العينة.

### ٥ - إجراءات البحث الميدانية

#### الدراسات الإستطلاعية :

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

حيث تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى على مجموعة من طلبة الفرقة الأولى بالطريقة العمدية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا يومى ٨ ، ٩ ، ١٠ / ٢٠١٧ بإستاد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.



التعرف على صلاحية المكان , تحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة لمهاره الوثب الطويل بطريقة المشى فى الهواء , توفير الأدوات والأجهزة المساعدة. قياس المستوى الرقوى لعينة البحث.  
**الاختبارات القبليّة**

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث في الساعة العاشرة من يومى الثلاثاء الأربعاء المصادف ١١ ، ١٢ / ١٠ / ٢٠١٧ وقد تم إجراء الاختبارات على كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

### الأسلوب التعليمي

قام الباحث بإعداد منهج تعليمي الغرض منه تعليم مهارة الوثب الطويل بطريقة المشى فى الهواء بعد الأخذ بأراء الخبراء والمختصين في مجال التعلم في العاب القوى تم الأخذ بالملاحظات التي أوردتها السادة المختصون ووضع المنهج بصيغته النهائية لغرض تطبيقه. استغرق تطبيق المنهج (٨) أسابيع واعتبارا من يوم السبت المصادف ١٥/١٠/٢٠١٧ ولغاية يوم الأربعاء المصادف ٧/١٢/٢٠١٧ وبمعدل (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع حيث كانت الأيام (السبت،الاثنين،الأربعاء) أياماً تعليمية لذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة تعليمية وقد احتوى المنهج على تمارين عامة وخاصة وقد تضمن القسم الرئيسي على جزء تعليمي وجزء تطبيقي وذلك لتعزيز وتصحيح البرامج الحركية للطلاب حيث راع الباحث المدة الزمنية للراحة خلال الوحدة التعليمية الواحدة لدى جميع أفراد العينة.

### الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث يوم السبت المصادف ١٠/١٢/٢٠١٧ في كلية تربية رياضية جامعة طنطا وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعديّة وإجراءاتها بنفس الظروف المتبعة سابقاً في الاختبارات القبليّة.

### عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج : سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للآتى :

١ - دلالة الفروق ونسب التحسب بين القياس القبلى و البعدى فى مستوى الأداء المهارى

لمهارة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية.



٢ - معنوية حجم التأثير فى متغيرات البحث الأساسية وفقاً لمعدلات كوهن للمجموعة التجريبية .

٣ - دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلى و البعدى فى مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة.

٤ - معنوية حجم التأثير فى متغيرات البحث الأساسية وفقاً لمعدلات كوهن للمجموعة الضابطة

### جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء الفنى لمهاره الوثب الطويل

ن=٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	مستوى الاداء الفنى	١,٧٢٥	٣,٨٥٠	٠,٧١٦	٨,٧٥٠	٤,٩٠٠	٠,٣٤٢	١٤,٣٢٧	١٢٧,٢٧٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات البحث الاساسية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٩.١٠٢- ١٤.٣٢٧) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين قدرها (٨٧.٩٥٢% - ١٢٧.٢٧٣%)

### جدول (٨)

معنوية حجم التأثير فى مستوى ضكل الاداء الفنى لدى مجموعة البحث التجريبية وفقاً لمعادلات كوهن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مستوى الاداء الفنى		درجة	١٤,٣٢٧	٠,٠٠٠	٠,٩١٥	٣,٣٢٧	مرتفع

مستويات حجم التأثير :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع



يتضح من جدول (٨) ان قيم حجم التأثير في متغيرات البحث الاساسية قد حققت قيمة اعلى من (٠.٨٠) في متغيرات مستوى الاداء المهارى والمستوى الرقى وهى دلالات مرتفعة تشير الى التأثير القوى للمعالجة التجريبية المستخدمة (للبرنامج التعليمى المقترح) على المتغير التابع وان حجم تأثير البرنامج قوى

### جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغير مستوى الاداء الفنى

ن=٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطا المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	مستوى الاداء الفنى	٣,٥٥٠	١,٧٠١	٦,٦٥٠	١,٠٣٧	٣,١٠٠	٠,٣٢١	٩,٦٥٧	٨٧,٣٢٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث الأساسية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٥.٨٠٨ - ٩.٦٥٧) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين قدرها (٥٦.٠٩٨% - ٨٧.٣٢٤%)

### جدول (١٠)

معنوية حجم التأثير فى مستوى شكل الاداء الفنى لدى مجموعة البحث الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

الإحصائية المتغيرات	الدلالات	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا <sup>٢</sup>	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مستوى الاداء الفنى			٩,٦٥٧	٠,٠٠٠	٠,٨٣١	٢,١١٤	مرتفع

مستويات حجم التأثير :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع



يتضح من جدول (١٠) ان قيم حجم التأثير في متغيرات البحث الاساسية قد حققت قيمة أعلى من (٠.٨٠) في متغيرات مستوى الاداء الفنى والمستوى الرقى وهى دلالة مرتفعة مما يشير الى التأثير المرتفع للمعالجة التقليدية المستخدمة (البرنامج التعليمى التقليدى) على المتغير التابع

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية وفروق نسب التحسن لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة فى مستوى شكت الاداء الفنى

$$n=2=20$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
		ع±	س	ع±	س			
١	مستوى الاداء المهارى	٠,٧١٦	٨,٧٥٠	١,٠٣٧	٦,٦٥٠	٢,١٠٠	٧,٢٦٤	٣٩,٩٤٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يوضح جدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث و التجريبية و الضابطة فى مستوى شكل الاداء الفنى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٦.٨٦٧ - ٧.٢٦٤) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٣١.٨٥٤% - ٣٩.٩٤٩%)

### جدول (١٢)

معنوية حجم التأثير فى اختبار التحصيل المعرفى لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة وفقا لمعادلات كوهن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا <sup>٢</sup>	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مستوى الاداء المهارى	درجة	٧,٢٦٤	٠,٠٠٠	٠,٥٨١	٢,٩٣٣	مرتفع	

مستويات حجم التأثير :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع



يتضح من جدول (١٢) ان قيم حجم التأثير للمتغيرات الاساسية قيد البحث قد حققت قيمة اعلى من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢.٤٢٢ - ٢.٩٣٣) وهى دلالات مرتفعة تشير الى التأثير الفعال للمعالجة التجريبية المستخدمة فى (البرنامج التعليمى المقترح) حيث حققت نتائج افضل من المعالجة المستخدمة فى البرنامج (التعليمى التقليدى) على المتغير التابع

#### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٧) : وجود دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى لمجموعة البحث التجريبية حيث صنف قيمة ت المسحوبة قيمة قدرها ١٤٣٢٧ لمستوى الأداء الفنى نسبة تحسن قدرها ٢.٩٣٣ لمستوى الأداء الفنى فى مهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء يتضح من جدول رقم (٨) : أن البرنامج المستخدم قد حقق حجم التأثير المرتفع وقدره ٣.٣٢٧ وفقاً لمعدلات كوهن ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمى المستخدم المعالجه التجريبية ((أسلوب المتسلسلة)) وهذا ما أكدته دراسة الدراسات السابقة.

يتضح من جدول (٩) وجود دالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى لدى مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعدى حيث (ت) المحسوبة قيمة قدرها ٩.٦٥٧ بنسبة تحسن قدرها ٨٧.٣٢٤ فى مستوى الأداء الفنى لمهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء بالطريقة التقليدية. يتضح من جدول (١٠) وجود أهمية التأثير المرتفع حيث حققت قيمة حجم التأثير قيمة قدرها ٢.١١٤ و يرجع ذلك إلى أن الطريقة التعليمية تؤثر فى مستوى الأداء الفنى لمهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء بشكل إيجابى.

يتضح من جدول (١١) : وجود دالة إحصائية للقياسات البعدية لدى مجموعتين لبحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث حققت المحسوبة قيمة قدرها ٧.٢٦٤ بنسبة فروق نسب التحسن قدرها ٣٩

كما يوضح جدول (١٢) أن قيمة حجم التأثير قد حققت قيمة قدرها ٢.٩٣٣ كما يشير إلى حجم التأثير للبرنامج المقترح.

حيث يعزو الباحث إلى أهمية استخدام أسلوب المتسلسل المستخدم فى البحث حيث له تأثير إيجابى فى تحسين و تطوير مستوى الأداء الفنى لمهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء



و هذا التطور والتحسين دليل على تأثير الأسلوب المتسلسل لمستوى الأداء المهارى للمهارة وذلك من خلال ما يحتويه الأسلوب المتسلسل من تمارينات وتدريبات مقترحه إذا أن التمارينات التعليمية و التدريبات تقاس نجاحها بمدى التقدم الذى يحققه الممارس فى النشاط الرياضى كما أن إستثمار الوقت يكون مثالى تقريباً و هى إحدى أسباب هذا التطور فضلاً عن إستخدام أسلوب التكرار للمهارة كوسيلة تعليمية بشكل إيجابى و فعال و فى مستوى الأداء الفنى.

و يشير (شلش و صبحى) أن الممارس و بذل الجهد بالتدريب و التكرارات المستمرة ضرورية فى عملية التعلم والتدريب عامل مساعد و ضرورى فى عملية تفاعل الفرد على المهارة و السيطرة على حركاته و تحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة فى اداء متتابع و سليم و زمن مناسب. (15) فالتكرار المعزز يساعد اللاعب على إتقان الحركات النوعية التى تمثل فى مجموعاتها المهارة المطلوبة تعلمها و تحقيق التناسق بين هذه الحركات و يذكر SCHMIDT.WMSBERG (أن تكرار الأداء الحركى هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركى . (47)

#### الاستنتاجات

فى ضوء النتائج التى تم الحصول عليها من خلال تطبيق التجربة الميدانية واستخدام بعض الوسائل الإحصائية تم استخلاص النتائج الآتية :

١. أثبتت النتائج التى تم التوصل إليها باستخدام المنهج التعليمى المقترح بان هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية فى مستوى شكل الاداء الفنى لمهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء أما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية وبمستوى تطور بسيط بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي فى مستوى شكل الاداء الفنى لمهاره الوثب الطويل بطريقه المشى فى الهواء مقارنة مع المجموعة التجريبية.

٢. امتازت المجموعتان التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث.

#### التوصيات

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

١. استخدام المنهج التعليمى فى المدارس وكليات التربية الرياضية.



٢. استخدام الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني في ألعاب القوى.
٣. إجراء دراسات وبحوث مشابهة ولفئات عمرية مختلفة من اجل تطوير الجانب الفني لدى لاعبي ألعاب القوى.

#### المراجع :

- ١ - أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي : ط ١ : (بيروت ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٥).
- ٢ .. أحمد محمد إبراهيم : تأثير تدريبي مقترح باستخدام توقيت زمني مقنن لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠م عدو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩م .
- ٣ - أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف الإسكندرية ، ١٩٨٤م .
- ٤ - أحمد محمد على: جهاز إلكترونى لتسجيل المحاولات الفاشلة فى مسابقات الوثب فى ألعاب القوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م .
- ٥ - أشرف مصطفى السيسى: تأثير التدريب على إرتفاعات مختلفة لمستوى منطقة الهبوط على مسافة الوثب الطويل لدى الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٦ - إقبال كامل محمد : أثر إستخدام الإيقاع كوسيلة مساعدة فى التقدم بالمستوى الرقمى للأداء فى سباق الوثب الطويل دراسات و بحوث ، المجلد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٧ - الإتحاد الدولى لألعاب القوى : ألعاب القوى ، نشرة متخصصة ، العدد ٣٣ ، العدد ٣٣ ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، إبريل ، ٢٠٠٢ م .
- ٨ - الإتحاد الدولى لألعاب القوى: المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمى، القاهرة ، ١٩٩٤م .



- ٩- الإتحاد الدولي لألعاب القوى: الوثب، نظام تأهيل المدربين ومنح الشهادات، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، بدون.
- ١٠ - أوليغ كولودي وآخرون : العبالقوى ، ترجمة مالك حسن ، دار رادوغا ، موسكو ، ١٩٨٦م.
- ١١ - بسطويسي احمد؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧).
- ١٢ .. جاسم محمد نايف الرومي؛ أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض:(أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩).
- ١٣ - حسن عبد الغفار العادلي : دراسة تكامل القدرات الحركية المؤثرة فى المستويات الرقمية لمتسابقى الوثب، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ١٤ - ج.م بالبستيروس، ج.الفاريز : أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى العبالقوى ، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحى، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة ، ١٩٩١م
- ١٥ .. شلش، نجاح مهدى، ومحمود، اكرم محمد صبحى (٢٠٠٠): التعلم الحركى ط.٢ دار الكتب للطباعة و النشر. جامعة الموصل.
- ١٦ - ريسان مجيد خربيط : تطبيقات فى علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضى ، ط.١ ، دار الشروق ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٧م.
- ١٧ - سامية محمد حامد: دراسة تحليلية حول سرعة الاقتراب وأثره على سرعة وقوة الأرتقاء فى سباق الوثب الطويل، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- ١٨ - صلاح محسن بجا ؛ ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم : (طنطا ، مركز لغة العصر ، ١٩٩٨).
- ١٩ - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز: ط١(مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠) (الموصل ، مطبعة التعليم العالي).



- ٢٠ - عبد الرحمن عبد المجيد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٢١ - عبد المنعم إبراهيم هريدي : استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة بالوثب الطويل وأثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٤م.
- ٢٢ - عثمان حسين رفعت، محمود فتحى محمود: علاقة القوة الثابتة و المتحركة بكل من سرعة الانتقال و المستوى الرقى لدى متسابقى العاب القوى ، المؤتمر العلمى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ٢٣ - عويس الجبالى: العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير ، ١٩٨٩م.
- ٢٤ - قاسم حسن حسين: موسوعة الميدان والمضمار ، ط ١ ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٨م.
- ٢٥ - قاسم حسن حسين : ميكانيكية المسابقات المركبة ، ط ١ ، دار الكتب الوطنية ، بنى غازى ، ليبيا ، ٢٠٠١م.
- ٢٦ - كمال جميل الرضى؛ الجديد في ألعاب القوى : الجامعة الأردنية ، ١٩٩٨م.
- ٢٧ - كمال جميل الرضى؛ الجديد في ألعاب القوى: ط٢ (عمان ، المكتبة الوطنية ، ١٩٩٩) .
- ٢٨ - ماهر أحمد على الشريف : دراسة تحليلية متغيرات تقييم المستوى الرقى لأفضل متسابقى العالم فى الوثب (الطويل - الثلاثى - العالى - القفز بالزانة) ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر . العدد ٢٥، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، أغسطس ١٩٩٣م.
- ٢٩ - ماهر أحمد موسى؛ دراسة عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة فى تحقيق المستوى الرقى لمتسابقى الوثب، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م
- ٣٠ - محمد أحمد الضطراوى : دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الإنتقالية فى المستوى الرقى لمتسابقى الدرجة الأولى فى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.



- ٣١ - محمد بطل عبد الخالق : دراسة للقدرة العضلية لدى لاعبي الوثب الطويل، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد ١٣.. ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير إبريل ، ١٩٩٢م.
- ٣٢ - محمد جابر عبد الحميد: أثر إستخدام تدريبات البوليمترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية و المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٣٣ - محمد حسن علاوى ،أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤م.
- ٣٤ - محمد عبد الغنى عثمان: موسوعة ألعاب القوى ، ط ١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠م.
- ٣٥ - محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك- تدريب- تعلم- تحكيم) : ط ١ (الكويت ، دار العلم ، ١٩٩٠).
- ٣٦ - ناهده عبد زيد ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير - جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢).
- ٣٧ - نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (جامعة ديالى ، ٢٠٠٥).
- ٣٨ - هناء حسن رزق : القوة العضلية النسبية للرجلين وعلاقتها بديناميكية الإرتقاء فى الوثب الطويل، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة،جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ٣٩ - ويتنج أرنوف ترجمة عادل الأشول (وآخرون) ؛ سيكولوجية التعلم : (القاهرة ، دار ماكجروهيل للطباعة والنشر ، ١٩٨٤) .
- ٤٠ - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ط١(بغداد،مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢).
- 41- *I.A.A.F,NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , 3,September ,1993,p,91-92.*
- 42 - *Delfs Walegang, : Long Jump, Unpublished notes, Germany, 1983*



- 43 – Tidow G. : *Model Technique Analysis Sheet for the Horizontal, Part 1-the Long Jump, New Studies in Athletics, the I.A.A.F quarterly Magazine. NSA, September, 1989.*
- 44 – Scharkey B.J. : *Physiology of Fitness, Champaign Illinois Humankinetics Books, 1990.*
- 45 - Hay J.G, et al : *The Takeoff in Long Jump and Other Running Jumps, The University of Auckland, Auckland, New Zealand, <http://www.education.ed.ac.uk/eis/field-sth/papers/jh.html//discussion>*
- 46- Hay J.G, et al : *The Biomechanics of Sport Techniques. 2nd Ed., prentice hall, Inc., Englewood, Cliffs, 1978.*
- 47 – *The long jump is a Speed Event Which Comprises of Four Phases (Approach Run- Takeoff – The Flight – Landing)*  
<http://www.brianmac.demon.co.uk/longjump>.
- 48 – john C., et al: *Coaching Athletes a Foundation for Success. The Amateur Athletic Foundation of Los Angeles, 1998. [www.aafla.org](http://www.aafla.org).*
- 49- Schmidt, A. Richard & Wrisberg Craig (200) : " *Motor learning and performance* " (2ed. Edition) Human Kinetics Publishers. Champaign.