ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استراتيجية "التعلم المعكوس" على تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا

* أ.د/ هاني الدسوقي إبراهيم ** أ.م.د/ الشريف محمد أحمد

*** الباحثة/ سارة محمود جعفر

استهدف البحث التعرف على أثر استخدام استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الصف الثالث الاعدادي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبية وأخرى ضابطة، ويتمثل مجتمع البحث في تلميذات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة يوسف عبدالستار عبدالحميد الإعدادية التابعة لإدارة نجع حمادي التعليمية للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٦٨) تلميذة بواقع (١٠) تلميذات للمجموعة التجريبية (١٠) تلميذات للمجموعة الضابطة وتم اختيار عدد (٢٠) تلميذات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ويوصي البحث بضرورة الاهتمام باستخدام استراتيجيات حديثة في التدريس بصفة عامة واستخدام استراتيجية التعلم المعكوس بصفة خاصة لمواكبة العصر.

*أستاذ ورئيس قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية– كلية التربية الرياضية– جامعة جنوب الوادي

**أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية–كلية التربية الرياضية–جامعة جنوب الوادي

*** باحثة بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية– كلية التربية الرياضية– جامعة جنوب الوادي

Summary

The effect of the "flipped learning" strategy on learning the long jump skill Among middle School students in Qena

* Prof.Hani El-Desouki Ibrahim ** Dr. Al-Sharif Mohamed Ahmed
*** Researcher/ Sarah Mahmoud Jaafar

The research aimed to identify the effect of using the flipped learning strategy on learning the long jump skill among third-year middle school students. The researcher used the experimental method for two groups, one experimental and the other control. The research community is represented by third-year middle school students at Youssef Abdel Sattar Abdel Hamid Middle School affiliated to the Nag Hammadi Education Administration for the academic year (2023/2024), numbering (68) students, with (10) students for the experimental group and (10) students for the control group. A number of (20) students were selected from the research community and outside the research sample to conduct the exploratory study. The results showed statistically significant differences between the averages of the two post-measurements of the control and experimental groups in the tests under study in favor of the experimental group. The research recommends the need to pay attention to using modern strategies in teaching in general and using the flipped learning strategy in particular to keep pace with the times.

*Professor and Head of the Department of Curriculum and Teaching of Physical Education - Faculty of Physical Education - South Valley University
**Assistant Professor in the Department of Curriculum and Teaching of Physical Education - Faculty of Physical Education - South Valley University
*** Researcher in the Department of Curriculum and Teaching of Physical Education - Faculty of Physical Education - South Valley University

تأثير استراتيجية "التعلم المعكوس" على تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بقنا

* أ.د/ هاني الدسوقي إبراهيم ** أ.م.د/ الشريف محمد أحمد

*** الباحثة/ سارة محمود جعفر

مقدمة ومشكلة البحث:

إن مهنة التدريس تحتاج لمعرفة المزيد من المهارات والقدرات التدريسية المتميزة ذات التنوع المستمر ويكون هدفها تحسين وتعديل السلوك فهي لم تعد مجرد أداء يمكن ان يمارس من قبل أي شخص أو نشاط بسيط يتكون من فعل او رد الفعل فتحقيق الإنجازات الكبيرة في مختلف الأنشطة والفاعليات الرياضية لم تكن وليدة الصدفة وانما جاءت نتيجة التخطيط السليم والبعيد المدى، لذا فمن هذا المنطلق تنبثق ضرورة استخدام استراتيجيات حديثة في تدريس مادة التربية الرياضية والتي تتمشى مع المراحل الدراسية المختلفة .

وتقدم استراتيجية التعلم المعكوس نموذج فريد يجمع بين نظريتين في التعلم كان ينظر لها على إنهما غير متوافقتان وهما: التعلم التقليدي والتعلم النشط، وتقوم فكرتها على أساس قلب العملية التعليمية، فبدلاً من أن يتلقى المتعلم المفاهيم الجديدة داخل الفصل الدراسي، ثم يعودون إلى المنزل لأداء الواجبات المنزلية في التعلم التقليدي، تقلب العملية التعليمية هنا حيث يتلقى المتعلمين في التعلم المعكوس المفاهيم الجديدة لدرس في المنزل من خلال إعداد المعلم لمقطع فيديو مدته ما بين (٥ : ١٠ق) باستخدام برامج مساعدة، ومشاركته لهم في إحدى مواقع شبكة التواصل الاجتماعي(web2) ، أو مشاركتهم لأحد مقاطع الفيديو.(٣٠ : ١٣)

ويشير "عاطف الشرمان" (٢٠١٣م) إلى أن التعلم المعكوس هي استراتيجية تعلم وتعليم مقصودة، توظف تكنولوجيا التعليم "الفيديو وغيرها" في توصيل المحتوى الدراسي للتلميذ قبل الحصة الدراسية وخارجها، فهي أحد أنواع التعلم المزيج الذي يجمع بين بيئة التعلم غير المتزامنة في المنزل والمتزامنة مع المعلم في الفصل الدراسي.(٢٦: ١٦٤)

ويشير "Bishop & Verleger" (٢٠١٣م) أن التعلم المعكوس يحتوي على نوعين رئيسين من الأنشطة التعليمية التعلمية، أول هذه الأنشطة هو التعلم التفاعلي الجماعي بين التلاميذ أثناء وقت الدرس، وثانيهما هو التعلم الفردي الموجه خارج وقت الدرس عن طريق مشاهدة مقاطع الفيديو المسجلة أو الصور الرقمية الخاصة بالدرس.(٤٥ : ١٥)

*أستاذ ورئيس قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية– كلية التربية الرياضية– جامعة جنوب الوادي

**أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية–كلية التربية الرياضية–جامعة جنوب الوادي

*** باحثة بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية– كلية التربية الرياضية– جامعة جنوب الوادي

ويشير "حسين منصور" (٢٠١٨م) إلى أن ميزة التعلم المعكوس تكمن في أن الطلبة الذين في الصف يعانون من صعوبات في التحصيل يتلقون أكبر قدر من المساعدة، فالمعلم يمضي وقته متجاوزاً يساعد الطلبة على اكتساب المعرفة واستيعابها، أن استخدام الوسائط التعليمية التي تشرح المحتوى التعليمي ويشاهدها الطلبة في المنزل، تعمل على جعل المعلم يركز في الصف على من يحتاج من الطلبة وقتاً أكثر للتعليم، وفي توجيههم نحو تعليم أفضل. (١٤: ٩٦ – ١٠٨)

ويشير "Bergmann & Sams" (٢٠١٢م)، و"Adedoja"(٢٠١٦م) بأن التعلم المعكوس يوفر إطاراً عملياً يضمن استثماراً مثالياً للوقت في تلقى تعليم تشخيصي، يتسم بالحضور الشخصي المباشر وغير المباشر لكل من المعلم والمتعلم، كما يمكن من خلاله مراعاة احتياجات المتعلمين وفروقهم الفردية، وتزويدهم بتغذية راجعة فورية مؤثرة في موضوع تعليمهم، ويتيح للمتعلمين شخصنة التعليم لكل متعلم بفاعليته، ويوفر مناخاً صفياً ثري بالخبرات، ويشجع توظيف واستغلال التقنيات الحديثة المتنوعة في مواقف التعلم، كما يسمح باستخدام أدوات مختلفة للتقييم البنائي، إضافة إلى انهم يوفر فرصاً متنوعة لتعلم حر ومرن للمتعلمين. (٤٤: ٣٢) (٤١: ١٥)

ويذكر "Bergmann & Sams" (٢٠١٢م) لنجاح استراتيجية التعلم المعكوس يشترط أن يتوافر أسلوب عمل منظم لضمان أن يتعلم التلاميذ بشكل فردي وشخصي بحيث يراعى حاجاتهم الفردية بحيث يستطيعون المشاركة بفعالية أثناء وقت الدرس من حيث المناقشات والمشاركات التي قد تتغلب على عيوب الدروس التقليدية التي قد تكون مملة في كثير من الأحيان، أو قد لا تتيح للتلميذ فرصاً تعليمية ثرية، ومن الجدير بالذكر فإن استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في دعم تفريد التعليم ومهارات التعلم الفردية لدى التلاميذ قد تعتبر مهمة جدا في العصر الحاضر، حيث يعتبر التلاميذ الحاليون من الجيل الرقمي أو التكنولوجي الذي نشأ وترعرع في بيئات رقمية ثرية كالإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والبيئات الافتراضية التفاعلية الأخرى.(٤٤: ١٨٦)

كما يشير "Talbert" (٢٠١٥م) إلى أن التعلم المعكوس يقوم على الشراكة والتفاعل بين التلميذ والمعلم والذي بدوره يركز على خبرات تعلم هامه ليفتح آفاق جديدة للتلميذ للتعلم أمام مثل هذه الخبرات ليطبق رؤية جديدة في المنزل والغرفة الصفية، وخاصة عندما يكون التعلم المعكوس مصمماً تصميماً جيداً فإنه يساعد التلاميذ على إتقان معرفة المحتوى بالإضافة إلى منحهم خبرة عملية في تعلم كيفية "التعلم الذاتي" وهو شرط هام لا غني عنه في التعلم المعكوس، فما يتم عمله في البيت ضمن التعلم التقليدي يتم عمله خلال الدروس الصفية والعكس صحيح، وهذا يتيح الفرصة للتلاميذ ليكون لهم دوراً هاماً في عملية التعلم. (٥٤: ٧)

ويوضح "Saunders (٢٠١٤م)" على أن التعلم المعكوس هو استراتيجية تدريسية غير تقليدية يتم فيها تزويد التلاميذ بأشرطة فيديو أو تسجيلات سمعية أو بصرية، ليتعرفوا على المفاهيم المطلوبة في البيت أو المكتبة، ويتوقع منهم بعد ذلك التعاون فيما بينهم من خلال المناقشات حول ما سمعوه

أو تعلموه، ثم اللقاء مع معلمهم في الدروس ومناقشته حول المواد المسجلة أو قيامهم بأنشطة جماعية، فما هو متاح في الدروس التعليمة المعتادة أصبح متاحاً في البيت من خلال التعلم المعكوس والعكس صحيح. (٥١: ٤٢)

إن مسابقات الميدان والمضمار تمتاز عن غيرها من الأنشطة الرياضية بأنها رياضة منظمة يحكمها قياس المتر والزمن، ويشترك فيها العديد من المراحل السنية بالإضافة إلى مشاركة الجنسين على حد السواء ويرجع تسميتها لهذا الاسم إلى أنها تقام بعض مسابقاتها في الميدان والبعض الآخر في المضمار ولذلك سميت بمسابقات الميدان والمضمار. (١: ١٤)

ويشير "Gerry Carry" (٢٠٠٥م) أن مسابقات الميدان والمضمار تساعد الفرد بطريقة إيجابية على النمو الشامل المتزن من كافة النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية فهي تكسب من يمارسها مستوى مرتفع من اللياقة البدنية من قوة وسرعة وتحمل دوري تنفسي وتوافق عضلي عصبي كما أنها تنمى السمات الإرادية والخلقية للفرد فهي تكسبه قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح لتنمية قدراته والوصول إلى الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه. (٤٩: ١٣-١٥)

ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت استراتيجية التعلم المعكوس كدراسة "تسنيم قنديل" (٢٠٢٣م) (١١)، "أحمد شاهين" (٢٠٢٢م) (٢)، "رضا رجب" (٢٠٢٢م) (١٦)، "حسين اسماعيل، هاني الدسوقي" (٢٠٢١م) (١٣) "زوات شيكو" (٢٠٢١م) (١٨) أحمد شحاته" (٢٠٢٠م) (٣)، "أيمان محمود" (٢٠٢٠م) (٨)، "أسماء حمد" (٢٠١٩م) (٤)، "رضا العربي" (٢٠١٨م) (١٧)، "مجدي فهيم، أميرة طه" (٢٠١٨ م)(٣٢)، آمنة احمد حسين (٢٠١٦م) (٧)، "حنان الزيني" (٢٠١٥ م)(١٥)، "Pearson" (٢٠١٣م) (٥٣)، "Marlowe" (٢٠١٢م)(٥٢)، "Crouch & Mazur" (٢٠٠١م)(٤٦)، حيث أشاروا على أهمية استخدام استراتيجية التعلم المعكوس في العملية التعليمية لما لها تأثير إيجابي في نواتج التعلم قيد أبحاثهم، حيث تمتاز إستراتيجية التعلم المعكوس عن غيرها من الاستراتيجيات الأخرى في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

ولقد لاحظت الباحثة من خلال العمل التطوعي بمدرسة يوسف عبدالستار عبدالحميد الإعدادية بمدينة نجع حمادي، وجدت قصور في تعلم التلميذات لمسابقات الميدان نظرا لعدم كفاية وقت الدرس مما استدعى الباحثة إلى البحث عن استراتيجية تلائم طبيعة التلاميذ في فهم مسابقات الميدان وحل مشكلة ضيق الوقت وهي استراتيجية التعلم المعكوس نظرا لما توفره هذه الاستراتيجية من وقت وتراعى الفروق الفردية بينهم والارتقاء بالمستوى التعليمي، وتحسين مستوى الأداء في مسابقات الميدان وزيادة فعالية التلاميذ في الموقف التعليمي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

١. يعطى البحث إضافة علمية في مجال تعلم مسابقات الميدان.

٢. تنمية الاتجاهات الإيجابية ومهارات الفهم والتفكير نحو المادة الدراسية وزيادة الدافعية نحو التعلم.
٣. إمكانية تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التعلم المعكوس في الرياضيات المختلفة.
٤. إمكانية تطبيق البرنامج التعليمي على المراحل التعليمية المختلفة.
٥. التغلب على صعوبات تعلم وفهم بعض التلميذات لمهارة الوثب الطويل.
٦. تطوير البرامج التعليمية وأساليب التدريس للأنشطة الرياضية.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الصف الثالث الاعدادي بمدرسة يوسف عبدالستار عبدالحميد الإعدادية بإدارة نجع حمادي التعليمية بمحافظة قنا للعام الدراسي ٢٠٢٣م – ٢٠٢٤م

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات العلمية الواردة بالبحث:

التعلم المعكوس:

تعلم مدمج يتم داخل بيئة تعلم بنائية، حيث يتم الدمج فيها بين التعلم المتمركز حول المتعلم والتعلم المتمركز حول المعلم، وتتضمن أنشطة تعلم تفاعلية لمجموعات صغيرة داخل حجرة الدراسة، وتعلم ذاتي مباشر يعتمد على استخدام التكنولوجيا في التعلم. (٢٥: ٦٨٦)

خطة وإجراءات البحث

أولا: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبية وأخرى ضابطة وإتباع القياس القبلي والبعدي.

ثانيا: مجتمع وعينة البحث:

– مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في تلميذات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة يوسف عبدالستار عبدالحميد الإعدادية التابعة لإدارة نجع حمادي التعليمية للعام الدراسي (٢٠٢٣م/٢٠٢٤م) والبالغ عددهم (٦٨) تلميذة.

– عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من تلميذات المرحلة الإعدادية بمدرسة يوسف عبدالستار عبدالحميد الإعدادية للعام الدراسي (٢٠٢٣م /٢٠٢٤م) بواقع (١٠) تلميذات للمجموعة التجريبية (١٠) تلميذات للمجموعة الضابطة وتم اختيار عدد (٢٠) تلميذات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم، ويوضح جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	العينة الاساسية		العينة الاستطلاعية		المجموع	النسبة المئوية
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية		
٦٨	٢٠	%٢٩.٤١	٢٠	%٢٩.٤١	٤٠	%٥٨.٨٢

يتضح من جدول (١) أن عدد مجتمع البحث (٦٨) تلميذا تم توزيعهم بواقع (٢٠) تلميذا لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية، (٢٠) تلميذا هم عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

ثالثا: ضبط المتغيرات لعينة البحث:

أ) اعتدالية عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد اعتدالية عينة البحث الأساسية (٢٠) تلميذه في بعض معدلات النمو (السن – الطول – الوزن)، وكذلك في الاختبارات البدنية والاختبار المهاري قيد البحث وجدول (٢) (٣) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفلطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	السن	شهر	١٧٢.٤٠	٥.٠٥	٠.٩٤	١.٠٧	غير دالة
٢	الطول	سم	١٤٩.٨٠	٤.١٤	٠.٢٠	٠.١١١	غير دالة
٣	الوزن	كجم	٥٠.٠٠	٣.٢٧	٠.٢٠	-٠.٥٢	غير دالة

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١.٠٢٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح= ١.٩٨٤

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢٠: ٠.٩٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٥٢: ١.٠٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفلطح في الاختبارات البدنية والمهاريه للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٦.٢٤	٠.٥٠	-٠.٠٧	٠.٩٣	غير دال
٢	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٤.٣٥	٠.٨١	٠.٦٤	١.١٣	غير دال
٣	اختبار الجري الزجزاجي	ثانية	٧.٢٨	٠.٩٥	-٠.٧٣	٠.٢٩	غير دال
٤	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٠٨	٠.٩٤	-٠.٢٦	٠.٢١	غير دال
٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٥	٠.٥٩	٠.٨٤	١.٠٤	غير دال
٦	اختبار الوثب الطويل	متر	١.٤١	٠.٠٤	٠.٤٥	١.٠١	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١.٠٢٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح= ١.٩٨٤

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (- ٠.٧٣ : ٠.٨٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٢١ : ١.١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

ب) تجانس عينة البحث

بعد التأكد من وقوع عينة البحث من وقوع العينة تحت المنحنى الطبيعي، وبالتالي التوزيع الاعتدالي لها، قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وذلك بواقع (١٠) تلاميذ لكل مجموعة.

وبناءً على ذلك كان لابد من التأكد من تقارب المستويات بين المجموعتين، ولهذا قامت الباحثة بالتأكد من توافر عامل التجانس – تقارب المستويات – بين مجموعتي البحث وذلك في جميع المتغيرات قيد البحث السابقة ، ويوضح جدول (٤)، (٥) تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس العينة قيد البحث في المتغيرات الأنثروبومترية (ن١= ١٠ ، ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ليفين تست	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	شهر	١٧١.٨٠	٤.٦١	١٧٣.٠٠	٥.٦٣	٠.٥١	٠.٤٨
الطول	سم	١٤٩.٥٠	٤.٩٩	١٥٠.١٠	٣.٣٤	٠.٦١	٠.٧٧
الوزن	كجم	٤٩.١٠	٣.٦٣	٥٠.٩٠	٢.٧٦	٠.٤٤	٠.٩١

يتضح من جدول (٤) تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة مستويات الدلالة لمعامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٤٤ : ٠.٦١) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.

جدول (٥) تجانس العينة قيد البحث

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن١=١٠، ن٢=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ليفين تست	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٦.٢٥	٠.٦٣	٦.٢٣	٠.٣٦	٠.٥٢	٠.٩٤
٢	اختبار ثنى الجذع أماما	سم	٤.٤٠	٠.٨٤	٤.٣٠	١.٤٩	٠.٥٤	٠.٤٧
٣	اختبار الجري الزجزاجي	ثانية	٧.٣٠	٠.٨٢	٧.٢٦	١.١١	٠.٦٠	٠.٩٢
٤	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٠٧	٠.٧٠	٨.١٠	١.١٧	٠.٥٧	٠.٤٦
٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٥	٠.٠٧	١.٢٦	٠.٠٤	٠.٦٥	٠.٤٣
٦	اختبار الوثب الطويل	متر	١.٤٢١	٠.٠٣٨	١.٤١٥	٠.٠٤٤	٠.٦٣	٠.٧٩

يتضح من جدول (٥) تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة مستويات الدلالة لمعامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٥٢ : ٠.٦٥) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.

رابعا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ) الأجهزة والأدوات:

- ساعة إيقاف لتحديد الزمن فى بعض الاختبارات.
- شاشة عرض، لعرض بعض الفيديوهات الخاصة بالمهارات.
- ميزان طبى مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتمتر.
- حفرة رملية – أقماع – رايات وأعلام – أطواق

ب) الاختبارات:

١- الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بتحليل محتوى بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة برياضة الوثب الطويل مثل "حسين اسماعيل، هاني الدسوقي" (٢٠٢١م) (١٣)، آمنة حسين (٢٠١٦م) (٧)، "سمير عمر" (٢٠١٢م) (٢٠)، " Terzis et.al" (٢٠٠٧) (٥٦)، تامر المتولي (٢٠٠٦م) (١٠)، "عبدالعظيم السيد" (٢٠٠٥م) (٢٩)، "محمد رمزي" (٢٠٠١م) (٣٣)، ثم قامت الباحثة بحصر مجموعة الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها والمرتبطة بمهارة الوثب الطويل تم وضعها في

استمارة استطلاع رأى الخبراء ملحقي (٢) (٣) وعرضها على السادة الخبراء في مجال الوثب الطويل وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) وذلك للتعرف على الصفات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل والاختبارات التي تقيس هذه الصفات والتي تتناسب مع طبيعة هذا البحث والمرحلة السنية قيد البحث ويوضح الجدول (٦) نتائج استمارة استطلاع آراء الخبراء للصفات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث وكذلك أهم الاختبارات التي تقيسها.

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الصفات البدنية (ن=١٠)

م	الصفات البدنية	التكرار	النسبة المئوية	م	الصفات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
١	التوافق	٤	٤٠%	٧	التوازن	١٠	١٠٠%
٢	الرشاقة	٩	٩٠%	٨	القوة العضلية للذراعين	٣	٣٠%
٣	القوة العضلية للرجلين	١٠	١٠٠%	٩	المرونة	١٠	١٠٠%
٤	التحمل الدوري التنفسي	٣	٣٠%	١٠	السرعة	٥	٥٠%
٥	السرعة الانتقالية	١٠	١٠٠%	١١	القوة	٣	٣٠%
٦	الدقة	٦	٦٠%				

يتضح من جدول (٦) تراوح نسبة آراء الخبراء للصفات البدنية ما بين (٣٠%، ١٠٠%) وارتضت الباحثة استخدام الصفات والاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من آراء الخبراء، وبذلك أصبح عدد الصفات البدنية التي تم اختيارها هي (خمس صفات).

جدول (٧) التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء

حول أهم الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها (ن=١٠)

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
١	القوة العضلية للرجلين	الوثب العمودي (سارجنت)	سم	٥	٥٠%
		الوثب العريض من الثبات	سم	١٠	١٠٠%
		الوثب المتتالي في المكان لأقصى ارتفاع	سم	٤	٤٠%
٢	التوازن	اختبار المشي على العارضة	عدد	٥	٥٠%
		اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٩	٩٠%
		اختبار الوقوف على مشط القدم	عدد	٤	٤٠%

تابع جدول (٧) التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء

حول أهم الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها (ن=١٠)

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
٣	السرعة الانتقالية	العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	١٠	%١٠٠
		عدو ٤٠ متر من البدء المنخفض	ثانية	٥	%٥٠
		عدو ٥٠ متر	ثانية	٤	%٤٠
٤	الرشاقة	الجري الزجزاجي	ثانية	٨	%٨٠
		اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف	ثانية	٤	%٤٠
		الجري حول الدائرة	ثانية	٥	%٥٠
٥	المرونة	ثني الجذع أماما اسفل من الوقوف	سم	١٠	%١٠٠
		اللمس السفلى والجانبي	عدد	٥	%٥٠
		ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طويل	سم	٧	%٧٠

يتضح من جدول (٧) تراوح نسبة آراء الخبراء للصفات البدنية وكذلك الاختبارات التي يتم استخدامها لقياس تلك الصفات ما بين (٤٠%، ١٠٠%) وارتضن الباحثة استخدام الصفات والاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من آراء الخبراء، وبذلك أصبح عدد الاختبارات البدنية التي تم اختيارها هي (خمس اختبارات) ملحق (٤) وجدول (٨) يوضح الاختبارات المقبولة

جدول (٨)

الاختبارات البدنية (قيد البحث)

م	القدرات البدنية	الاختبارات
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات
٢	التوازن	اختبار الدوائر المرقمة
٣	السرعة الانتقالية	العدو ٣٠م من البدء العالي
٤	الرشاقة	الجري الزجزاجي
٥	المرونة	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل/سم

٢- الاختبارات المهارية:

من خلال اطلاع الباحثة على بعض المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بمهارة الوثب الطويل مثل دراسة كل من حسين اسماعيل، هاني الدسوقي (٢٠٢١م) (١٣)، إبراهيم محمد

(٢٠١٨م) (١)، صدقي سلام (٢٠١٤م) (٢٣) سمير عمر (٢٠١٢م) (٢٠)، عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٩م) (٢٨)، تامر المتولي (٢٠٠٦م)(١٠)، عبدالعظيم السيد (٢٠٠٥م) (٢٩)، إيهاب فاهيم (٢٠٠٢م) (٩) قامت الباحثة بإعداد استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لتلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث في مسابقة الوثب الطويل، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء ملحق (١) وذلك لأبداء الرأي في مدي مناسبة الاستمارة لقياس مستوى الأداء المهاري في مسابقة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الاعدادية بمدرسة يوسف عبدالستار عبدالحميد الإعدادية ويوضح جدول (٩) اتفاق آراء الخبراء حول محتوى استمارة تقييم الأداء الفني.

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لمحاور

استمارة تقييم الأداء المهاري في مسابقة الوثب الطويل (ن= ١٠)

المحور	المهارات	مناسب		غير مناسب	
		التكرار	الاهمية النسبية	التكرار	الاهمية النسبية
الأول	الاقتراب	١٠	%١٠٠	٠	%٠
الثاني	الارتقاء	١٠	%١٠٠	٠	%٠
الثالث	الطيران بطريقة القرفصاء	٩	%٩٠	١	%١٠
الرابع	الطيران بطريقة التعلق	٥	%٤٥,٤٤	١	%٩,١
الخامس	الطيران بطريقة المشي في الهواء	٤	%٣٦,٣٦	١	%٦٣,٦٤
السادس	الهبوط	١٠	%١٠٠	٠	%٠

يتضح من جدول (٩) أن نسبة الاتفاق ما بين المحكمين تراوحت ما بين (٩٠,٩٠% : ١٠٠%) على محاور استمارة تقييم الأداء المهاري في مسابقة الوثب الطويل مما يشير إلى أن محاور المقياس تتسم بدرجة عالية من صدق المحكمين، وقد ارتضى الباحث بنسبة اتفاق (٨٠%) للتطبيق على عينة البحث الاساسية وتم حذف مهارتي (الطيران بطريقة التعلق، الطيران بطريقة المشي في الهواء).

خامسا: المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أ) صدق الاختبارات:

استعانت الباحثة بصدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث باختيار (٢٠) تلميذة من نفس المجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من

٢٠٢٤/٢/٣م حتي ٢٠٢٤/٢/٥م، وتم ترتيب درجاتهم ترتيبًا تصاعديًا واختيار أعلى (٥) درجات كربيع أعلى وأقل (٥) درجات كربيع أدنى وأجراء اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الربعين وجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		قيمة "ت"
			م	ع	م	ع	
١	العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٦.٣٧	٠.٣١	٤.٧٠	٠.٢٠	*١٠.١٦
٢	اختبار ثنى الجذع أماما	سم	٣.٠٠	٠.٧٠	٥.٤٠	٠.٥٤	*٦.٠٠
٣	اختبار الجري الزجزاجي	ثانية	٨.٢٠	١.٨٧	٥.٣٦	٠.٥٤	*٦.٤١
٤	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٢٠	٠.٤٤	٦.٧٠	٠.٥٤	*٧.٨٧
٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٦	٠.٠٨	١.٥٤	٠.٠٥٤	*١١.٤٨
٦	اختبار الوثب الطويل	متر	١.٣٨	٠.٠٧٩	١.٤٦	٠.٠٣٧	*٨.٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٠

يتضح من جدول (١٠) ان قيمة (ت) المحسوبة بين كل من الربيع الاعلى والادنى على جميع المتغيرات البدنية والمهارية جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح الربيع الاعلى مما يدل على ان جميع المتغيرات المهارية على درجة عالية من الصدق.

ب) ثبات الاختبارات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٢٠) تلميذة وتم اعادة التطبيق بفاصل زمني قدرة أسبوع، وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٢م بنفس شروط الاجراء الاول وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١١).

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة"ر" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٦.١٠	٠.٨٢	٦.٠٤	٠.٧٨	٠.٩٦٢*
٢	اختبار ثنى الجذع أماما	سم	٤.١٠	٠.٩٦	٤.٢٠	٠.٩٣	٠.٩٦٣*
٣	اختبار الجري الزجزاجي	ثانية	٧.١٠	٠.٧٨	٧.٠٩	٠.٧٥	٠.٩٩٧*
٤	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٠٧	٠.٨١	٨.٠٤	٠.٨٤	٠.٩٩١*
٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٥	٠.٠٤	١.٢٦	٠.٠٤	٠.٩٩٠*
٦	اختبار الوثب الطويل	متر	١.٤١	٠.٠٤	١.٤٢٤	٠.٠٤٤	٠.٩٥١*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥١٠ * دال

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية ما بين (٠.٩٥١: ٠.٩٩٧) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبار.

سادساً: البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية (التعلم المعكوس) في تعلم مهارة الوثب الطويل:

١. فلسفة البرنامج المقترح :

اعتمدت فلسفة البرنامج المقترح على استخدام التعلم المعكوس في التَّربية الرياضيَّة وهدف البرنامج إلى تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الصف الثالث الاعدادي بمدرسة يوسف عبدالستار عبدالحميد الإعدادية، وقد تمّ تحويل الخصائص الرئيسية لكل مهارة إلى واقع تمّ تمثيله إلى دروس تعليمية باستخدام الكمبيوتر مع تحليلها إلى أهداف سلوكية في ثلاث جوانب (معرفية – وجدانية – حركيَّة) واستخدام المعالجة الجزئية لتعلم كلّ مهارة واستقراء ذلك من خلال التقييم البعدي.

٢. أسس البرنامج المقترح:

استندت الباحثة في بناء البرنامج المقترح إلى الأسس التالية:

لقد راعت الباحثة مجموعة من الأسس العلمية والَّتي يجب وضعها في الاعتبار عند بناء "البرنامج المقترح" وذلك لتحقيق اكتساب التلميذات عينة البحث للأداء المهاري الجيد والمرتبط بمهارة الوثب الطويل (الاقتراب / الارتقاء / الطيران بطريقة القرفصاء / الهبوط) وهذه الأسس هي:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه.
- أن يتناسب مع خصائص المرحلة السنية.
- أن يراعي عرض المهارات والأنشطة التعليمية بصورة متدرجة.
- أن يراعي مبدأ الفروق الفردية بين التلميذات لتلك المرحلة.
- أن يستثير دافعية التلميذات للتعلم.
- أن يتيح فرص الاشتراك والممارسة لكل التلميذات.
- أن يحقق مبدا التفاعل بين التلميذات والبرنامج وبين التلميذات وزملائهن.

٣. أهداف البرنامج المقترح :

في ضوء فلسفة البرنامج وانطلاقا من الأسس الَّتي يبني عليها تمّ تحديد الأهداف العامَّة للبرنامج في تعلم مهارة الوثب الطويل في ضوء المهارات المنهجية المحددة في البرنامج التعليمي (الاقتراب / الارتقاء / الطيران بطريقة القرفصاء / الهبوط) ذلك على النحو التالي:

– الأهداف العامة للبرنامج :

- تحفير وتنشيط وزيادة حماس التلميذات لممارسة الوثب الطويل.
- اكساب التلميذات الأداء المهاري السليم لمهارة الوثب الطويل عبر التعلم المعكوس.
- تقديم مهارة الوثب الطويل بطريقة خاصَّة غير تقليدية تكسر الحاجز التقليدي.
- إدخال روح المغامرة على البرنامج لاجتذاب التلميذات نحو المُمارسة.
- تغيير مفهوم التلميذات عن تعديل أشكال الحركات والتدريبات التقليدية الَّتي توجد دائما في الوثب الطويل والَّتي تتسم بالملل والرتابة.

– الأهداف الخاصَة للبرنامج :

- فهم وإتقان الخطوات التعليمية لكل مهارة من مهارات الوثب الطويل قيد البحث حتَّى تساعد على تعلم وإتقان طريقة الأداء لكل مهارة.
- تنمية قدرة التلميذات على تصحيح أخطاء الأداء والَّذي ينبع من الفهم الجيد لطبيعة المسار الحركي لأداء كلّ مهارة.
- مشاركة التلميذات زملائهن في تطبيق الجوانب المُختلفة للمهارات الَّتي يتضمنها البرنامج .

ويعد تحديد الأهداف الخاصَّة للبرنامج وصياغتها في صورة أهداف سلوكية موزعة على كلّ درس من دروس الوحدة الخاصَّة بتعلم مهارات الوثب الطويل تمثلت فيما يلي :

- الأهداف السّلوكية المعرفية.
- الأهداف السّلوكية النفس حركيَّة.
- الأهداف السّلوكية الوجدانية.

– الأهداف السّلوكية المعرفية للتلميذات:

- أن تحدد طول مسافة طريق الاقتراب.
- أن تعرف المقاييس القانونية للوحة الارتقاء وحفرة الوثب.
- أن تحدد المراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل.
- أن تحدد الخطوات التعليمية لمهارة الوثب الطويل.
- أن تستنتج الاخطاء الشائعة لمراحل مهارة الوثب الطويل.
- أن تتذكر اسهل الطرق المستخدمة فى اداء مرحلة الطيران فى مهارة الوثب الطويل.

– الأهداف السّلوكية النفس حركيَّة (المهارية) للتلميذات :

- أن تتعلم طريقة اداء مهارة الوثب الطويل بطريقة صحيحة.
- أن تصل لأقصى سرعة مناسبة اثناء اداء مرحلة الاقتراب لمهارة الوثب الطويل.
- أن تتحفظ بتوازن الجسم اثناء اداء كل مراحل مهارة الوثب الطويل.
- أن تتحكم فى اجزاء اجسامهم اثناء اداء مهارة الوثب الطويل.
- أن تنمي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل.

– الأهداف السّلوكية الوجدانية للتلميذات :

- أن تقدر التلميذات اهمية قواعد وقوانين مهارة الوثب الطويل.
- أن تكتسب الثقة بالنفس اثناء اداء مهارة الوثب الطويل.
- أن تتعود على الملاحظة السليمة اثناء اداء المراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل.
- أن تمتلك الدافعية للوصول الى مستوى عالي فى الاداء لمهارة الوثب الطويل.
- أن تلتزم بتوجيهات المعلمة اثناء اداء مراحل الوثب الطويل.
- أن تثابر التلميذات فى بذل الجهد اثناء اداء المهارة للوصول الى الالية فى الاداء.

٤. أسس ومعايير بناء البرنامج المقترح :

قام الباحث بوضع مجموعة من الأسس الَّتي يقوم عليها البرنامج المقترح:

- أن يعمل البرنامج على تحقيق الهدف الموضوع من أجله.
- أن يراعى البرنامج خصائص التلميذات ويراعى عدد أفراد العينة.
- أن يراعى البرنامج الإمكانات المتاحة في مكان تنفيذ البرنامج مع توفير بعض الإمكانات الغير متوفرة.
- أن يراعى البرنامج الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق.
- أن يعمل البرنامج في ضوء تعليمات واضحة يتم العمل من خلالها.
- أن يتيح فرص المشاركة والمُمارسة لكل تلميذة.

- أن يحتوي البرنامج على تدريبات وتمرينات تساعد التلميذات على المشاركة الإيجابية.
- يقوم البرنامج على الحاجات الحقيقية للتلميذات ومشكلاتهن المشتركة.

٥. تنظيم محتوى البرنامج :

تم تنظيم محتوى البرنامج وما يتضمنه من خبرات تنظيمًا سيكولوجيًا يتيح لكل تلميذة اكتساب وتعلم المهارات بأسلوب متدرج من السّهل إلى الصّعب وبطريقة منظمة ويجب مراعاتها عند تطبيق محتوى البرنامج المقترح:

- صادقًا ومراعيًا للدقة العلمية .
- مراعاة التدرج في عرض أجزائه.
- مرتبط بالأهداف المطلوب تحقيقها
- ملائمة خبرات وحاجات وقدرات التلاميذ.
- يتسم بالاستمرارية والتكامل والتتابع والشمولية لجميع أجزاء المنهج.
- يتسم بالحداثة في مجال تصميم البرامج التعليمية.
- سليم الصّياغة اللغوية ووضوح الألفاظ والمعاني.
- صياغة المحتوى بكلمات ذات معني تصف بالضبط ما تعنيه من المحتوى بما يضمن سهولة فهمه.

مراعاة بعض الأسس الَّتي يجب وضعها في الاعتبار عند تنفيذ وتطبيق التدريبات التعليمية والتطبيقية منها :

- أن تكون الخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقية مناسبة للمرحلة السّنية.
- توفير عامل الأمن والسلامة خلال عملية تنفيذ التدريبات التعليمية والتطبيقية.
- أن تتنوع الأشكال والتنظيمات المستخدمة في تعلم الأنشطة الحركيَّة المراد تعلمها.
- أن يتوافر عامل الأمن والسلامة خلال عملية تنفيذ التدريبات التعليمية والتطبيقية.
- مشاركة جميع التلميذات في عملية تنفيذ الأنشطة الحركيَّة المراد تعلمها.
- حسن توظيف استخدام الأدوات من حيثُ عددها ونوعيتها والوسائل التعليمية المستخدمة.
- مراعاة التوقيت الكافي لكل تمرين وإتاحة الفرصة الكافية لتنفيذه مع القدرة على تصحيح الأخطاء .

١. اختيار الأنشطة التعليمية المصاحبة :

زود البرنامج المقترح بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم الَّتي يُمكن القيام بها سواء من جانب المعلم أو بالاشتراك مع التلميذات والَّتي تتيح لهم فرصة مُمارسة الأنشطة الرياضيَّة بصفة عامَّة وتعلم مهارة الوثب الطويل بصفة خاصَّة، من خلال اكتسابها من خلال التدريب عليها في مواقف حقيقية بعد

مشاهدتها بصور تحليلية مجزئة أو صورة كلية مجملة تناسب مستواهم الفكري تسهم في رفع مستوى أدائه.

٢- تحديد أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج :

أ- التقويم المبدئي (التمهيدي) :

يتم هذ النوع من التقويم قبل البدء في تطبيق البرنامج المقترح حيثُ يوفر معلومات مهمة عن هذ المستوى ويتم ذلك من خلال التطبيق القبلي لأدوات القياس (استمارة تقييم الأداء المهاري)

ب- التقويم البنائي (التكويني) :

ويتم هذا النوع من التقويم في نهاية كلّ درس على مدار البرنامج، ورعيُ أن يكون التقويم في نهاية كلّ درس شاملًا للأهداف السّلوكية لكل درس.

ج- التقويم الختامي:

ويتم هذا النوع من التقويم في نهاية التعامل مع البرنامج، حيثُ يتم التطبيق البعدي لأدوات القياس (استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارات الوثب الطويل قيد البحث).

١- الخطوات الَّتي قام بها الباحث في إعداد البرنامج :

أ- بناء البرنامج : قامت الباحثة باستخدام لغة البرمجة "البيزك المرئي Microsoft Visual basic 6.d" لتصميم البرنامج مع إعداد وتجهيز عدد البرامج الأخرى المساعدة مثل point shop, Windows Media player, photo shop.

ب- النص: تمّ إعداد المحتوى الخاص بمحتوى الدراسة باستخدام برنامج Microsoft word وذلك في صورته الأولية، ثم نقل بعد ذلك إلى برنامج Microsoft Visual basic 6.d حيثُ أداة العرض الَّتي تسمي."Text Box"

ج- الرسوم والصور: أعداد الرسوم بواسطة برنامج photo shop بعد أن تمّ إدخالها إلى الكمبيوتر من عدَّة مصادر مثل الإنترنت والأسطوانات المدمجة كما تمّ الاستعانة بالعديد من الصّور الطبيعية الخاصة بمهارات الوثب الطويل قيد البحث لتحقيق أهداف البرمجية.

د- الفيديو: تمّ الاستعانة بفيديوهات لمتسابقين وتلاميذ ذو مهارة وخبرة في الوثب الطويل كما تمّ إعادة إنتاجها لتصبح ملائمة لموضوع البرمجية بواسطة برنامج Move Maker , Edit film وهي امتداد من نوع.Move, Avi,Mpg.wmv

٢- ضبط وتجريب البرنامج المقترح :

بعد الانتهاء من بناء البرنامج المقترح، تمّ عرضه على مجموعة المحكمين وبعض المتخصصين في مجال الكمبيوتر وتكنولوجيا التعليم، وذلك بهدف معرفة الآتي :

- مدى مناسبة الأهداف العامَّة والسلوكية للمتعلم.
- مدى مناسبة الوسائل والأنشطة التعليمية المستخدمة.
- مدى سلامة ودقة المحتوى من الناحية اللغوية والعلمية.

٣- التوزيع الزمني للبرنامج:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محتوى "البرنامج المقترح: والَّذي اشتمل علي المهارات الأساسية في الوثب الطويل (الاقتراب / الارتقاء / الطيران بطريقة القرفصاء / الهبوط) بهدف التواصل إلى وضع الإطار العام للبرنامج التعليمي المقترح والمحتوى العلمي المناسب وكيفية تنفيذه وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة.

- استغرق تنفيذ البرنامج (١٠) أسابيع.
- ينفذ البرنامج من خلال الحصص الدراسية وذلك بواقع درس كلّ أسبوع أي (١٠) دروس بداخل البرنامج.
- زمن تنفيذ الدرس (٩٠) دقيقة.

سابعاً: الدراسة الأساسية:

١- القياسات القبلية:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات –الصدق) المستخدمة قيد البحث، قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمتغيرات الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٤/٢/١٣م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢٤/٢/١٥م)

٢- تنفيذ الدراسة الأساسية

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التعلم المعكوس على المجموعة التجريبية، والبرنامج التعليمي المتبع الذي يستخدم اسلوب العرض التوضيحي مع المجموعة الضابطة عقب الانتهاء من القياس القبلي وذلك في الفترة من يوم السبت (٢٠٢٤/٢/١٧م) الى يوم الخميس (٢٠٢٤/٤/٢٥م). وقد راعت الباحثة ما يلي:

- التدريس للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) طول فترة سير الدراسة (التجريب) .
- تم الالتزام تماما بالزمن المحدد لتدريس محاضرات الوثب الطويل (العملية –النظرية) بلائحة المدرسة وكذلك مواعيد الحصص.
- التعليمية (الأحماء – الإعداد البدني الخاص – التطبيق العملي– الختام) في الملعب.
- يتم تدريس المحتوى التعليمي للتلميذات المجموعة الضابطة باستخدام أسلوب اسلوب العرض التوضيحي كما هو متبع.

٣- القياسات البعدية

قامت الباحثة بعد الانتهاء من المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياسات البعدية المجموعة البحث التجريبية والضابطة) وذلك للتعرف على مستوى الأداء المهاري في مهارة الوثب الطويل خلال الفترة من يوم السبت الموافق (٢٠٢٤/٤/٢٧م) إلى يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٤/٤/٢٩).

ثامناً: المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج spss

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - اختبار (ت)
- معامل التغير (نسبة التحسن). - معامل الارتباط .
- اختبار (ت) للفروق.

وقد ارتضت الباحثة نسبة الدلالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

أولا: عرض ومناقشة النتائج:

يتضمن عرض النتائج التي تم التوصل اليها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات والتي تم الحصول عليها من خلال البحث.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

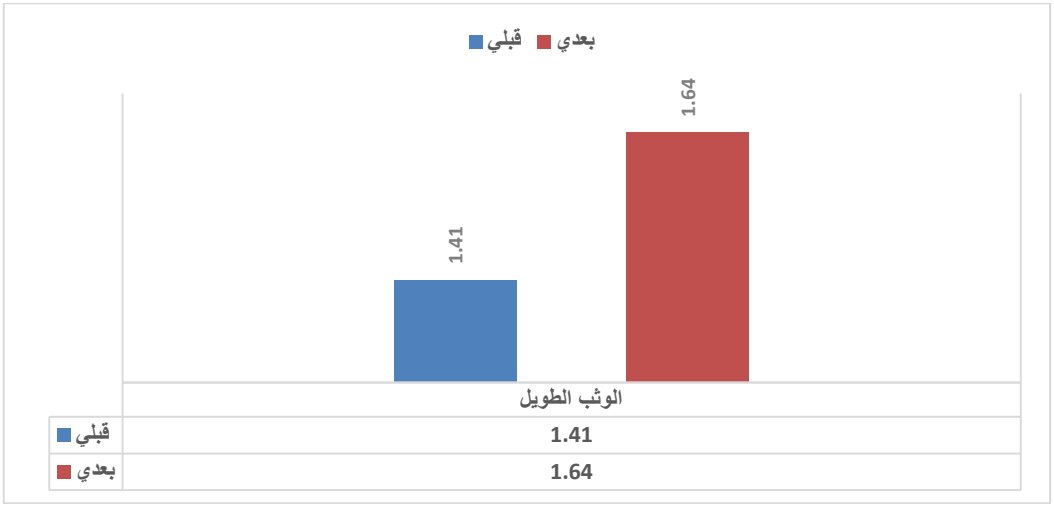
للمجموعة التجريبية في مهارة الوثب الطويل للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الوثب الطويل	متر	١.٤١	٠.٠٤٤	١.٦٤	٠.٠٥٤	%١٦.٢٥	١٠.٧٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣٠ * دال

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في مهارة الوثب الطويل للمجموعة

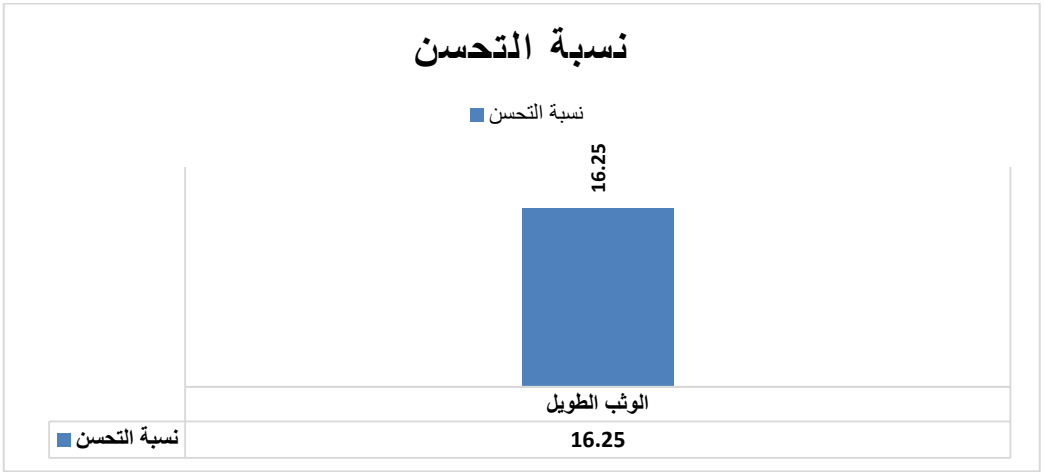
التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٧٨) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما بلغت نسبة التحسن (١٦.٢٥%) .



شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مهارة الوثب الطويل للعينة قيد البحث



شكل (٤)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مهارة الوثب الطويل للعينة قيد البحث

يتضح من نتائج جدول (١٢) وشكل (٣)، (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في مهارة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية

حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٧٨) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما بلغت نسبة التحسن(١٦.٢٥%).

وترى الباحثة وجود فروق دالة إحصائيا وتغير حادث بين متوسط القياسات القبلية والبعدية المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية في مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي، حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الوثب الطويل وهذا تشير نتائج البحث إلى قوة تأثير الإستراتيجية وفعاليتها الكبيرة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن استخدام التعلم المعكوس أتاح للتلميذات قضاء المزيد من الوقت في التعلم والتحضير المسبق لأجزاء مهارة الوثب الطويل عن طريق مشاهدة مقاطع الفيديو المسجلة والتي تم تزويدهم بها مسبقا، وهذا يعطي وقت كافي لاكتساب وصقل وتطوير مهارة تنفيذ الدرس مما يضمن الاستغلال الجيد لوقت الدروس العملية.

كما أن التعلم المعكوس راعي الفروق الفردية بين التلميذات وزاد من الاستمتاع بالتعلم حيث تمكنت التلميذات من إعادة مقطع الفيديو عدة مرات ليتمكنوا من رؤية النماذج التطبيقية لأجزاء الدرس، كما يمكنهن تسريع المقطع لتجاوز الأجزاء التي تم استيعابها مما ساعد في التغلب على عنصر الملل وزاد عنصر التشويق والاستمتاع بالتعلم.

ويشير "Fulton" (٢٠١٢م) (٤٧) أنه من مميزات التعلم المعكوس أنه يتيح للتلميذ تلقي التعليم حسب سرعته في التعلم، فقيام التلميذات بأداء واجباتهم في الفصل يساعد المعلم في تحديد المشكلات التي تواجههم، ويوفر مرونة للمعلم في تقديم المحتوى التعليمي على مدار الوقت، واستثمار أفضل للوقت داخل الفصل.

ويؤكد "Kim, Park & Joo" (٢٠١٤م) (٥٠) على أن التعلم المعكوس يساعد المتعلم على استيعاب المعرفة بشكل أكثر فعالية، حيق يقوم المتعلم بمعاينة الأفكار الأساسية ذات الصلة خارج وقت الدراسة الأساسي عبر مقاطع الفيديو ومواقع التواصل الاجتماعي وشبكة الانترنت، واستثمار وقت التدريس بالقيام بأنشطة متنوعة مثل النقاش والتعاون والتدريب العملي وما إلى ذلك.

وفي هذا الصدد يضيف "عاطف الشرمان" (٢٠١٥م) (٢٧) أن التعلم المعكوس يعد نموذج تربوي يرمي إلى استخدام التقنيات الحديثة وشبكة الإنترنت بطريقة تسمح للمعلم بإعداد الوحدة التعليمية عن طريق مقاطع فيديو أو ملفات صوتية أو غيرها من الوسائط ليطلع عليها التلميذات في منازلهم أو في أي مكان آخر باستعمال هواتفهم الذكية أو اجهزتهم الناقلة قبل حضور الدرس في حين يخصص وقت الحصة للمناقشات والتدريبات.

وتتفق هذه النتيجة التي تم التوصل إليها مع نتائج ودراسات كلا تسنيم قنديل (٢٠٢٣م) (١١)، أحمد شاهين (٢٠٢٢م) (٢)، رضا رجب (٢٠٢٢م) (١٦)، ممدوح السيد (٢٠٢١م) (٣٥)، مهجة

المملوك (٢٠٢١م) (٣٧)، أحمد شحاته (٢٠٢٠م) (٣)، شوهندا حسن (٢٠٢٠م) (٢١)، ماجدة جمال (٢٠١٩م) (٣١)، "Alberto" (٢٠١٧م) (٤٢).

وبذلك يتضح أن الفرض الأول للبحث قد تحقق كليا والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

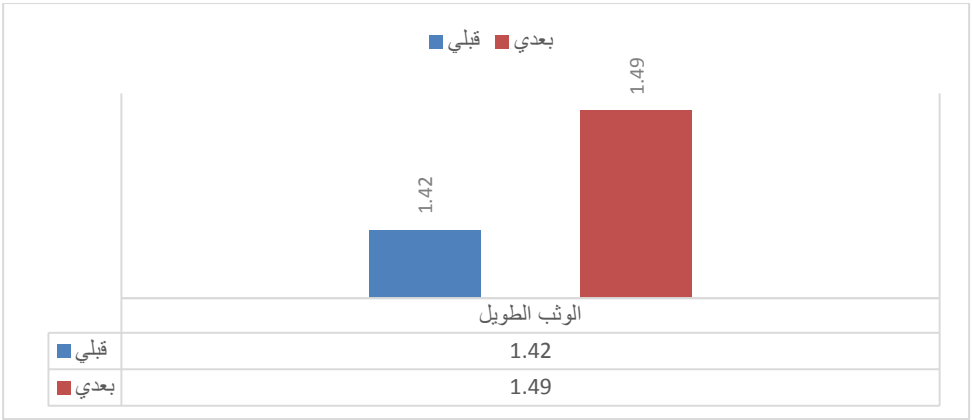
والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي".

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الوثب الطويل للعينة قيد البحث (ن=١٠)

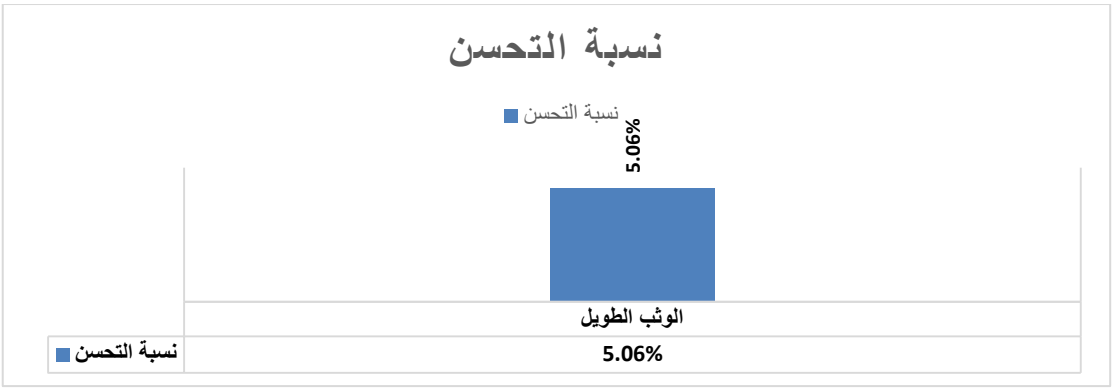
م	المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة"ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الوثب الطويل	متر	١.٤٢	٠.٠٣٨	١.٤٩	٠.٠٤٨	%٥.٠٦	٥.٤٧*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣٠ * دال

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في اختبار الوثب الطويل للمجموعة الضابطة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٥.٤٧) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما بلغت نسبة التحسن (٥.٠٦%).



شكل (٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الوثب الطويل للعينة قيد البحث



شكل (٦)

نسبة التحسن متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في مهارات الوثب الطويل للعينة قيد البحث

يتضح من نتائج جدول (١٣) وشكل (٥) وشكل (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في اختبار الوثب الطويل للمجموعة الضابطة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٥.٤٧) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما بلغت نسبة التحسن (٥.٠٦%).

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الايجابي لاستخدام الطريقة التقليدية في التعليم فالتلميذة متلقية للمعلومة ولا تتفاعل مع الموقف التعليمي، فالمعلمة فيها هي محور العملية التعليمية فتقوم بإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح، وعمل نموذج لمراحل أداء المهارات، وتقديم مجموعة من التدريبات للارتقاء بالأداء، ثم تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة وهذا أتاح الفرصة للتلميذات للتعلم والارتقاء بالمستوى المهاري.

وفي هذا الصدد يذكر محمد زغلول واخرون (٢٠٠١م) (٣٤) إلى أنه بالرغم من أنتشار أجهزة ووسائل تكنولوجيا التعليم بالمدارس والجامعات المصرية إلا أن أسلوب التعلم بالأمر ما زال من أكثر الأساليب شيوعا في المدارس إلى اليوم، وفيه يقوم المعلم بإيجاد جميع القرارات التي تتعلق بالعملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقويم ودور المتعلم هو التلقي والأداء.

فيشير "حسن زيتون" (٢٠٠٤م) (١٢) أن استعمال الطرق والأساليب التدريسية التقليدية في المدارس والجامعات يغلب على معظمها وهذا بطبيعة الحال يؤدي بالتلميذ إلى تلقي المعلومات وحفظها دون فهمها واستيعابها فضلا عن ذلك يؤدي التلقين إلى عدم تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة وهذا يساعد على عدم التفاعل بين المعلم والتلميذ في تدريس المادة ومحتواها الأمر الذي يشجع على الحفظ الآلي.

ويتفق ذلك، مع نتائج دراسة كلا من إيمان محمود (٢٠٢٠م) (٨)، آلاء عبدالفتاح (٢٠١٨م) (٥)، أماني كمال ونورا ابراهيم (٢٠١٨م) (٦)، رضا العربي (٢٠١٨م) (١٧)، منيرة شبيب (٢٠١٤م) (٣٦)، "Gerald" (٢٠١٤م)(٤٨)، انه حدث تحسن في القياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث أن الطريقة التقليدية المستخدمة في هذه الدراسات أدت إلى التحسن في الجانب المهاري نتيجة استخدام أسلوب الشرح وأداء النموذج.

وبذلك يتضح أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق كليا والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

وينص الفرض الثالث على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

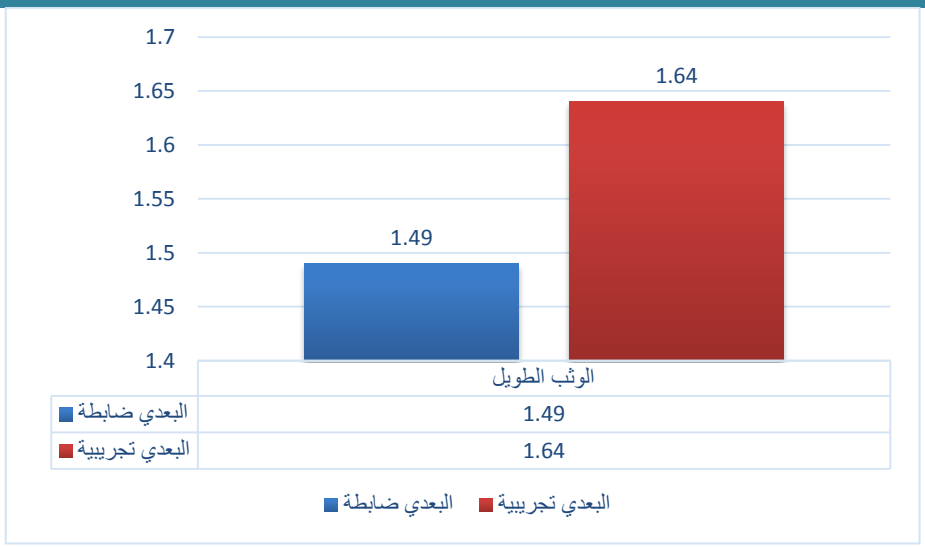
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة الوثب الطويل للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	بعدي ضابط		بعدي تجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الوثب الطويل	متر	١.٤٩	٠.٠٤٨	١.٦٤	٠.٠٥٤	٠.١٥٢	٦.٤٩*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣٠ * دال

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مهارة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٦.٤٩) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى(٠.٠٥).



شكل (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين

للمجموعة الضابطة والتجريبية في الوثب الطويل للعينة قيد البحث

يتضح من جدول (١٤) أن ناتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل قد تحسن بنسبة كبيرة من خلال نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، فنجد في استمارة تقييم الاداء المهاري لمسابقة الوثب الطويل بلغ المتوسط الحسابي (١.٤٩) في القياس البعدي للمجموعة الضابطة وهي اقل بكثير من المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي بلغت (١.٦٤)، وتراوحت قيمة " ت" المحسوبة (٦.٤٩) وهما اكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.٣٠).

وايضا ما أوضحه الجدول من الفرق بين المتوسطين بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث وفي استمارة تقييم الاداء المهاري بلغت نسبة التحسن (٠.١٥٢)، وهي نسب تظهر مدي تقدم تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة.

وتعزو الباحثة هذه الفروق لصالح تلميذات المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لمحتوى الوحدات التعليمية باستخدام التعلم المعكوس حيث أن هذه الإستراتيجية تكسر جمود التدريس التقليدي، وتساهم اسهاما كبيرا في زيادة الخبرة التطبيقية والعلمية لتنفيذ مهارة الوثب الطويل، حيث أن تلقي التلميذات للمعلومات والمعارف المرتبطة بمهارة تنفيذ الدرس قبل يوم الدروس العملية بفترة كافية ساعدهم على زيادة المعرفة النظرية والتطبيقية لأجزاء الدرس حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص وعرضها بشكل شيق من خلال الفيديوهات التعليمية.

وأيضا النماذج الموجودة بالفيديوهات التعليمية ساعدت التلميذات على تحضير أجزاء الدرس حيث يتوافر في الفيديوهات نماذج متعددة ومبتكرة تتيح للتلميذات بعد ذلك تطبيق هذه النماذج أو إعداد غيرها.

فيشير "عاطف الشرمان" (٢٠١٥م) (٢٧) أن استراتيجية التعلم المعكوس تأتي لتغير النظرة الراسخة في أذهان البعض والمتمثلة بضرورة الثبات على نمط تدريسي واحد، وإمكانية استبدالها بممارسات تربوية متنوعة تتماشي مع المستحدثات التكنولوجية المتلاحقة في العصر الحالي.

كما يشير "Adedoja, G" (٢٠١٦م) (٤١) بأنه يتميز التدريس باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس بتوفير إطار عملي، يضمن استثمارا فعالا للوقت والإمكانات المتاحة والممكنة وإتاحة تعليم يتسم بالحضور الشخصي المباشر وغير المباشر لكل من المعلم والمتعلم ويراعي بشكل نوعي احتياجات التعلم المتعددة، والفروق الفردية السائدة بين التلميذات، وفي الوقت ذاته يتيح للمعلمين إمكانية مراعاة اهتمامات واحتياجات كل متعلم وتزويده بتغذية راجعة فورية في إطار بيئة صفية تثري الخبرات، وغنية بالفرص المتنوعة للتعلم الحر والمرن.

ويذكر "Bannet, B.E. et al" (٢٠١١م) (٤٣) أن التعلم المعكوس يعد نمطا حديثا ومتطورا، حيث يتم عكس دور المعلم من ملقن للمحتوى إلى مرشد للمتعلمين وموجه لهم، إضافة إلى دور المتعلم من متلقي سلبي للمعلومات إلى متعلم ناشط ومتعاون مع زملائه، ومن مميزاته إنشاء مصادر تعلم للمحتوى المقرر تدريسه للمتعلمين لمشاهدتها في المنزل بما يسمح لهم بالتعلم الذاتي، كما أنه يوفر وقت الحصة واستغلالها بشكل أفضل في التدريب والممارسة وتنفيذ الأنشطة التعليمية المختلفة.

كما ترى الباحثة أن استخدام هذا الأسلوب في ضوء قدرات التلميذات ساعدهم على استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات إبداعية كما أنه راعى حاجاتهم وميولهم وإشراك جميع حواسهم في العملية التعليمية كما أنه أزال شعور التلميذات بالملل والسلبية التي يحسها البعض في ظل الأسلوب التقليدي ويزيد تجارب التلميذات وإثارة نشاطهم ذاتياً هادفاً من جانب التلميذات واهتمامهم بالتعلم القائم على النماذج الموجودة بالفيديوهات التعليمية فأصبحت متلازمة رائعة للتعلم الفردي أو في مجموعات.

وتعزي الباحثة هذا التقدم الحادث لأفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة إلى استخدام تلميذات المجموعة التجريبية استراتيجية التعلم المعكوس والذي احدث تقدم فى مستوى مهارة الوثب الطويل، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "صفاء غازي" (٢٠٢٢م)(٢٤)، "وليد صلاح" (٢٠٢٢م)(٣٩)، "رؤات عبدالمرضي" (٢٠٢١م)(١٨)، "ندا محفوظ" (٢٠٢١م)(٣٨)، "وليد هارون" (٢٠٢١م)(٤٠)، "إيمان محمود" (٢٠٢٠م)(٨)، "أسماء حمد" (٢٠١٩م)(٤)، "سارة نشأت" (٢٠١٩م)(١٩)، "شيرين محمد" (٢٠١٦م)(٢٢).

<u>وبذلك يتضح أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق كليا والذي ينص على:</u>

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية"

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

١. تساعد إستراتيجية التعلم المعكوس على زيادة مشاركة المتعلم في اكتساب المعرفة
٢. الأسلوب المتبع في إستراتيجية التعلم المعكوس ساهم بشكل ايجابي في تعلم مهارة الوثب الطويل.
٣. وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي.
٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي.
٥. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بالآتي:

١. الاهتمام باستخدام استراتيجيات حديثة فى التدريس بصفة عامة واستخدام استراتيجية التعلم المعكوس بصفة خاصة لمواكبة العصر.
٢. ترى الباحثة الاهتمام بتنمية الإبداع لدى التلميذات في جميع المراحل التعليمية والابتعاد عن وضع المعلومات في قالب واحد مما يقتل الإبداع.
٣. تزويد المقررات الدراسية بالعديد من الأنشطة التي تنمي مهارات التفكير العليا لدى التلميذات.
٤. يفضل عقد دورات تدريبية للمعلمين تستهدف تعريفهم بكيفية استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس من خلال عرض إطارا نظريا وبعض الدروس التوضيحية لها.

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

١. إبراهيم إبراهيم محمد (٢٠١٨م): الأسس النظرية والعلمية المسابقات الميدان والمضمار (تعليم – تكتيك – تدريب – قانون، الجزء الأول، مركز الكتاب الحديث، كلية التربية، جامعة الملك فيصل.

٢. أحمد سعيد شاهين (٢٠٢٢م): تأثير التعلم المعكوس باستخدام تطبيق تليجرام على تعلم بعض المهارات الأساسية المبتدئ كرة اليد المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد (٢٩)، العدد (٦) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

٣. أحمد محمد شحاته (٢٠٢٠م): تأثير التعلم المعكوس باستخدام الهاتف الذكي على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٤. أسماء عبد الله حمد (٢٠١٩م): تأثير برنامج التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

٥. آلاء ظريف عبدالفتاح (٢٠١٨م): فاعلية استراتيجية التعلم المعكوس في تنمية مهارات تدريس بعض المقررات لطالب التربية الفنية، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة طنطا.

٦. أماني كمال يوسف، نورا ابراهيم غريب (٢٠١٨م): فاعلية استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في تنمية مهارات الاستقصاء العلمي والاتجاه نحو التعلم الذاتي لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، المؤتمر العلمي الخامس والدولي الثالث، الاتجاهات العالمية المعاصرة وتطوير التخصصات النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.

٧. آمنة احمد حسين (٢٠١٦م): " تأثير التعلم التعاوني والتعلم للاتقان على مستوى اداء بعض المسابقات العاب القوي لدى تلميذات المرحلة الاعدادية بدولة الكويت"، رسالة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

٨. أيمان محمد محمود (٢٠٢٠م): تأثير التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي للمبتدئات في البالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٩. إيهاب محمد فاهيم (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم مسابقة الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٠. تامر محمود المتولي (٢٠٠٦م): تأثير استخدام الرزم التعليمية على مستوى الاداء الفني ومهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.

١١. تسنيم احمد قنديل (٢٠٢٣م): بيئة إلكترونية قائمة على التعلم المعكوس وتأثيرها على بعض نواتج التعلم في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

١٢. حسن حسين زيتون (٢٠٠٤م): مهارات التدريس (رؤية في تنفيذ التدريس)، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط٢، القاهرة.

١٣.حسين احمد اسماعيل، هاني الدسوقي ابراهيم (٢٠٢١م): فاعلية برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التساؤل الذاتي على تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

١٤.حسين منصور الجعفري (٢٠١٨م): فعالية تدريس لغتي الجميلة (اللغة العربية) باستخدام استراتيجية الصف المقلوب في تنمية التحصيل الدراسي لتلاميذ الصف السادس الابتدائي في المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ٢، العدد ١٧.

١٥.حنان اسعد الزيني (٢٠١٥م): أثر استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل الأكاديمي الطالبات كليه التربية بجامعة الأميرة نوره بنت كالتون، الرياض.

١٦.رضا عبد السلام رجب (٢٠٢٢م): تأثير توظيف استراتيجية التعلم المعكوس المدعمة إلكترونيا على مستوى الأداء الفني والرقمي في الوثب الثلاثي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية مجلد (١) العدد (٦١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٧.رضا فرج العربي (٢٠١٨م): تأثير استخدام التعلم المعكوس على تعلم بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة المبارزة المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد (٢٢) العدد (٥)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

١٨.زوات عبد المرضى شيكو (٢٠٢١م): فاعلية استخدام التعلم المعكوس على بعض نواتج التعلم المهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

١٩.سارة نشأت على (٢٠١٩م): فاعلية استراتيجية التعلم المعكوس على مستوى مهارات التدريس ومستوى التحصيل المعرفي المقرر طرق تدريس التربية الرياضية للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٠.سمير عباس عمر (٢٠١٢م): نظريات وتطبيقات (مسابقات الميدان والمضمار) تعليم وتكنيك وقانون، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

٢١.شوهندا حمدي حسن (٢٠٢٠م): تأثير استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على التحصيل المعرفي والاتجاهات المقرر أساسيات الجمباز الإيقاعي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (٣)، العدد (٥٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٢.شيرين محمد عبد الحميد (٢٠١٦م): استراتيجية التعلم المعكوس وتأثيرها على الرضا الحركي ومستوى أداء بعض المهارات في التمرينات مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد (٢٦) كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٢٣.صدقي احمد سلام (٢٠١٤م): العاب القوي مسابقات الميدان وثب ورمي ومتعلقاتها، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الأولي.

٢٤.صفاء غازي دغا (٢٠٢٢م): تأثير استخدام التعلم المعكوس على بعض نواتج التعلم في الجمباز مجلة بني سويف العلوم التربية البدنية والرياضية، مجلد (٥) العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

٢٥.الطيب أحمد هارون محمد عمر سرحان (٢٠١٥م): فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء المهارات التعلم الإلكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية آفاق مستقبلية، مركز الملك عبدالله الحضاري جامعة الباحة، المملكة العربية السعودية.

٢٦. عاطف أبو حميد الشرمان (٢٠١٣م): تكنولوجيا التعليم المعاصر وتطوير المنهاج، دار وائل للنشر، عمان.

٢٧. عاطف أبو حميد الشرمان (٢٠١٥م): التعلم المدمج والتعلم المعكوس، دار المسيرة النشر والتوزيع عمان.

٢٨.عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٩م): ميكانيكية تدريب وتدريس مسابقات ألعاب القوى ، دار الفكر العربي .

٢٩.عبدالعظيم عبدالحميد السيد (٢٠٠٥م): نظريات مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٣٠. لمياء جلال عبد الله (٢٠٠٤م): فاعلية الفصل المعكوس في تنمية بعض المفاهيم الرياضية لدى التلاميذ المتخلفين عقليا القابلين للتعلم، بحث منشور، رابطة التربويين العربية، ع (٦٨)، ج (٢)، ديسمبر.

٣١. ماجدة محمد جمال مدبولي (٢٠١٩م): تأثير استخدام استراتيجية التعلم المعكوس على الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب الطويل، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣٢.مجدى محمود فهيم، أميرة محمود طه (٢٠١٨م): تأثير استخدام التعلم المعكوس على اكتساب مهارة تنفيذ درس التربية الرياضية مجلة تطبيقات علوم الرياضة المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، العدد (٩٨) ديسمبر، الإسكندرية.

٣٣.محمد احمد رمزي (٢٠٠١م): التنبؤ بمستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل في ضوء بعض المؤشرات البيو ميكانيكية، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج (٤)، ع (٧٥)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٣٤.محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو هرجة، هاني سعيد عبدالمنعم (٢٠٠١م): تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٥. ممدوح محمد السيد (٢٠٢١م): أثر استخدام التعلم المعكوس المدعم بأسلوب تحليل المهمة على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد الطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٧٥)، مجلد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٣٦.منيرة شبيب أو جلبة (٢٠١٤م): فاعلية استراتيجية الصفوف المقلوبة باستخدام موقع إدمودو في تنمية التفكير الإبداعي والاتجاهات نحو مادة الأحياء لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

٣٧.مهجة أحمد المملوك (٢٠٢١م): تأثير استخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة مجلد (٦٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٣٨.ندا محفوظ كابوه (٢٠٢١م): تأثير استخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد (٢٦)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٣٩.وليد صلاح المساوي (٢٠٢٢م): تأثير استخدام التعلم المعكوس المعزز إلكترونيا عبر التعلم المدمج على نواتج تعلم مقرر طرق تدريس الرياضيات المائية. مجلة أسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٦١)، مجلد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٤٠.وليد مصطفى هارون (٢٠٢١م): تأثير استخدام التعلم المعكوس على التحصيل المعرفي والأداء المهاري المسابقة الوثب العالي، مجلة بني سويف العلوم التربية البدنية والرياضية، مجلد (٤) العدد (٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

41. **Adedoja, Gloria (2016): Pre-service teachers challenges and attitude toword the flipped classroom African Educational Research Journal, 4(1), 13-18.**
42. **Alberto Ferriz Valero (2017): effects on the use of the Flipped Classroom Strategy in the different Educational Stages Of Physical Education.**
43. **Bannett, B.E. et al. (2011): The flipped class manifest. The daily Riff.**
44. **Bergmann, J., & Sams, A., (2012): Flip Your Classroom: Reach Every Student in Every Class Every Day. Washington, DC: International Society for Technology in Education.**

45. **Bishop, Jacob and Averleger, Mathew (2013): "The flipped classroom: A survey of the research 120th ASEE annual conference and exposition American Society for Engineering Education.**
46. **Crouch, C.H.& Mazur, E. (2001): Peer instruction: ten years of experience and results, American journal of physics, 69(9), 970-977, retrieved.**
47. **Fulton, K. (2012): Upside down and inside out: Flip your classroom to improve student learning & leading with technology, 39 (8).**
48. **Gerald, O. (2014): The flipped classroom model for college Algebra, effect on student Achievement, PhD thesis university of Colorado.**
49. **Gerry Carry (2005): Fondamentals of track and field second Edition.**
50. **Kim, S.H., Park, N.H. & Joo, K.H. (2014): Effects of flipped classroom based on smart learning on self. Directed and collaborative learning, international journal of control and automation, 7 (12).**
51. **M, J Saunders (2014): The Flipped Classroom its effect on student academic achievement and critical thinking skills in high school mathematics USA: Unpublished Doctoral Dissertation Liberty University.**
52. **Marlowe C (2012): The effect of the flipped classroom on student achievement and stress.**
53. **Pearson, P (2013): Flipped Learning Model Dramatically Improves Course pass Rate for At-Risk Students. A Case Study for Clintondale High School. Retrieved from.**
54. **R Talbert (2015): flipped classroom" proceedings of 18th Annual. USA. legacy of RL Moor and IBL conference, held on March.**
55. **Steele, K. (2013): The Flipped Classroom: Cutting-Edge, Practical stategies to Successfully" Flip" Your Classroom. Online**
56. **Terzis G, Karampatsos G, Georgiadis G (2007): Neuromuscular control and performance in shot-put athletes, J Sports Med phys fitness Sep, 47(3).**

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

٥٧. رامي ذكي اسكندر (٢٠١٤م): الفصول الدراسية المعكوسة بين المؤيد والمعارض، مجلة التعليم الإلكتروني، ع ١٤، المتاح عبر الموقع:
http://emag.mans.edu.eg/index.php?seassionID=36&PAGE=NEWS&TASK=SHOW&ID=468.