

## المقدمة : - Introduction

شهدت السنوات القليلة الماضية تسارع وتيرة التقدم العلمي والتكنولوجي ، وهذا أدى إلى أن تواجه التربية على مستوى العالم تحديات كثيرة متعددة ومتسارعة وذلك نتيجة التغيرات الهائلة في المعارف والمعلومات وتتطلب هذه التحديات مراجعة شاملة لمنظومة التعليم وتحديثه (ميرفت خفاجه ومصطفى السايح، 2007:5) وقد ركزت هذه المداخل على دور المتعلم وجعلته محور العملية التعليمية وأكدت على إمكانية تعلم كل طالب والوصول به إلى مستوى الإتقان إذا توافر له أسلوب التعلم الذي يتناسب وقدراته وذكاءاته وأنماط تعلمه (زينب على وغادة جلال، 2008:7) ليكون قادراً على متابعة واستيعاب معطيات الثورة التقنية الحديثة بما يسهم في إعداد الطلاب لمهام وأدوار جديدة لمواجهة احتياجات ثورة المعلومات في مجتمع القرن الحادي والعشرين ، فعند اختيار الاستراتيجيات الحديثة المناسبة للتدريس يجب الأخذ بعين الاعتبار عدد المتعلمين المتوفر في الصف، والأهداف التي يسعى إلى إيصالها، وطبيعة المادة التعليمية وعلاقتها بالواقع، ومن الضروري مراعاة الوقت المخصص للتدريس، ويستطيع المعلم الماهر أن يحدد الفروقات التعليمية بين الطلاب وقدراتهم المختلفة في التعلم، ومدى استجابة كل منهم للمادة المطروحة (42). ونرى أن اعتماد المعلم علي إستراتيجية أو أسلوب واحد لا يؤدي بالضرورة إلي تعلم جميع المتعلمين بنفس المستوي(حسن حسين زيتون، 2003:12-14)، ومن ثم يجب عليه أن ينوع في استخدام طرق وأساليب وإستراتيجيات التعلم ليصبح المتعلم نشط ومندمج في هذه العملية (محمد حمدان، 2006:22) ، وبذلك تتكون مؤشرات التعلم النشط التفاعلي بين طرفي العملية التعليمية وهذا ما يتفق عليه كلا من ،(وفيقة سالم،:2001 25 ) ،(عفاف عبد الكريم ،7:1993)، فطبيعة التعلم النشط تقوم على المشاركة الفعالة من قبل المتعلم في عملية التعلم ، وإستخدام مهارات تفكير عليا كالتحليل و التركيب و التقويم ، وقيام المتعلمون بأنشطة تفاعلية تتطلب منه الحركة والأداء و حل مشكلة تتعلق بما يتعلمونه أو عرض عملي ، وتطبيق ما تعلموه في مواقف تطبيقية( Lorenzen,M, ٢٠١٠ : ١٠)، وهذا ما أكدته نتائج عدة دراسات حيث تناولت أهمية التعلم النشط كدراسة(نعيم يوسف محمد،2015)، دراسة ( إيمان عبدالله عبدالحميد،2014)، دراسة (عمار محمد جاسم،2012)، دراسة (ماجدة محمد حميد،2012)، دراسة تاندوجان واكينجلو( TandrogenAkinoglu,٢٠٠٧)، دراسة بندكت دايسون( Bendict, Daison,٢٠٠٤)، دراسة هيلين كيلر( HelenKeller,٢٠٠٢) ، دراسة ليندا وسوزان ( Lynda,Susa,٢٠٠١) حيث يشيرون إلي أن إستراتيجية التعلم النشط ومنها استراتيجية الرؤوس المرقمة أثرت تأثيراً إيجابياً علي تعلم المهارات الحركية والتحصيل المعرفي لدي المتعلم وكذلك تحسين مهارات التواصل بين كل من المعلم والمتعلم، وهناك أيضا العديد من الابحاث النظرية التي تناولت استراتيجية الرؤوس المرقمة كدراسة دراسة (عناية يوسف حمزه ،2018) ،دراسة (محمد خالد فايز ،2018) ،دراسة (أحمد هاشم محمد ونورة خالد جهاد،2017)، دراسة (متم جمال الياسري،2016)، دراسة (سهاد فخرى عادل،2016)،دراسة (حسان علي عبد جواد ،2015)،دراسة ( وجدان جاسم محمد ،2015)،دراسة (انتصار خليل واخرون ،2012) حيث أوضحوا من خلال النتائج مدى فاعلية استراتيجية الرؤوس المرقمة في التعلم الجماعي وكذلك كونها تجعل المتعلمين محور العملية التعليمية. ويعد مجال التربية الرياضية مجالاً خصباً لإتباع إستراتيجية الرؤوس المرقمة حيث أنها تعتمد بشكل أساسي علي أن يكون للمتعلم دوراً إيجابياً في إكتشاف جانب كبير من الحقائق والمفاهيم والمعلومات، وإكتساب المهارات وتطويرها، وتنمية القدرة علي حل المشكلات التي تواجهه ( مصطفى السايح محمد،2009:110) فإستراتيجية الرؤوس المرقمة واحده من أهم إستراتيجيات التدريس الحديثة والتي لاقت نجاح كبير لدى المتعلمين فهي تسهم بشكل فاعل في تشجيع التعلم النشط لدى المتعلمين وتحقق نتائج تعليمية مرضية للمعلم سواء على مستوى تحصيل المتعلمين أو على انسيابية خطواتها وانعكاس

نتائجها على مستوى أداء المعلم في الدرس(47) وفي إطار ذلك ترى الباحثة بضرورة تطبيق تلك الاستراتيجيات الحديثه أثناء البدء في التعليم لمختلف الانشطة الحركية المختلفة وخاصة لمسابقات الميدان والمضمار لانها بمثابة ميسر للعملية التعليمية نحو الاهداف المرجو تحقيقها.

ومن جانب آخر يرى(عبد الحليم واخرون،2000: 210) أن مسابقة الوثب الطويل تعد من المسابقات التي تحتوى على أربعة مراحل فنيه أساسية ( أقتراب – إرتقاء – طيران – هبوط) وأن لكل مرحلة مهام حركية محددة حيث انها تتطلب مستوى عال من التحكم فى التوقيت الحركى والاداء المهارى وأنها بمثابة تحد بين اللاعب وذاته لتحقيق مستوى رقمى أعلى. ومن هنا نجد أنه يجب الاعتماد على الحديث من الاستراتيجيات أثناء عملية تدريس مسابقة الوثب الطويل كونها تحتاج الى قدر كافي من التصورللاداء الصحيح من خلال عدة أنشطة عملية تساهم فى استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وهذا ما توفره استراتيجية الرؤوس المرقمة.

### - مشكلة البحث وأهميتها : Research Problem and its importance

لا شك ان مسابقة الوثب الطويل مازالت تتجه نحو التعليم التقينى بمعنى رؤية نموذج والبدء فى التطبيق وهذا بدوره يصبح غير فعال وملائم مع نتائج الدراسات الحديثه التي كانت من نتائجها تحسن المهارات الحركية المختلفه عند اختيار افضل استراتيجيات للتدريس وهذا ما يؤكد (محمد الحيلة،2003:288) أن استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط التي تقوم على التفاعل والمشاركة النشطة من جانب المتعلم والتوجيه المستمر تحت إشراف وتوجيه المعلم تنمي التفكير وتشجع البحث وحب الاستطلاع لديهم خاصة بالجانب التطبيقي ، ويضيف (van Dijk, ٢٠٠٠:٩٠٥) (أبو طالب محمد سعيد، ورشراش سعيد عبد الخالق،2000: 90)،(نافز أحمد بقيعي،2010: 176) ، وبعد إطلاع الباحثة على دراسات و توصيات المؤتمرات العلمية وجدت أنها توصى بضرورة الأخذ بالطرائق والاستراتيجيات الحديثه حيث أوضحوا أن إستراتيجية الرؤوس المرقمه تساعد على تعزيز مستويات التفكير العليا وتقديم مجموعة واسعة من فرص التعلم وكذلك توفر إستمرارية التعلم فى مواضيع مختلفة ويتطلب من الطالبات تحمل مسؤولية أكبر فى العملية التعليمية – إذ عليهم العمل لتحقيق النجاح وأيضا تسمح للطالبات على العمل بشكل تعاونى ، فى ضوء ما ذكر شعرت الباحثة بوجود مشكلة تتمثل فى كيفية اشراك أكبر عدد ممكن من الطالبات فى مجريات المحاضرة وما الاستراتيجيات الحديثه المناسبة التي تسهم فى جعل الطالبية فاعلة خلال التطبيق، وتأسيساً على ما تقدم تبلورت لدى الباحثة فكرة إجراء دراسة باستخدام استراتيجية حديثه سبق ان جربها قلة حسب علمها فى الجانب التطبيقي كونها تمكن من أحداث التفاعل فى المحاضرة وفى تدريس مسابقة الوثب الطويل بصفه خاصة لتحسين كلا من المستوى المهارى والرقمى من خلال طرح الاسئلة على مجموعات العمل والمنافسة بينهما يخلق جوا تعليميا أمثل ، وعن أهمية البحث النظرية : يعتبر أضافه نوعية جديدة لدراسات التربية الرياضية فى مجال استراتيجيات التعلم الجامعي إذ يساعد المحاضرين من أعضاء هيئة التدريس فى التعرف على احدي الاستراتيجيات الحديثه المبنية على النظرية البنائية فى مجال تدريس مسابقة الوثب الطويل ، أما عن الأهمية التطبيقية : يمكن أن تسهم نتائج هذا البحث فى توجيه أنظار أعضاء هيئة التدريس نحو تطوير التدريس فى التربية الرياضية الجامعية من خلال التركيز على موضوع الاستراتيجيات الحديثه والمتمثلة فى إستراتيجية الرؤوس المرقمة .

### الدراسات المرجعية: Reference studies

نظرا لأهمية استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمه فى تدريس العلوم المختلفة تم الرجوع إلى بعض الدراسات التي استخدمت هذا النمط الإجرائي التدريسي فى المجالين الرياضى والأكاديمي للعلوم التربوية فى المتغيرات التابعة المختلفة من هذه الدراسات :

- دراسة هادي ( Hadi,s، ٢٠١١ ) وهدفت إلى التعرف على أثر إستراتيجية الرؤوس المرقمة على تنمية القدرة على القراءة لدى طلبة الصف الثامن من النظام التجارى المتعدد الأطراف وأستخدم الباحث المنهج التجريبي و تألفت عينة الدراسة من (25) طالباً حيث أستخدم الباحث اختبار التحصيل المعرفي والمقابلة والملاحظة والاستبيان كأداة جمع البيانات وكانت أهم نتائجها فاعلية الإستراتيجية فى تحسين وتنمية القدرة على

القراءة وزيادة التمتع والمشاركة والثقة والدافعية والتعاون بين الطلاب - دراسة ( Afrilia,R، ٢٠١٢ ) وهدفت إلي التعرف على أثر إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي طلبة الصف الثامن الأساسي في تحقيق القراءة والفهم لمادة اللغة الإنجليزية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (100) طالب وطالبة (50) طالب وطالبة يمثلون المجموعة التجريبية و(50) يمثلون المجموعة الضابطة حيث أستخدم الباحث اختبار التحصيل المعرفي كأداة جمع البيانات وكانت أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي(٠.٠١) في الاختبار التحصيلي البعدي للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك تفوقت المجموعة التجريبية في اختبار القراءة- دراسة (سهاد النحال، 2016) وهدفت إلي معرفة أثر توظيف إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي تنمية مهارات التواصل ودافع الانجاز في الرياضيات لدي طالبات الصف السابع الأساسي بغزة وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و طبقت الدراسة علي عينة بلغ عددها (84) طالبة موزعات علي فصلين دراسيين من مدرسة الرافدين الأساسية " أ " وأستخدمت الباحثة اختبار مهارات التواصل الرياضي ومقياس دافع الانجاز كأداة جمع البيانات وكانت أهم نتائجها فعالية استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة في التفاعل والنشاط في البيئة الصفية وزيادة فرصة الطالبات للتعبير عن آرائهن وأفكارهن الرياضية - دراسة (متم الياسري،2016) وهدفت إلي التعرف علي مدي فعالية التدريس باستعمال إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تحصيل طلاب الصف الثالث متوسط بمادة التاريخ الحديث وأستخدم الباحث المنهج التجريبي و بلغ عدد العينة (54) طالباً بواقع (27) للمجموعة التجريبية و(27) طالباً بالمجموعة الضابطة حيث أستخدم الباحث اختبار التحصيل المعرفي لمادة التاريخ الحديث ومقياس الاتجاه كأداة جمع البيانات وكانت أهم نتائجها زيادة فعالية التدريس باستعمال إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تحصيل طلاب الصف الثالث المتوسط بمادة التاريخ الحديث - دراسة (ياسر الكبيسي،2016) وهدفت إلي التعرف علي فاعلية إستراتيجية الرؤوس المرقمة في التحصيل في مادة الجغرافية وتنمية الدافعية نحو دراستها لدي طلبة الصف الأول المتوسط وأستخدم الباحث المنهج التجريبي و بلغت عدد العينة الكلي (52) طالباً مقسمة إلي (26) طالباً للمجموعة التجريبية و(26) طالباً للمجموعة الضابطة حيث أستخدم الباحث اختبار التحصيل المعرفي لمادة الجغرافيا كأداة جمع البيانات وكانت أهم نتائجها تفوق المجموعة التجريبية في التحصيل والدافعية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما يعكس مدي فاعلية استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة في التدريس - دراسة (أحمد جميل، 2017) وهدفت إلي التعرف على أثر توظيف إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية بعض مهارات القراءة لدي تلاميذ الصف الثاني الأساسي بغزة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي و بلغ عددالعينة (76) طالباً موزعين علي فصلين دراسيين من مدرسة دار الأرقم النموذجية التابعة لمديرية شرق غزة حيث أستخدم الباحث اختبار التحصيل المعرفي لمهارات القراءة كأداة جمع البيانات وكانت أهم نتائجها زيادة مستوي التحسن في مهارات القراءة للمجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة مما يؤكد فعالية التدريس باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة - دراسة (قحطان فاضل وآخرون،2018) وهدفت إلي التعرف على فاعلية إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تطوير مهارات التدريس لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (212) طالباً وقع الاختيار عشوائياً علي شعبتي (د، هـ) حيث أستخدم الباحث إختبار التحصيل المعرفي كأداة جمع البيانات وكانت أهم نتائجها أن استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تطوير مهارات التدريس لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياض أكثر فاعلية من التدريس بالطريقة الاعتيادية . في ضوء ما سبق من أهداف للدراسات المرجعية تري الباحثة أن الدراسة الحالية تختلفت عن سابقتها في توظيف إستراتيجية الرؤوس المرقمة داخل المحاضرات التطبيقية لمسابقة الوثب الطويل.

## - هدف البحث: Research goal

يهدف البحث إلى التعرف على :

تأثير إستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة على كلا من المستوى المهارى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات – الإسكندرية .

## - فروض البحث : Research hypotheses

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى المهارى والمستوى الرقمى لصالح القياس البعدي لمسابقة الوثب الطويل.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المستوى المهارى والمستوى الرقمى لصالح المجموعة التجريبية المطبقة لاستراتيجية الرؤوس المرقمة.
- فروق التحسن فى المستوى المهارى والرقمى لصالح المجموعة التجريبية.

## - مصطلحات البحث : Search terms

\* إستراتيجية الرؤوس المرقمة:-

- \* عرفتها الباحثة ( إجرائياً) بأنها: إستراتيجية تقوم على تقسيم الطالبات داخل المحاضرة الى مجموعات يرمز لأعضائها بالأرقام بدل الاسماء مما يؤدي الى تكرار الرقم الواحد بعدد المجموعات الموجودة واختيار رقماً ممثلاً من كل مجموعة لتنفيذ مجموعة من الأنشطة والاسئلة فى مسابقة الوثب الطويل.
- \* المستوى الرقمى ( إجرائى)  
"هو ناتج أداء الطالبات من خلال أفضل مسافة يتم تحقيقها فى مسابقة الوثب الطويل"
- \* المستوى المهارى (إجرائى)  
"هو قدرة الطالبات علي الاداء الحركى المطلوب للمراحل الفنية المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل بأقل قدر من الطاقة المستهلكة"

## - الإجراءات المنهجية للبحث: Methodological procedures for the research

- \*\* منهج البحث : يدخل هذا البحث في إطار الدراسات الميدانية التي تعتمد على المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.
- \*\* مجالات البحث: تشتمل المجالات على :-
- المجال المكاني : كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
- المجال الزمني : يعين بالمدة التي قضتها الباحثة في إجراء الدراسة التجريبية للعام الجامعى 2019/2018

## - مجتمع وعينة البحث: The research sample

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية للفصل الدراسى الاول للعام 2019/2018 م، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية بواقع (40) طالبة للمجموعة التجريبية واستبعاد عدد (7) لعدم انتظامهن فى الحضور، و(40) طالبة للمجموعة الضابطة واستبعاد عدد (10) طالبات ليس لديهن الماده، كما تم اختيار (14) طالبة كمجموعة للدراسات الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس على عينة البحث الكلية في متغيرات النمو ومستوى الذكاء ملحق(2) والجدول التالي يوضح ذلك .

**جدول (١) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية ن = 80**

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.02	0.62	0.84	19.10	السن (سنة)
0.46	0.46-	6.52	162.40	الطول (سم)
1.44-	0.58	7.49	59.48	الوزن (كجم)
0.17	0.67	3.81	36.80	الذكاء (درجة)

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في (المتغيرات الأولية) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (١.٤٤ - إلى ١.٠٢) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  وتقترب جدا من الصفر ، كما بلغ معامل التفلطح ما بين (0.46 إلى 0.58) ، وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية فى (المتغيرات الأولية).

### - أدوات ووسائل جمع البيانات: Tools and means of data collection

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن ( كجم )
- ساعة إيقاف لقياس الزمن ( ث )
- اختبارات القدرات البدنية .
- استمارة الاداء المهارى .
- اختبار الاداء الرقمي .
- اختبار الذكاء .

### - الاختبارات البدنية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل

#### Physical tests most related to the long jump competition

لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمسابقة المتعلمة تم الرجوع إلي المصادر والدراسات التالية: (محمد صبحي حسنين: 2001) ، (عبد الحليم محمد وسامي نصر : 2002) (Stephen ,C, ٢٠٠٧) ، (نادر أسماعيل حلاوة : 2017) ، (اشرف أبو الوفا : 2018) حيث اتفقت علي عناصر اللياقة البدنية التالية وأصبح بمثابة صدق المحكمين :-

اختبار الجلوس من الرقود (١٠ ث)	قوة عضلات البطن
اختبار القدرة العمودية للوثب (سم)	القدرة للرجلين
اختبار القبة سم	المرونة
من الثبات بالمسافة لأقرب سم	الوثب العريض
الجري الجزاجي ( الزمن لأقرب ث )	الرشاقة

وقد تم عمل تكافؤ لمجموعتي البحث لهذه الاختبارات لإيجاد التكافؤ في القدرات البدنية حيث اتضح عدم وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في اختبارات (اختبار الجلوس من الرقود (١٠ ث) ، اختبار القدرة العمودية للوثب ، اختبار القبة ، اختبار الوثب العريض من الثبات ، الرشاقة) ، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (0.46 إلى 1.39) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية قيد البحث . جدول (2) ( ملحق 3)

- استمارة تقييم الاداء المهاري لمسابقة الوثب الطويل

#### Skill Performance Assessment Form for the long jump competition

لبناء استمارة قياس الاداء المهاري تم الرجوع إلي المصادر والدراسات التالية : (شبيبه السعدون : 2009) ، (عامر فاخر : 2006) ، (طارق عز الدين : 2006) ، (عبد الحليم محمد وسامي نصر : 2002) ، (بسطويسي احمد : 1997) ، وذلك لوضح المحاور الأساسية التي تشتمل عليها استمارة القياس وقد اشتملا

علي المحاور التالية :

- 1-أقترب
  - 2 - ارتقاء
  - 3- طيران
  - 4- هبوط
- لوضع العبارات السلوكية تحت كل محور تم الرجوع إلي نفس المراجع السابق ذكرها ومن ثم تم التوصل إلي المحاور الأساسية والتي تم عرضها علي المتخصصين وعددهم ( 10 ) خبير متخصص في مجالي التدريس والتدريب لمسابقة الميدان والمضمار والذين وافقوا علي الاستمارة ملحق (1)
  - تم تحديد درجات لعبارات كل محور بدرجة واحدة بحيث أصبح مجموع درجات الاستمارة ( 20 ) درجة موزعة كالتالي : كل مرحلة من الاربع مراحل خمس درجات ( ملحق 5)
  - تم الرجوع مرة ثانية لنفس الخبراء وذلك لأخذ رأيهم النهائي في استمارة القياس وذلك بعد تحديد الدرجات ، وافق الخبراء دون تعديل او حتى صياغة للعبارات وبذلك أصبحت الاستمارة صادقة المحتوي ملحق (1)

- المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الاداء المهاري :

-Scientific transactions of the skill performance evaluation form

- الصدق لاستمارات تقييم الاداء المهاري لمسابقة الوثب الطويل :
- تم تطبيق استمارة الاداء المهاري على مجموعتين مختلفتين من أفراد العينة الاستطلاعية إحداهما مميزه في مسابقات العاب القوى والأخرى غير مميزه وبلغ عدد كل عينه (10) عشرة طالبات ، حيث تراوح معامل الصدق بين ( 0.883 الى 0.954 ) مما يؤكد أن الاستمارة صادقة ويوضح ذلك جدول (3) ملحق(4)
- ثبات استمارة التقييم المهاري لمسابقه الوثب الطويل:
- تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test Retest بفاصل زمني 6 أيام علي عينة ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة المستهدفة للتطبيق عددها (14) طالبة حيث تراوح معامل الثبات بين (0.836 إلى 0.993) مما يؤكد أن استمارة التقييم المهاري لمسابقه الوثب الطويل يتسم بالثبات وانه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف ويوضح ذلك جدول ( 4 ) ملحق (4)
- تكافؤ عينة البحث : Equivalent research sample
- تم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات البدنية والمهارية والرقمية والجدول التالي يوضح ذلك
- دلالة الفروق بين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه لإيجاد التكافؤ فى القدرات البدنيه :-

جدول (2) الفروق بين المجموعتين لإيجاد التكافؤ في المتغيرات البدنية والمهارية والرقمية

قيمة ت	الفرق بين المتوسطات		المجموعة الضابطة ن=٣٠		المجموعة التجريبية ن=٣٠		وحدة القياس	متغيرات البحث
	ع	س	ع	س	ع	س		
								المتغيرات البدنية
1.3	0.13	0.20	0.96	7.07	0.83	6.87	ث	اختبار الجلوس من الرقود (١٠ اث)
0.52	0.01	0.03	7.89	61.43	7.88	61.40	سم	اختبار القدرة العمودية للوثب
0.51	0.39	0.13	2.03	18.60	1.64	18.47	سم	اختبار القبة
0.46	0.02	0.03	0.12	1.50	0.10	1.47	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
1.39	0.71	0.13	1.36	6.87	0.65	7.00	ث	الرشاقة
								المستوى المهاري
1.35	0.13	0.12	0.66	1.53	0.52	1.41		مرحلة اقتراب (٥) درجات
1.77	0.12	0.11	0.59	1.62	0.47	1.51		مرحلة ارتقاء (٥) درجات
1.64	0.02	0.14	0.30	1.45	0.29	1.31		مرحلة الطيران (٥) درجات
1.07	0.17	0.08	0.59	1.46	0.42	1.37		مرحلة الهبوط (٥) درجات
1.02	0.09	0.46	1.35	4.63	1.44	5.09		المجموع الكلي
1.09	0.04	0.28	0.43	1.79	0.47	2.07		المستوى الرقمي

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (2) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية الضابطة لإيجاد التكافؤ في متغيرات البحث البدنية والمهارية والرقمية عدم وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات ، حيث كانت قيمة (ت) الإحصائية أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المتغيرات قيد البحث

## - خطوات تنفيذ إستراتيجية الرؤوس المرقمة : Steps to implement the numbered Strategy ملحق (7)

### - الهدف من إستخدام الاستراتيجية :

التعرف على أثر إستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة على كلا من المستوى المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - الاسكندرية.

### - الأسس التي يجب مراعاتها عند تطبيق الاستراتيجية :

تم مراعاة بعض الأسس عند تجهيز محتوى المحاضرات باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة وهي :  
أن يحقق المحتوى الأهداف المطلوبه -- أن تراعى الفروق الفردية بين الطالبات -- أن يتيح المحتوى مشاركة جميع الطالبات داخل المجموعات-- أن يتميز المحتوى بالبساطة والتنوع في تطبيقاته -- يثير دوافع الطالبات وتشوقهن نحو الممارسة والمشاركة في المسابقة -- أن يحقق المحتوى باستخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة تكاملا لشخصية الطالبة مع ذاتها ومع زميلاتها .

**- محتوى استراتيجية الرؤوس المرقمة :**

يضمن المحتوى خلفية عامة عن مسابقة الوثب الطويل ، الأعداد البدنة الخاص والمراحل الفنية للمسابقة. كما احتوي على بعض الواجبات التي يتم تنفيذها داخل كل مجموعته على حدى وذلك لاستثارة الدافعية والقدرة على التوصل لصورة أوليه للاداء مع التوجيه المستمر من قبل الباحثه.

**- خطوات تنفيذ الاستراتيجية:**

إن إستراتيجية الرؤوس المرقمة Strategy Numbered Heads Together هي إستراتيجية تقوم على ترقيم الطلاب بأرقام غير معروفه لدى المعلم، وهو إجراء يجعل كل متعلم عرضة للمشاركة في مجريات الدرس والإجابة عن الاسئلة التي تطرح عندما يتم إختيار رقم كونه يشمل أكثر من طالب بسبب تكرار كل رقم على عدد المجاميع الموجودة داخل الصف فالهدف من الإستراتيجية تبنى عملية الانتباه والاستعداد عند الطالب وتزيد من الاحساس بالمسؤولية الفردية وتتبلور أهميتها فإنها تجذب انتباه المتعلمين الى الانشطة والافعال التي يؤديها المدرس اثناء الدرس كونها تختصر جميع متعلمين الصف في كل نشاط الى (٦) متعلمين وفقاً لارقامهم تتعد عن التقليد و تشجع على التعاون والعمل في مجموعات متفاهمة و تدفع للتفكير في الاجابة الصحيحة عندما يتم اختيار احد افراد الرقم المعني بالسؤال(محمد خالد عبد القادر، 2018 : 26-29) .

**- الإطار العام لتنفيذ الاستراتيجية:**

طبقت إستراتيجية الرؤوس المرقمة من خلال المراحل الفنية للمسابقة ، حيث نفذت بواقع محاضرة أسبوعياً لمدة (4أسابيع) أي بواقع (4 محاضرات في الشهر وهذا الوقت المخصص لتدريس هذه المسابقة في جدول المحاضرات) أما زمن المحاضرة 90 دقيقة.

**جدول رقم (3) التوزيع الزمني لأجزاء المحاضرة**

أجزاء المحاضرة	المحتوى	الزمن
الجزء التمهيدي	أ- الإحماء - تمارينات عامة لتهيئة الجسم	15 ق
	ب- الإعداد البدني الخاص	25 ق
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي والتطبيقي	40 ق تعليمي 10 ق تطبيقي
الجزء الختامي	النشاط الختامي - تمارينات استرخاء	5 ق
المجموع		90 ق

**ثالثاً : التجربة الأساسية والقياسات القبيلة والبعديّة قيد البحث :**

**Executive Steps Of The Research : الخطوات التنفيذية للبحث :**

**١ - الدراسات الاستطلاعية**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الاسبوع الاول من الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي (2018/2019) وقد اشتملت العينة علي (14) طالبة من مجتمع البحث . وهدفت إلى التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في البحث و مراعاة الامن والسلامة في استخدامها والتأكد من التوزيع الزمني الملائم للتطبيق والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند التنفيذ ، كما تم التأكد من استيعاب الطالبات لمحتوي تنفيذ استراتيجية الرؤوس المرقمة .



## ٢ - القياسات القبليّة :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية و أخذ القياسات القبليّة للاداء المهارى والمستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل (قيد البحث) في الأسبوع الأول من الفصل الدراسى الأول للعام الدراسى (2018/2019) على العينة الأساسية.

## ٣ - التجربة الأساسية :

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث على مجموعة البحث من الفتره 2018/11/9 إلى 2018/12/9 بواقع 4 محاضرات كما هو بخرطة الكلية للفرقة الأولى بمحتوى كل جزء من أجزاء المحاضره المرتبط بالاستراتيجية المقترحه ملحق (6)

## ٤- القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية فى الاداء المهارى والمستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية والضابطة يومى السبت الموافق 2018/12/11 والاحد الموافق 2018 / 12 / 12

## ٥ - المعالجات الاحصائية: Statistical processors used:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية spss فى المعالجات الاحصائية وتمثلت فى : المتوسط الحسابى ، الوسيط ، معامل الالتواء ، النسبة المئوية ، الانحراف المعيارى ، معامل الارتباط ، اختبار "ت" الفروق.

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها: View, discuss and interpret results:

أ- دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى المهارى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل :

جدول (4) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى المهارى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل ن = ٤٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%29.1	3.46*	0.32	0.51	1.01	2.28	0.69	1.76	مرحلة اقتراب (٥) درجات
%19.6	3.34*	0.33	0.35	0.92	2.14	0.59	1.79	مرحلة ارتقاء(٥) درجات
%13.1	3.29*	0.20	0.25	0.80	2.16	0.61	1.91	مرحلة الطيران(٥) درجات
%29.0	3.٣٤*	0.58	0.50	1.17	2.23	0.59	1.73	مرحلة الهبوط (٥) درجات
%22.4	4.٦٧*	1.90	1.61	3.34	8.80	1.44	7.19	المجموع الكلى للمسابقة
%24.6	*3.42	0.04	0.51	0.51	2.58	0.47	2.07	المستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = 2.04

يتضح من جدول (4) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى المستوى المهارى لمسابقة الوثب الطويل فهناك فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع المتغيرات لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (2.67 الى 4.67) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (١٣.١ % الى ٢٩.١%)، وتم إيجاد فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع المتغيرات لصالح القياس البعدى فى المستوى الرقى ، حيث بلغت قيمة ت (3.42) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغت نسبة التحسن ٢٤.٦ %.

ثانيا : عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه :  
 " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة التقليدية في المستوى المهاري والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل"

أ- دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الطويل :  
 جدول (5) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والرقمي  
 لمسابقة الوثب الطويل ن = ٤٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%21.3	٣.٧٤*	0.11	0.30	0.63	1.71	0.52	1.41	مرحلة اقتراب (٥) درجات
%18.5	٢.٩٣*	0.11	0.28	0.58	1.79	0.47	1.51	مرحلة ارتقاء(٥) درجات
%28.2	٣.٠٦*	0.26	0.27	0.62	1.58	0.36	1.31	مرحلة الطيران(٥) درجات
%13.1	٢.٧١*	0.28	0.26	0.70	1.63	0.42	1.37	مرحلة الهبوط(٥) درجات
%24.1	٣.٦١*	0.12	1.11	1.02	5.71	0.90	4.60	المجموع الكلي للمسابقة
%١١	*2.78	0.17	0.16	0.51	1.62	0.34	1.46	المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = 2.04

يتضح من جدول (5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري لمسابقة الوثب الطويل وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (2.61 الى 3.74) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (13.1% الى 28.4%). أما في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل تم إيجاد فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدى ، حيث بلغت قيمة ت (2.78) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغت نسبة التحسن (11%).

ثالثا : عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل " .

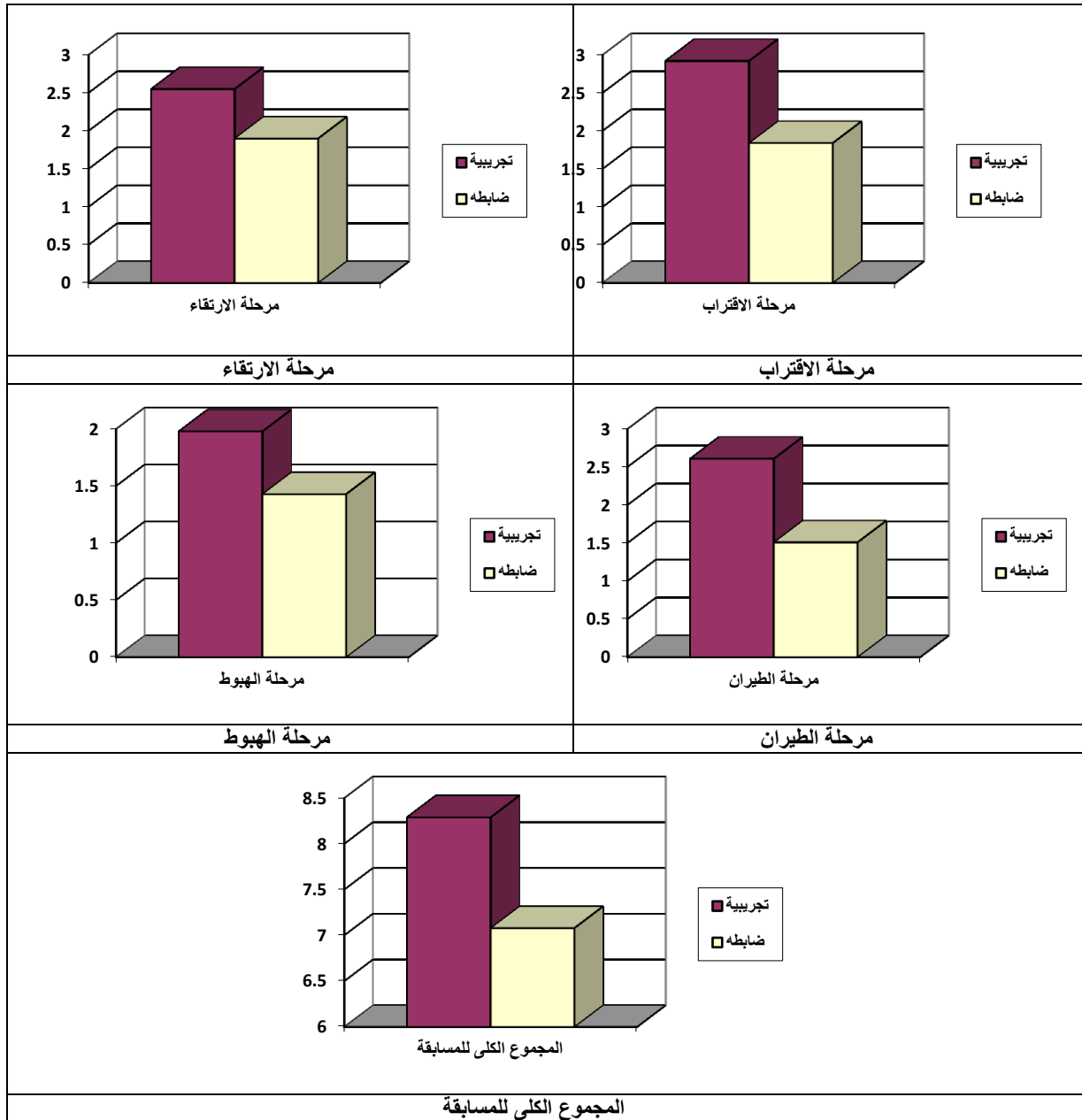
أ- دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى المهاري لمسابقة الوثب الطويل:  
 جدول (6) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى المهاري  
 لمسابقة الوثب الطويل ن = ٨٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		المجموعة الضابطة ن=٤٠		المجموعة التجريبية ن=٤٠		الدلالات الإحصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
4.20*	0.78	1.08	0.49	1.84	1.27	2.92	مرحلة اقتراب (٥) درجات
2.86*	0.56	0.65	0.51	1.90	1.07	2.55	مرحلة ارتقاء(٥) درجات
4.85*	0.66	1.10	0.40	1.51	1.06	2.61	مرحلة الطيران(٥) درجات
5.34*	0.93	0.56	0.40	1.43	1.33	1.98	مرحلة الهبوط (٥) درجات
2.97*	5.97	1.21	0.73	7.08	6.70	8.29	المجموع الكلي للمسابقة

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (6) و الشكل البياني رقم(١) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى المهاري لمسابقة الوثب الطويل . وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع المتغيرات لصالح

المجموعه التجريبية، حيث تراوحت قيمة ت ما بين ( 2.86 الى 5.34 ) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥



شكل (١) الفرق في القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطه في مستوى الاداء المهاري

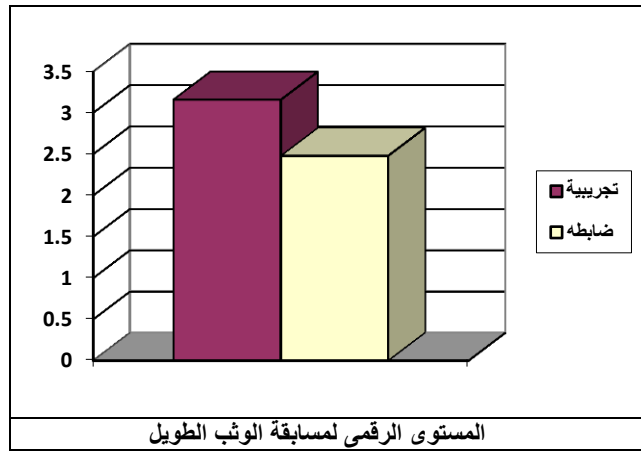
ب- دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعه التجريبية والقياس البعدى للمجموعه الضابطه في المستوى الرقمى لمسابقة الوثب الطويل :

جدول (7) فروق المتوسطات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في المستوى الرقمي لمسابقة لمسابقة الوثب الطويل ن = ٨٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		المجموعه الضابطة ن=٤٠		المجموعه التجريبية ن=٤٠		الدلالات الإحصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٤٦*3.	0.17	0.68	0.89	2.48	1.06	3.16	المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (7) و الشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس البعدي للمجموعه التجريبية والقياس البعدي للمجموعه الضابطة في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل . وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية، حيث بلغت قيمة ت (3.46) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .



شكل (٢) الفروق في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي

## مناقشة النتائج وتفسيرها : Discussion and interpretation of results

### ١- مناقشة الفرض الاول و الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة في المستوى المهاري والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي لمسابقة الوثب الطويل"

يتضح من نتائج جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية ولصالح القياس البعدي، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.67) وتراوحت نسبة التحسن (22.8%) وترجع الباحثة تلك الفروق إلي تطبيق استراتيجيه الرؤوس المرقمه ضمن استراتيجيات التعلم النشط على المجموعه التجريبية ، فحسن التنفيذ لإجراءات الاستراتيجيه والخطوات العلميه المنتظمة له دوراً هاماً في تحسن المستوى المهاري لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء "قيد البحث"، وهذا أوضحه (يحيى وأخرون، 2004: 131) أن استراتيجيه الرؤوس المرقمه تسير وفق خطوات متسلسلة ومتراپطة. و يتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كل من (شفيق شعبان حسن، 2015: 21) (عمر و مصطفى السايح، 2015)، (آثار حسن حامد، 2012) أن وضع أى برنامج بدقة وفق التعليمات المبنيه علي أسس علميه وإستراتيجيات تعليميه حديثه ومتنوعه تساعد الطالبات علي فهم وإتقان ما يتعلمونه في مواقف جديده كما أنها تساهم في تنمية قدراتهم علي حل المشكلات بشكل يتسم بالإبتكار. كما قد يرجع التحسن إلى إستخدام بعض أساليب التدريس ومنها العصف الذهني ، وأسلوب الحوار والمناقشة وجميع هذه الأساليب ساعدت الطالبات أن تكون لديها إلمام بمعلومات ومعارف خاصة بالجانب التطبيقي للمسابقه، وتشجيعهن علي توليد أكبر قدر ممكن من المعلومات والأفكار والاقتراحات ويوضح ذلك (أبو حرب واخرون، 2004: 160-165)، (حسن قطامي، 1993: 245) بضرورة المساهمه بالانشطه ز المشاركة بالأفكار وتقديم التغذية الراجعة فكل طالب لديه

فكره يجب المشاركة بها والاستماع إليها ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (وليد عصام حسن، 2010)، (رندة فاروق السيد، 2007)، فقد أكدت هذه الدراسات على استخدام طرق وأساليب التدريس المتنوعة التي تساعد في إشتراك المتعلم بفاعلية عالية. وتعزى أيضا الباحثه هذا التحسن لما أثرت به استراتيجية الرؤوس المرقمه على تحسن وتفاعل الطالبات للتعلم والاستعداد لتقبل مزيد من المعلومات حول الاداء الامثل للمسابقه حيث أكد ذلك (كريماني بدير، 2008: 35) أن التعلم النشط هو التعلم المنتج الابداعي الذي يستثير جميع الامكانيات والطاقات الكامنه لدى الافراد ،وأيضاً أكد كل من (خيرى عبدالله سليم وآخرون، 2015: 13) أن التعلم النشط يساعد في أن يكون هناك رغبة مستمرة في التزود بالمعرفة وهو ما يوائم التطور السريع في ميادين العلم. وبالنظر لنتائج جداول (4) والشكل البياني نجد فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى المستوى الرقمة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.42) وتراوحت نسبة التحسن (24.6%) . وهذا ما أكدته دراسة (أمانى فوزى، 2015) على فاعلية استراتيجيات التدريس لتحسين مسابقة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الاعداية وايضا دراسة ( أحمد عبد الخالق، 2018) حيث أوصى بضرورة الاتجاه نحو التعلم النشط لتدريس مقررات التربية الرياضية ويخص مسابقات الميدان والمضمار لأنها تعتمد على فاعلية المتعلم واشراكة فى عملية التعليم ممايزيد من قدراته وذكاءه ، ويضيف (قطحان فاضل على وآخرون ، 2018) أن التدريس باستعمال استراتيجية الرؤوس المرقمة فى تحصيل لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أكثر فاعلية من التدريس بالطريقة الاعتيادية ويوصى الباحث اتباع الاستراتيجيات التى تعزز تفاعل الطلاب مع المواد الدراسية ولاسيما استراتيجية الرؤوس المرقمة، وهذا ما أكده أيضا كاجان (kagan, 2009, 9) أنها تساعد فى رفع دافعية التعلم وتحسن نتائجه للذين يعانون من انخفاض مستوى الأداء. وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المستوى المهاري والمستوي الرقمة لصالح القياس البعدي لمسابقة الوثب الطويل"

ثانيا : عرض نتائج الفرض الثانى والذي ينص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المستوى المهاري والمستوي الرقمة لصالح المجموعة التجريبية المطبقة لاستراتيجية الرؤوس المرقمة "

توضح نتائج جدول (5) نجد فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.61) وتراوحت نسبة التحسن (24.1%) وتعزى الباحثه هذا التحسن وان كان ضئيلا بعكس المجموعه التجريبية وذلك لأنها مسابقة جديده والطالبات لديها شغف فى معرفتها وأدائها ولكن نسبة التحسن لم تكن عالية وذلك لاتباع الطرق التقليدية فى التدريس وكذلك عدم التفاعل وانعدام الحوار والمناقشه وعدم استخدام ادوات ووسائل مساعده لعملية التدريس وهذا بدوره أثر فى مستوى المجموعه الضابطة، وباستعراض نتائج جدول (5) نجد فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي فى المستوى الرقمة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.78) وتراوحت نسبة التحسن (11%) . وتعزى الباحثه هذا التحسن من خلال الطريقة المتبعة فى التدريس وإستخدام بعض تمرينات الاعداد البدنى الخاص لتنمية العضلات العاملة للمسابقة قد حققت التقدم عندما إستخدمت فى التقييم النهائى ولكن التقدم ليس بدرجة كبيرة بمقارنته بالنتائج التي حققتها المجموعة التجريبية والذي يؤكد ويثبت مدي تأثير إستخدام إستراتيجيات التعلم النشط وتحديد إستراتيجية الرؤوس المرقمه والذي ساعد الطالبات علي إستدعاء المعلومات بصورة مرحلية فورية وتنمية قدراتهم علي التفكير بصفة دائمة، ويؤكد ذلك مع ما ذكره (نادر اسماعيل حلاوه، 2017: 39) أن التركيز على تنمية عناصر اللياقه البدنيه الخاصه لمسابقة الوثب الطويل يؤثر بدوره لتحسن المستوى الرقمة. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المستوى المهاري والمستوي الرقمة لصالح المجموعة التجريبية المطبقة لاستراتيجية الرؤوس المرقمة "

ثالثا : عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه :

## " فروق التحسن في المستوى المهارى والرقمى لصالح المجموعة التجريبية"

وباستعراض النتائج الخاصة بالقياس القبلي والبعدي في المستوى المهارى لمسابقة الوثب الطويل "قيد البحث" كلا من المجموعة التجريبية والمجموعه الضابطه، يتضح من جدول (6) والشكل البياني (1) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (2.86 الى 5.34) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05). وترجع الباحثة تلك الفروق الدالة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، إلى أثر المتغير المستقل لهذا البحث، وهو استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمه حيث أن التدريس باستخدام استراتيجية الرؤوس المرقمه تعزز تفاعل المتعلمين حيث أن هذه الاستراتيجية تقوم على المجاميع التعاونيه غير المتجانسة مما يولد التفاعل بين أعضائها فهي تجعل الجميع فاعلين فهي تركز على الطالب بشكل مخطط وتعدده هو المحور والهدف من الدرس فيؤدى ذلك الى ارتفاع تحصيله مما يزيد من التحسن وقد أتفق كلا من (عايش وزيتون، 2007: 556) على فعالية الاستراتيجيات التي تتأسس على التعاون داخل الموقف التعليمي لما لها من فائده لتحقيق واكتساب مهارات التواصل الرياضى، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (حسين على حمد، 2012: 12) لتحسن الجوانب المعرفية والمهارية لمهارات العاب القوى من خلال التعلم النشط، وقد أسفرت أيضا نتائج دراسة كلا من (سعد عبدالجليل محمد، 2006)، (ليلي عباس سليمان، 2000) فعالية استخدام إستراتيجيات التعلم النشط علي مستوي التحصيل المعرفي والحركي وتعلم بعض مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة. وأيضاً أكدت دراسة كلا من (شوهندامحمد حسن، 2018)، (رانيا عادل سلامة، 2008) (نجاه عبد الله، 2007) فعالية استراتيجيات التعلم النشط لتحسن الاداء التدريسي. وقد يرجع التحسن النسبي للمجموعة الضابطة أثناء تقييمهم لمسابقة الوثب الطويل إلى أن الطريقة التي تم من خلالها تدريب الطالبات علي كيفية أداء المراحل الفنية للمسابقة لم تساعد علي تزويدهن بالخبرات الكافية والتمكن منها بالقدر الكافي حيث كانت فرصة الممارسة العملية قصيرة نظراً لكثرة عدد الطالبات وعدم كفاية الوقت المخصص للتدريس والذي أدى بدوره إلى جعل فرص التغذية الراجعة والتقييم غير كافية وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (عبدالسلام مصطفى عبدالسلام، 2000: 22) أن الطريقة المتبعة في التدريس تعجز عن تحقيق مردود تعليمي أفضل وأنها تسهم بدرجة قليلة في تحقيق الأهداف المرجوه. ويوضح جدول (6) والشكل البياني رقم (2) أن الفروق بين القياسين عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية، حيث بلغت قيمة ت (3.46) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05). وتعزى الباحثة هذا التحسن الى الامام الطالبات بالمعلومات اللازمه الخاصه بالمراحل الفنيه لمسابقة الوثب الطويل مما أدى ترجمتها من خلال الاداء الامثل وبالتالي نتج عنه تحسن بالمستوى الرقمى للمسابقه حيث يشير(محمد حسن، 2006: 31) أن عملية اكتساب الفرد للمعلومات والمعارف المرتبطه بالانشطة الرياضية تحتل مكانه لها أهمية خاصة إذ أنها تساهم في اكتساب الفرد التطورات اللازمه للاداء الحركي، وأيضاً ترى الباحثة أنه من خلال تطبيق استراتيجيه الرؤوس المرقمه انها اتاحة فرص الحوار والمناقشة كما أنها تحفز الطالبات وتدخلهم في جو من التعاون والحوار والمشاركه الايجابيه وهذا ما تؤكدته دراسة (سهاد فخرى عادل، 2016) على أن تطبيق استراتيجية الرؤوس المرقمة جعلت طالبات المجموعه التجريبية في حالة تنافس للعمل بروح الفريق لاثبات أنفسهن وانتباههن لقريناتهن من المجموعات اثناء الحوار والمناقشه ووتتلاقى هذه النتيجة مع دراسة كلا من افريلا (Afrilia، 2012)، هادي (Hadi، 2011)، هانتر (Hunter, Maheady, Haydon، 2010)، وانج (Wang، 2007) أن استراتيجية الرؤوس المرقمة قد أعطت تأثيراً بارزاً في تنمية التحدث والاستماع الرياضى لدى الطالبات اللواتي درس بالطريقة المعتادة، ومن ناحيه أخرى فان التدريس بالطريقة المعتادة التقليدية واعطاء نموذج للاداء له تأثير ايجابي ايضا في تحسن المستوى الرقمى للمجموعه الضابطه حيث قامت الباحثة باعطاء المعارف والمعلومات المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل والتي ساهمت في تكوين صورة واضحة للمسابقة باعتبارها الاساس المعرفى الذى يسبق الممارسة الفعلية للمسابقة (قيد البحث) وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من (ايمان عبد المقتدر محمود، 2012)، (منى محمد، 2013)، (أمانى فوزى، 2015) حيث أشاروا إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة مع المجموعة الضابطة والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل ايجابي. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " فروق التحسن في المستوى المهارى والرقمى لصالح المجموعة التجريبية"

**- الاستخلاصات : Extractions**

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات أستخلصت الباحثة التالي:-  
- أن استخدام استراتيجيات الرؤوس المرقمة أدت الى التأثير الايجابي فى كلا من المستوى المهارى والرقمى  
لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات.

**- التوصيات : Recommendations**

- ضرورة إدخال طرق واستراتيجيات حديثة فى العملية التعليمية وبالأخص استراتيجيات الرؤوس المرقمة  
كإحدى استراتيجيات التعلم النشط .

**- جهات التنفيذ : Executing authorities**

أعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس تخصص مسابقات ميدان ومضمار ، بكلية التربية الرياضية للبنات –  
جامعة الإسكندرية.

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم مصطفى حماد (٢٠٠٨) : مساق الاختبارات النفسية (عملي) اختبارات المصفوفات المتتابعة الملون لجون رافن، بحث ترقية غير منشور، قسم علم النفس بالجامعة، الإسكندرية.
- ٢- أبو حرب، يحيى الموسوعي، على ، عطا(٢٠٠٤) : الجديد فى التعلم التعاونى لمراحل التعليم والتعلم العالى ، مكتبة الفلاح،بيروت.
- ٣- أبو طالب محمد سعيد، ورشراش سعيد : علم التربية العام ميادينه وفروعه، دار النهضة العربية، بيروت،لبنان. (٢٠٠١)
- ٤- أثار حسن حامد (٢٠١٢) : فعالية إستراتيجية التعلم النشط في الجانب المعرفي لمقرر أساسيات الرياضات المانية على نواتج التعلم لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الإسكندرية.
- ٥- أحمد جميل محمد حنونه (٢٠١٧) : أثر توظيف استراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية بعض مهارات القراءه لدى تلاميذ الصف الثانى الاساسى بغزه،رسالة ماجستير،كلية التربية،الجامعة الاسلامية بغزه.
- ٦- أحمد عبد الخالق محمود (٢٠١٨) : تأثير استخدام التعلم النشط على بعض مهارات لعب القوى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بادارة الابراهيمية التعليمية بالشرقية،رسالة ماجستير غير منشوره،كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ٧- أحمد هاشم ونوره خالد جهاد (٢٠١٧) : أثر استراتيجية الرؤوس المرقمة فى تحصيل طالبات الصف الثانى المتوسط فى مادة التاريخ ، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد(٥٤)،، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.
- ٨- أشرف أبو الوفا عبد الرحيم (٢٠١٨) : اثر استخدام نموذج التعلم التوليدي في تدريس مهارة الوثب الطويل علي التحصيل المعرفي والأداء المهاري لدي طلاب المرحلة الثانوية ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد٨٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٩- أماني فوزى نصير (٢٠١٥) : فاعلية استخدام التعلم النشط على تحسن مهارة الوثب الطويل والتحصيل المعرفي لتلميذات المرحلة الاعدادية،رسالة ماجستير غير منشوره،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٠- انتصارخليل وفريال محمد أبو عواد : وأثر استراتيجيات التعلم النشط فى تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيىل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لووكالة الغوث الدولية، مجلة جامعة دمشق،المجلد ٢٨،العدد الاول. (٢٠١٢)
- ١١- إيمان عبد الله عبد الحميد (٢٠١٤) : فاعلية برنامج للتعلم الفردى بمساعدة الكمبيوتر على تحصيل وزمن تعلم طالبات كلية التربية الرياضية ومستوى أدائهن فى الجميز الإيقاعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٢- إيمان عبد المقتدر محمد (٢٠١٢) : بناء برنامج تعليمي على شبكة المعلومات الدولية وتأثيره فى جوانب تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا.



- ١٣- المكاشفى عثمان القاضى (٢٠١١) : التخطيط الاستراتيجى للتربية والتعليم، دارالعلم والايمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٤- بسطويسى احمد (١٩٩٧) : سباقات الميدان والمضمار ( تعليم تكنيك - تدريب ) دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥- جبران وحيد (٢٠٠٢) : التعلم النشط الصفى كمركز تعلم حقيقى ، منشورات مركز الاعلام والتسويق،رام الله.
- ١٦- جودت احمد سعادة : التعلم النشط بين النظرية والتطبيق ، دار الشروق للنشر واخرون (٢٠٠٦) والتوزيع، عمان.
- ١٧- حسان على عبد جواد (٢٠١٥) : أثر استراتيجية الرؤوس المرقمة NHT فى تحصيل مادة الادب والنصوص لدى طلاب الصف الخامس الاعدادى، مجلة سرمر رأى، مجلد ١١، عدد ٤٣، جامعة سامراء.  
<https://www.iasj.net/iasj?func=issueTOC&isId=6580&uiLanguage=ar>
- ١٨- حسن حسين زيتون (٢٠٠٣) : استراتيجيات التدريس (رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم)، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٩- حسن قطامى ونايفه (١٩٩٣) : نماذج التدريس الصفى، مكتبة زهران ، عمان.
- ٢٠- حسين على حمد (٢٠١٢) : فعالية التعلم النشط فى تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية لمهارات العاب القوى للاطفال بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢١- خيرى عبدالله سليم، محمد حسن إبراهيم، ميشيل عبدالمسيح (٢٠١٥) : التعلم النشط وجودة التعليم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- ٢٢- رانيا عادل سلامه (٢٠٠٨) : برنامج تدريبي مقترح على استخدام استراتيجية التعلم النشط واثره على الاداء التدريسي للطلاب معلمى العلوم البيولوجية والجيولوجية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الاسكندرية.
- ٢٣- رنده فاروق السيد (٢٠٠٧) : فعالية برنامج مقترح لتطوير النمو المهني لمعلمة التربية الرياضية فى التعبير الحركي فى ضوء الاتجاهات المعاصرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٢٥- زينب على عمر، غادة جلال عبدالحكيم (٢٠٠٨) : طرق تدريس التربية الرياضية الاسس النظرية والتطبيقات العملية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٦- سعد عبد الجليل محمد (٢٠٠٦) : تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان علي الجانب المعرفي والمهاري لسباحة الزحف علي البطن، قسم التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- ٢٧- سهاد فخرى عادل (٢٠١٦) : أثر توظيف استراتيجية الرؤوس المرقمة معا على تنمية مهارات التواصل ودافع الانجاز فى الرياضيات لدى طالبات الصف السابع الاساسى بغزة، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

- ٢٨- شبيبة السعدون (٢٠٠٩) : موسوعة ألعاب القوى العالمية [www.alnoor.se](http://www.alnoor.se)
- ٢٩- شفيق شعبان حسن (٢٠١٥) : تأثير التعلم النشط في دروس التربية الرياضية علي بعض نواتج التعلم لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٠- شوهندا حمدي حسن (٢٠١٩) : تأثير استخدام استراتيجيات التعلم النشط علي تحسين مهارات لغة الجسد في ضوء المهارات التدريسية لدرس الجمباز الايقاعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٣١- طارق عز الدين (٢٠٠٦) : ميادئ مسابقات الميدان والمضمار ، دار الإخوة للطباعة ، طنطا.
- ٣٢- عامر فاخر (٢٠٠٦) : تطبيقات للميادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتبة الكرار للطباعة.
- ٣٣- عايش وزيتون (٢٠٠٧) : النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم ، دار الشروق للنشر ، عمان.
- ٣٤- عبد الحليم محمد وسامي نصر (٢٠٠٢) : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ( الجزء الثاني ) مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، المنتزه ، الإسكندرية
- ٣٥- عبد السلام مصطفى عبدالسلام (٢٠٠٠) : أساسيات التدريب والتطوير المهني للمعلم، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ٣٦- عفاف عبد الكريم (١٩٩٣) : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣٧- عمار محمد جاسم (٢٠١٢) : أثر استخدام التعلم النشط علي التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحركية في كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية عمان، بحث منشور بمجلة البحوث التربوية والنفسية العدد (٣١) عمان.
- ٣٨- عمرو مصطفى السايح (٢٠١٥) : تأثير استخدام التعلم النشط علي تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية في كرة القدم للمرحلة السنية من ٩-١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٩- غناية يوسف حمزه (٢٠١٨) : أثر استعمال استراتيجيات الرؤوس المرقمة في تحصيل مادة البلاغة والتطبيق واستبقائها لدى طالبات المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية الاساسية، مجلد ٢٤، عدد ١٠٠، الجامعة المستنصرية.
- ٤٠- فتحى محمد الشرقاوى (٢٠٠٨) : تأثير أنماط تنظيم المعلومات الإجتماعية ومستوياتها علي الذكاء الإجتماعي لتلاميذ الصف الثاني الاعدادي، رسالة ماجستير غير منشورة، في التربية "تخصص صحة نفسية" من قسم الصحة النفسية، كلية التربية - جامعة الإسكندرية.
- ٤١- فريج محمد العطوى (٢٠٠٨) : تقنين اختبارات رافن المتتابعة - المستوى العادي للفئة العمرية (١٦-١٨) سنة بالسعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤته.
- ٤٢- فواز جاسم البدر اوى (٢٠١٢) : التقنيات التربويه ودورها فى تطوير طرائق تدريس التربية الرياضية فى مجال التعليم العالى ،مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانيه، كلية التربية.
- <https://www.iasj.net/iasj?func=article&al>

**d=60562**

- ٤٣- قحطان فاضل علي، أحمد عقيل عباس،  
عمر رشيد محمد (٢٠١٨)  
: فاعلية استراتيجية الرؤوس المرقمة في تطوير مهارات  
التدريس لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضية، المؤتمر العلمي الاول، كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة، جامعة ديالى، العراق.
- ٤٤- كريمان بدير محمد (٢٠٠٨)  
: التعلم النشط الميسر، للنشر والتوزيع، عمان.
- ٤٥- ليلى عباس سليمان (٢٠٠٠)  
: فاعلية استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني علي مستوي  
التحصيل المعرفي والحركي وبقاء أثر التعلم لمهارة الشقلبة  
الأمامية علي اليدين علي حصان القفز، رسالة دكتوراه غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٤٦- ماجدة محمد حميد (٢٠١٢)  
: التعلم النشط وتأثيره علي بعض المهارات الحركية في كرة  
السلة للطالبات في درس التربية الرياضية بالمرحلة  
المتوسطة، بحث منشور بمجلة ديالى للبحوث العلمية  
والتربوية لعدد (٣٣) العراق.
- ٤٧- متمم جمال غني الياسري (٢٠١٦)  
: فاعلية التدريس باستعمال استراتيجية الرؤوس المرقمة في  
تحصيل طالب الصف الثالث متوسط بمادة التاريخ الحديث،  
جلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية ، جامعة  
بابل ، ٢٦ع ، بابل ، العراق.
- ٤٨- محمد حسن علاوي (٢٠٠٦)  
: علم النفس الرياضى ، دار المعارف، القاهرة  
<https://www.new.educ.com/>
- ٤٩- محمد خالد فايز عبدالقادر (٢٠١٨)  
: أثر توظيف إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية مهارات  
التفكير البصري في الرياضيات والميل نحوها لدي طلاب  
الصف الرابع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية  
التربية قسم مناهج وطرق تدريس، جامعة غزة.
- ٥٠- محمد زياد حمدان (٢٠٠٦)  
: مؤشرات التعلم النشط في القرن الواحد والعشرين، قسم  
المناهج وطرق التدريس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية  
التربية جامعة الزقازيق.
- ٥١- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١)  
: القياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة.
- ٥٢- محمد محمود الحيلة (٢٠٠٣)  
: طرائق التدريس واستراتيجياته، العين، دار الكتاب الجامعي.
- ٥٣- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٩)  
: أدبيات البحث في تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا  
الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٥٤- منى محمد شرشوح (٢٠١٣)  
: دراسة التفاعل بين القدرات البدنية وبعض أساليب التدريس  
في تعلم مهارة الارسال المواجه من أسفل في الكرة  
الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية  
بنات، جامعة الاسكندرية.
- ٥٥- ميرفت على خفاجه، مصطفى السايح  
محمد (٢٠٠٧)  
: المدخل الى طرائق تدريس التربية الرياضية، ماهي للنشر  
والتوزيع، الاسكندرية.
- ٥٦- نادر اسماعيل حلاوة (٢٠١٧)  
: برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمستوى  
الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية  
بجامعة الاقصى ،سلسلة العلوم الانسانية ،مجلة جامعة  
الاقصى، المجلد الحادى والعشرون ،العدد الاول ص ٤٧٦-  
٥٢٦.

- ٥٧- نافز أحمد بقيعى (٢٠١٠) : التربية العملية الفاعلة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ٥٨- نجاة عبدالله محمد (٢٠٠٧) : أثر استخدام اساراتيحية التعلم النشط والتدريب المباشر على التحصيل الاجل وتنمية مهارات التدريس لدى الطالبات المعلمات،رسالة ماجستير غير منشوره،كلية التربيةجامعة الملك عبد العزيز،جدة، المملكة العربية السعودية.
- ٥٩- نعيم يوسف محمد (٢٠١٥) : فاعلية برنامج تدريبي قائم علي استراتيجيات التعلم النشط والمهارات الرياضية المتضمنه بالدراسة الدولية TIMSS في تنمية الأداء التدريسي للمعلمين ومستوي الطلاب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٦٠- وجدان جاسم محمد سعيد (٢٠١٥) : فاعلية إستراتيجية الرؤوس المرقمة فى تحصيل طالبات الصف الثانى المتوسط فى ماضى التاريخ ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية،مجلد ٢٢،العدد ٤،جامعة ديالى.
- ٦١- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠) : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦٢- وليد عصام حسن (٢٠١٠) : فاعلية استخدام التعليم الالكتروني فى التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.
- ٦٣- ياسر عبد الواحد الكبيسى (٢٠١٢) : فاعلية استراتيجيية الرؤوس المرقمة معا فى التحصيل فى مادة الجغرافيا وتنمية الدافعية نحو دراستها لدى طلبة الصف الاول المتوسط، مجلة سر من رأى، جامعة سامراء.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٦٤- Afrilia, R. ( ٢٠١٢ ) : The Effect of Numbered Heads Together Techniqueon Reading Comprehension Achievement of the Eighth GradeStudents, Unpublished Master Thesis, The Faculty of Teacher Training and Education, JEMBER University, Negeri.
- ٦٥- Bendict,daison (٢٠٠٤ ) : Build a model using the educational learning cognitive motional which contribute in achieve the standads of physical education studie Review.vol,2004.
- ٦٦- Hadi, S(٢٠١١ ) : Using Numbered Heads Together to Improve theReading Ability of the Eighth Graders of MTs Al-Amin Mojokerto. Unpublished Master Thesis, FacultyOfLetters English Department, StateUniversity of Malang, Indonesia.
- ٦٧- Haydon, T., Maheady, L. & Hunter, W. (٢٠١٠) : Quiz Scores and On-Task Behavior of Students withDisabilities. Journal of Behavioral Education, 19(3), (222-238).

- 
- ٦٨ - **Kagan,,s&kagan,M** (٢٠٠٩) : Kagan cooperative learning, san clement,California,kagan for publication.
- ٦٩- **Keller,G.E** (٢٠٠٢) Using problem based and active learning in an inter disciplinary science course for Non-science majors journal of General of education, Vol.51,No4,p.272-281.
- ٧٠- **Leander, Susan,L** (٢٠٠١) : Improving student motivation Thro-ugh the use of active Learning strategies, Eric.No:ED455961.
- ٧١- **Lorenzen,M** (٢٠٠١) : Active Learning and Lbrary Intruction,WWW.libraryreference.org/activebi.html.
- ٧٢- **Stephan cowbum**(٢٠٠٧) Coaching Hurdles a Progressive Guide For Coaching a Junior To Accomplished Athlete.
- ٧٣- **Tandogan,R&Akinogl** (٢٠٠٧) : The Effects of problem based active learning in science education on students'academicachievenent attitude and concept, learning ,on line, submission, Eurasia and Journal of Mathematics, Science and TechnologyEducation,Vol.3,No.1,pp.71/81,Eric.no.
- ٧٤- **Van Dijk, L.A.**(٢٠٠٠) : Activity Instrucation in Lectures; A Study into the Possibilities and the Effects, Dissertation Abstract Intrrnational, V.61, N.4, P.905.
- ٧٥- **Wang, T.**(٢٠٠٧) : The Comparison of the Difficulties between Cooperative Learning and Traditional TeachingMethods in College English Teachers The Journal of Human. Resource and Adult Learning, 3(2), 23-30.

### المخلص العربي

## أثر إستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة على بعض نواتج تعلم مسابقة الوثب الطويل لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

إن إستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة تساعد فى القيادة والتحكم فى إدارة الفصل وأن التعلم النشط أيضا له تأثير إيجابى على نتائج المتعلمين وزيادة دافعتهم مما يدفع الجميع الى الانتباه والتفاعل وإعمال الفكر فى ايجاد الحل الامثل لما يطرحه المدرس من مشكلات وافكار ، ويهدف البحث الحالى الي التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة فى تحسين المستوي المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - الإسكندرية استخدم المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي البعدي علي مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) ، مثلت العينة المستهدفة طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية عددهن ٨٠ طالبة ، استخدمت الاختبارات البدنية والمهارية والرقمية وتم إيجاد المعاملات العلمية لها ، من أهم النتائج التأثير الايجابي فى كلا من المستوى المهارى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات، ومن أهم التوصيات ضرورة إدخال طرق واستراتيجيات حديثة فى العملية التعليمية وبالأخص إستراتيجية الرؤوس المرقمة كإحدى إستراتيجيات التعلم النشط.

### Summary

**“The effect of using numbered heads strategy on some learning outcomes of the long jump competition for first year students at the Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University”**

The use of the numbered heads strategy helps in the leadership and control in class management and that active learning also has a positive impact on the outcomes of learners and increase their motivation, which leads everyone to attention and interaction and the work of thinking in finding the best solution to the problems posed by the teacher. The present research aims to identify the effect of using the numbered heads strategy in improving the skill and digital level of the long jump competition squatting method for students of the first year of the Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria. Faculty of Physical Education number 80 students, used physical tests and skills and digital and found scientific transactions One of the most important results of the positive impact in both the skill and digital level of the long jump competition squatting method for students of the first year at the Faculty of Physical Education for Girls, and one of the most important recommendations is the need to introduce modern methods and strategies in the educational process, especially the strategy of numbered heads as one of the strategies of active learning.