



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء سباقات المضمار المنهجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

إعداد

محمد إيهاب أحمد إبراهيم

المعيد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الأستاذ الدكتور

بهاء سيد محمود حسنين

أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
وعميد كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد
جامعة أسيوط

الدكتور

أشرف أبو الوفا عبد الرحيم

مدرس مسابقات الميدان والمضمار
بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

الدكتور

محمد صلاح أحمد فالج

مدرس مسابقات الميدان والمضمار
بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

٢٠١٦ هـ - ١٤٣٧ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ
 وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَأَجْعَلْ لِي مِنْ
 لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا ﴾

سورة الإسراء: الآية ٨٠

صِدْقٍ وَاللَّهُ الْعَظِيمُ

قرار لجنة المناقشة والحكم

إنه في تمام الساعة يوم () الموافق ٢٠١٦/٧/٢٠م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم والمعتمدة من الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٤ / ٦ / ٢٠١٦م والمشكلة من السادة:

- ١- أ.د/ محروس محمود محروس
أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ورئيس قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج (مناقشاً)
- ٢- أ.د/ بهاء سيد محمود
أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد- جامعة أسيوط (مشرفاً)
- ٣- أ.د/ نجلاء إبراهيم أحمد
أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط (مناقشاً)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث/ محمد إيهاب أحمد إبراهيم، المعيد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج، وعنوانها:
" تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء سباقات المضمار المنهجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج"
والمسجلة بمجلس الكلية بتاريخ ١٢ / ٦ / ٢٠١٦م. والمعتمدة من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٤ / ٦ / ٢٠١٦م. وفي مقر كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج تمت مناقشة الباحث علناً في موضوع البحث وبعد المناقشة قررت اللجنة () الرسالة المقدمة واقرحت () الباحث / محمد إيهاب أحمد إبراهيم، درجة الماجستير في .

التوقيع

- | | |
|-----|-------------------------------|
| () | أعضاء لجنة المناقشة والحكم |
| () | ١ - أ.د/ محروس محمود محروس |
| () | ٢ - أ.د/ بهاء سيد محمود حسنين |
| () | ٣ - أ.د/ نجلاء إبراهيم أحمد |

عميد الكلية
أ.د/ محروس محمود محروس

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث
د/ شعبان حلمي حافظ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين أحمدهم اللهم لا إله إلا أنت سبحانك جل علاك خلقتني فأحسننت خلقي، وألهمت فأنطقت، وأوجدت ففسرت، لا إله إلا أنت سبحانك والصلاة والسلام على أظهر خلق الله النبي الأُمى معلم الخلق أجمعين سيدنا محمد (صلوات الله عليه وعلى آله وصحبه اجمعين) وبعد،،،

يسجد الباحث لله شاكراً حامداً لفضله عليه على ما أمده من قدرة وجهد على إتمام هذا البحث وما أحاطه من هداية وتوفيق، وأرجو من الله أن يكون عملاً صالحاً يتقبله مني في ميزان حسناتي يوم الدين.

وإذا كان الوفاء يقتضى أن يرد الفضل لأهله فإننى أقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان إلى أستاذى الفاضل **السيد الأستاذ الدكتور/ بهاء سيد محمود حسانين**، عميد كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد- جامعة أسيوط، لما بذله وأعطاه فقد كان بذله كثيراً وعطاؤه سخياً فقد أحاطنى بدين لايمكن سداهه، فلم يبخل على قط بتوجيه أو إرشاد، ترى كيف أوافيه حقه وهو أسمى من ثنائى العاجز فأسأل الله له مزيداً من الصحة والعافية، كما أقدم بخالص شكرى وعظيم التقدير إلى أستاذى الفاضل **السيد الدكتور/ محمد صلاح أحمد فالح** مدرس مسابقات الميدان والمضمار بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط الذى كان صبوراً على تساؤلاتي ومناقشاتي العديدة صاحب القلب الكبير والفكر المستنير قدم لى العون الوفير والعطاء الكثير والتوجيه السديد فله منى أسمى آيات الشكر والعرفان والتقدير، كما يطيب لى أن أعبر عن عميق شكرى وامتنانى إلى **السيد الدكتور/ أشرف أبو الوفا عبد الرحيم** مدرس مسابقات الميدان والمضمار بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية-جامعة سوهاج، على ما بذله من وقت وجهد وما قدمه من عون ونصيحة لإخراج هذا البحث بهذه الصورة اللائقة فجزاه الله خير الجزاء، كما أقدم بخالص شكرى وعظيم تقديرى إلى عالمين جليلين وأستاذين فاضلين: **الأستاذ الدكتور/ محروس محمود محروس** أستاذ المناهج وطرق التدريس ورئيس قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج، **والسيد الأستاذ الدكتور/ نجلاء إبراهيم أحمد** أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، لتفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث وإنه لشرف كبير أن يتفضل بذلك عالمين فاضلين مثليهما فهذه المناقشة العلمية سيزداد البحث عمقاً وثراءً فلهم منى كل الشكر والتقدير، كما لا يفوتني أن أقدم بخالص شكرى إلي أفراد عينة البحث وزملائي الأعزاء المساعدين على مساعدتهم لى أثناء تطبيق البحث ، وكلمة شكر وباقة حب ورسالة مودة إلى من كان عطاؤهم من القلب ووصانى الله بهم

خيراً **والدى ووالدتي الغاليين وأختي** الاعزاء اطال الله فى عمرهم جميعاً لما منحونى من بركة دعائهم ورضائهم ما يسر الله به عملى وأدعو الله أن يبارك في صحتهما جميعاً .

واعلموا أن العلم رأس والأدب تاج فإذا ما زين العلم بالأدب زادت قيمته كما تزيد قيمة من يلبس التاج فوق الرأس .

وأخيراً لا أدعى أننى قد بلغت الغاية، فإن كنت قد وفقت فبفضل الله سبحانه وتعالى، فأى جهد أو عمل بشري لا يخلو عن النقص فالكمال لله وحده ، وإن كانت الأخرى فحسبي أنى قد اجتهدت ، ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء يقول المولى عز وجل.... {وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا}

" صدق الله العظيم "سورة النمل الآية (١١٣)

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	الآية
ج	قرار لجنة المناقشة والحكم
د-هـ	الشكر والتقدير
و-ز	قائمة المحتويات
ح	قائمة الاشكال
ط-ي	قائمة الجداول
ك	قائمة المرفقات
الفصل الأول	
٧ - ٢	٠/١ الإطار العام للبحث
٢	١/١ المقدمة ومشكلة البحث
٥	٢/١ هدف البحث
٥	٣/١ فروض البحث
٦	٤/١ المصطلحات المستخدمة في البحث
الفصل الثاني	
٦٣-٩	٠/٢ الإطار المرجعي
٩	١/٢ الإطار النظري
٩	١/١/٢ البرنامج في التربية الرياضية
١١	٢/١/٢ خصائص النمو للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث (١٧-١٨) سنة
١٢	٣/١/٢ الجهاز البصري
٢١	٤/١/٢ التدريبات البصرية
٣١	٥/١/٢ سباقات المضمار
٥٠	٢/٢ الدراسات السابقة
٥٠	١/٢/٢ الدراسات باللغة العربية
٥٨	٢/٢/٢ الدراسات باللغة الأجنبية
٦١	٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة
٦٣	٤/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثالث	
١٠٨-٦٥	
٠/٣ خطة وإجراءات البحث	
٦٥	١/٣ منهج البحث.....
٦٥	٢/٣ مجتمع البحث.....
٦٥	٣/٣ عينه البحث.....
٦٩	٤/٣ وسائل جمع البيانات.....
١٠٠	٥/٣ البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التدريبات البصرية.....
١٠٦	٦/٣ الدراسات الإستطلاعية.....
١٠٨	٧/٣ الأساليب الإحصائية المستخدمة.....
الفصل الرابع	
١٢٣-١١٠	
٠/٤ عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها	
١١٠	١/٤ عرض النتائج.....
١١٧	٢/٤ مناقشة النتائج.....
الفصل الخامس	
١٢٦-١٢٦	
٠/٥ الإستخلاصات والتوصيات	
١٢٥	١/٥ الإستخلاصات.....
١٢٦	٢/٥ التوصيات.....
قائمة المراجع	
١٣٧-١٢٨	
١٢٨	أولاً: المراجع العربية.....
١٣٥	ثانياً المراجع الاجنبية.....
١٣٧	ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية(الإنترنت).....
ملخص البحث	
أولاً: ملخص البحث باللغة العربية.....	
ثانياً: ملخص البحث باللغة الانجليزية.....	

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
١٦	١

العضلات المسئولة عن تحريك العين.....

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	الدراسات السابقة.....	٢٨
٢	توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية.....	٦٦
٣	العين المهيمنة لعينة البحث.....	٦٦
٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو(السن- الطول- الوزن)	٦٧
٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة النسبة الفائية في الاختبارات البصرية	٦٧
٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة النسبة الفائية في المتغيرات المهارية	٦٩
٧	النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية	٧٢
٨	المسح المرجعي للمتغيرات البصرية	٧٣
٩	النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد المتغيرات البصرية الأكثر ارتباطا بسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث)	٧٤
١٠	المسح المرجعي للاختبارات البصرية	٧٦
١١	النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية	٧٧
١٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البصرية (قيد البحث)	٧٨
١٣	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البصرية قيد البحث	٧٩
١٤	تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد المراحل الفنية للسباقات (قيد البحث)	٨١
١٥	تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد أهم النقاط الفنية لسباق ٢٠٠ متر عدو	٨٢
١٦	النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو	٨٨
١٧	النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ١١٠ م حواجز	٩٠
١٨	النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ٤ × ١٠٠ متر تتابع	٩٢
١٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث	٩٤
٢٠	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث	٩٤
٢١	النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التدريبات البصرية العام لتعليم سباقات المضمار (قيد البحث)	٩٦

تابع قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٩٨	... النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التدريبات البصرية الخاصة لتعليم سباقات المضمار (قيد البحث) ...	٢٢
١٠٠ تقييم السادة الخبراء لمحتوى البرنامج التعليمي المقترح	٢٣
١٠١	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج التعليمي المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية والتي يمكن تعليمها باستخدام التدريبات البصرية لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية	٢٤
١٠٥ النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات الختامية (التهذئة)	٢٥
١٠٦ التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية	٢٦
١٠٧ التوزيع الزمني لإجراءات البحث	٢٧
١١١	.. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البصرية للمجموعة الضابطة قيد البحث ..	٢٨
١١٢	... دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة قيد البحث ...	٢٩
١١٣ دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البصرية للمجموعة التجريبية قيد البحث.....	٣٠
١١٤	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث	٣١
١١٤	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للاختبارات البصرية للمجموعتين الضابطتين التجريبية قيد البحث	٣٢
١١٦	... دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطتين التجريبية قيد البحث ...	٣٣
١١٦ معامل الارتباط بين الاختبارات البصرية والمتغيرات المهارية قيد البحث	٣٤

قائمة المرفقات

الصفحة	العنوان	مسلسل
١٤٠ قائمة بأسماء السادة الخبراء.....	١
١٤٢	استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد انسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية.....	٢
١٤٧	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أنسب المتغيرات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث).....	٣
١٥٢	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم الإختبارات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث).....	٤
١٥٥ الإختبارات البصرية.....	٥
١٦٤ استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري لسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث).....	٦
١٧٥ استمارة تسجيل بيانات ونتائج الإختبارات مهارية والبصرية لأفراد عينة البحث.....	٧
١٨١ استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهداف ومحاور البرنامج التعليمي المقترح وموضع التدريبات البصرية داخل الوحدة التعليمية.....	٨
١٩٢ استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة التدريبات للمهارات البصرية والتدريبات البصرية المرتبطة باداء سباقات المضمار (قيد البحث).....	٩
٢٥٢ نماذج للتمرينات التهيئة العامة والخاصة والتهدئة (الختامي) للبرنامج التعليمي المقترح.	١٠
٢٦١ البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية.....	١١
٣٠٦ استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح.....	١٢