



تأثير بعض اساليب التدريس علي مستوى اداء الوثب الطويل لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي

ماجد محمد السعيد العزازي¹

محمود إبراهيم شعيب²

ريهام عبد الناصر محمد عبد الله³

¹ استاذ طرق التدريس والتربية العملية وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

² استاذ مساعد وقائم باعمال رئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

³ باحثة ماجستير بكلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

الملخص:

تعد مسابقة الوثب الطويل من المهارات المركبة التي يواجه المتعلم صعوبة في المراحل الأولى من تعلمها ، ولقد رأى الباحثين أن أسلوب الأوامر الذي يستخدمه المعلم يتطلب منه جهدا كبيرا نتيجة لقيامه بعمليات الشرح والعرض والإشراف والتوجيه والمتابعة وتصحيح الأخطاء ونظرا لوجود اعداد كبيرة من التلاميذ أثناء تدريس الحصة ، الأمر الذي لا يتيح للطلاب الفرصة للمشاركة الإيجابية في التعلم ، مما دفع الباحثين إلى استخدام اساليب مختلفة في التدريس ومنها الأسلوب التبادلي والأسلوب التعاوني واسلوب الأوامر ، وذلك للتعرف على انسب هذه الأساليب وأكثرها فاعلية لتدريس مهارة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي . استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لثلاث مجموعات تجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. تمثل مجتمع البحث من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي بمدرسة الفؤاد الدولي بالزقازيق وذلك للعام 2020/2021م، وقد تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية)، وعددهم (44) تلميذ، ويتراوح العمر الزمني من (13 - 15) سنة، وتم سحب عدد (8) تلميذ للتجربة الاستطلاعية، وعدد (12) تلميذ للمجموعة التجريبية الاولى وعدد (12) تلميذ للمجموعة التجريبية الثانية وعدد (12) للمجموعة التجريبية الثالثة لتصبح العينة الاساسية (44) تلميذ. تمثلت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة التطبيقية على عينة من تلاميذ مدارس المرحلة الإعدادية :

- 1- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام (اسلوب التطبيق المتعدد الذاتي) تأثيراً إيجابياً في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب الطويل لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام (اسلوب التعلم التبادلي) تأثيراً إيجابياً في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب الطويل لدى أفراد المجموعة التجريبية.



- 3- يؤثر البرنامج التعليمى المقترح باستخدام (اسلوب التعلم التعاوني) تأثيرا إيجابياً فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب الطويل لدى افراد المجموعة التجريبية.
- 4- تفوق المجموعات التجريبية الثلاث التى أستخدمت التطبيق المتعدد الذاتى فى نسب التحسن بين القياسين
- 5- البعديين فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب الطويل حيث تقوف المجموعه التجريبه باستخدام اسلوب التطبيق الذاتى المتعدد عن باقى المجموعات التجريبه الاخرى التى استخدمت اسلوب التعلم التبادلي والتعاوني.

ويوصي الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام (التطبيق المتعدد الذاتى) فى تعلم الوثب الطويل للتلاميذ. ضرورة تطبيق البرنامج المقترح (التطبيق المتعدد الذاتى).أستخدام تكنولوجيا التعلم فى البرامج التعليمية بصفة عامة والبرامج التعليمية لألعاب القوى بصفة خاصة.

الكلمات الافتتاحية: أساليب التدريس، الوثب الطويل، التعليم الأساسي، التعلم التعاوني
مقدمة:

يشهد العصر الحالى تطورا ملحوظا فى كافة المجالات ومن بينها تطوير العملية التعليمية بكافة مستوياتها ومحاورها لتشمل المعلم والمتعلمون وصولا الى طرق وأساليب التعلم التى أصبحت مؤشرا هاما لإنجاح العملية التعليمية

وهذا ما يتفق عليه كلا من " سعيد الشاهد " (1997م)، وعفاف عبدالكريم (1993م) أن المعلم هو الركيزة الأساسية التى تساعد على نجاح عملية التعلم وذلك عن طريق إختيار أسلوب تدريسي يتناسب مع المرحلة السنوية للمتعلمين، وكذلك ميول وقدرات ورغبات المتعلمين، لذلك فإن المعلم المتميز يسعى بصفة مستمرة أن يقدم الجديد ويعرف الكثير عن مدخل كل اسلوب مما ينتج عنه أن يكون موقف التعلم إيجابيا، لا مستقبلا لكل ما يلقي عليه . (11 : 13) (9 : 12

ويتفق كلا من ياسر عبدالعظيم (1998م)، ايمان الحارونى (2003م) أن عمليات التعليم والتعلم فى التربية الرياضية من أهم جوانب العملية التربوية ، والتي تتطلب دائما البحث عن حلول منطقية لكل معوقاتها ومشكلاتها بإعتبار أن نجاح العملية التربوية ككل مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق مختلفة لإنجاح عملية التعلم . (29 : 29) (6 : 10). ويعتبر الأسلوب التبادلي من اهم الأساليب الجديدة فى مجال تدريس التربية الرياضية حيث يقوم الطالب بدور رئيسى فى العملية التعليمية ويعتمد هذا الأسلوب ما يسمى بالعمل الثنائى فأحد الطالبين يقوم باداء الواجبات ويسمى بالمؤدى "Doer" بينما الآخر يقوم بملاحظة المؤدى ويقدم له بعض الإيضاحات والتغذية الراجعة ويسمى بالملاحظ "observe" ويكون دور المعلم خلال هذا الأسلوب إعداد ورق المعيار والإشراف



وإعطاء التغذية الراجعة الى الطالب الملاحظ فقط.(11: 129) . ويرى محمد سعيد عزمى (2006م) أن عملية استخدام الزميل بصورة متبادلة ومتكافئة لتصحيح الأخطاء وتقديم المساعدة وتوفير عامل التثبيت عندما يؤدي المهارة بشكل صحيح قد يرجع إلى أن العلم بمفرده لا يستطيع ملاحظة الأداء المباشر لجميع الطلاب أثناء الاداء ولذا فهو يسند تصحيح الخطاء والمساعدة الى الزميل وأنه لى ينجح هذا الاسلوب فى التدريس لابد من زياده الثقة بين الطالب والمعلم وتدريب المتعلم على تصحيح الأخطاء وهذا يعنى تغييرا سلوكيا من جانب المعلم وإعتماد المتعلمين على انفسهم فى عمليتى التنفيذ والتقييم . (19 : 231)

ويعد التعلم التعاونى أحد الإتجاهات الحديثة فى مجال التدريس الذى يهدف الى ربط التعليم بالعمل أو المشاركة الإيجابية من جانب الطالب مما يجعله يحقق أهداف تربوية وفنية وسلوكية هامة تجعله مميزا وسط العديد من الخبرات ، حيث يقوم على مفهوم التعاون فى العمل سويا للوصول الى أهداف مشتركة ، ومن إطار الأنشطة التعاونية يسعى الطلاب الى تحقيق نواتج إيجابية لهم ولجميع أعضاء الجماعة . (10 : 150)

كما يشير كلا من محمد محمد الضهراوى (2002م)، ديفيد جونسون وآخرون Dived Johnson (1999م) إلى أن العمل التعاونى يؤدي إلى زياده التحصيل والإنتاجية، وعلاقات إيجابية يعبر عن الالتزام والدعم والاهتمام والكفاية الاجتماعية وتقدير الذات ،كما ان الاثار القوية للتعلم التعاونى على العديد من النتائج المهمة تجعله واحدا من الأساليب الأكثر بالإضافة إلى أنه يعد أحد الإستراتيجيات من أجل التمكن . (21 : 4) (8 : 6)

وتشير لىلى عباس سليمان (2008م) إلى أن التعلم التعاونى يلقى بمسئولية التعليم على عاتق المتعلم إلا أن دور المعلم لا يمكن الإستغناء عنه أو التقليل منه ، فلم يعد يشغل نفسه بتقديم المعلومات وتلقينها وإنما يتفرغ لممارسه دورة المهنى حيث يقوم بتقسيم المتعلمين إلى مجموعات ، وتحديد مهمة كل منهم ، وإعداد بيئة التعليم والوسائل التى تستخدم فى التعليم وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة لكل مجموعة حسب أدائها ، حيث اصبح دور المتعلم إيجابيا فى العملية التعليمية عن طريق جمع المعلومات وتنظيمها وتنشيط الخبرة السابقة وربطها بالخبرات والمواقف الجديدة ، والتفاعل فى إطار العمل الجماعى . (15 : 115 ، 116) . ويوضح أبو النجا عز الدين (2002م) أن هذا الأسلوب يطلق عليه البعض إسم تدريس الفرق ويعرفه بأنه عملية تشاركية تتم بين عدة أقران فى موقف تعليمى على شكل مجموعات صغيرة تتراوح مابين 4-6 طلاب وتقوم على توزيع للدوار داخل المجموعة الواحدة حسب قدرات الأعضاء لزيادة فاعلية التعلم وتحقيق هدف مشترك . (1 : 69) . وتعد مسابقة الوثب الطويل من المهارات المركبة التى يواجه المتعلم صعوبة فى المراحل الأولى من تعلمها ، ولقد رأى الباحثين أن أسلوب الأوامر الذى يستخدمه المعلم يتطلب منه جهدا كبيرا نتيجته لقيامه بعمليات الشرح والعرض والإشراف والتوجيه والمتابعة وتصحيح الأخطاء ونظرا لوجود اعداد كبيرة من



التلاميذ أثناء تدريس الحصة ، الأمر الذى لا يتيح للطلاب الفرصة للمشاركة الإيجابية فى التعلم ، مما دفع الباحثين إلى استخدام أساليب مختلفة فى التدريس ومنها الأسلوب التبادلى والأسلوب التعاونى واسلوب الأوامر ، وذلك للتعرف على انسب هذه الأساليب وأكثرها فاعلية لتدريس مهارة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى .

ثانياً: مشكلة البحث

وقد لاحظ الباحثون من خلال عملهم فى مجال التربية الرياضية أن مستوى الأداء المهارى لتلاميذ الصف الثانى الاعدادى، يشوبه بعض القصور والضعف من خلال تقييم آخر العام، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطرق المستخدمة فى عملية التدريس قد تحتاج إلى تطوير حتى يمكنها مساعدة التلاميذ على إستخدام جميع حواسهما وكذلك إثارة دوافعها نحو عملية التعلم، وكذلك مواجهة عدم كفاية الزمن المخصص للعملية التعليمية، الذى قد يؤدى إلى عدم تحقيق العملية التعليمية لأهدافها المرجوة على الوجه الأكمل ومن هذا المنطلق، ومواكبة للتقدم العلمى فى إستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة فى مجال تعلم المهارات الحركية، فقد لجئت الباحثة إلى التفكير فى تصميم برنامج تعليمي بإستخدام (التطبيق المتعدد الذاتى) وذلك بهدف تحسين الأداء المهارى لتلاميذ الصف الثانى الاعدادى لتعلم مسابقة الوثب الطويل، حيث أن إستخدام (التعلم التبادلي) الذى يعتبر أحد وسائل تكنولوجيا التعلم الحديثة يسهل عملية التعليم والتعلم، ويقوم بدور حيوي فى إثارة الدافعية لدى الفرد المتعلم، وتركيز إنتباهه، كما يعمل الحاسب الآلى على تكوين البرنامج الحركي التعليمي بشكل أفضل وأسرع للمتعلم ويوفر الوقت والجهد ومراعياً الفروق الفردية بين التلاميذ، مما قد يساعد على تحقيق أهداف العملية التعليمية لبعض المسابقات فى ألعاب القوى بالصورة العامة ومسابقة الوثب الطويل بصفة خاصة وبصورة أكثر فاعلية.

ثالثاً: أهمية البحث والحاجه اليه:

1- الأهمية العلمية للبحث:

- محاولة للوقوف على مدى فاعلية أسلوب (التطبيق المتعدد الذاتى) وذلك بهدف تحسين القدرات البدنية الخاصة للتلاميذ قيد البحث.
- إثراء الناحية المعرفية والعلمية لدي العاملين بمجال التربية الرياضية عامة والعباب القوي خاصة بمعرفة فاعلية أسلوب (التعليم التبادلي) وذلك بهدف تحسين القدرات البدنية الخاصة للتلاميذ قيد البحث.
- يأتي كاستجابة لمواكبة الاتجاهات التربوية الحديثة فى مجال تدريس وتعليم الوثب الطويل.

2- الأهمية التطبيقية:

- توجيه نظر المعلمين والقائمين على العملية التعليمية الي إدراك فاعلية أسلوب (التطبيق المتعدد الذاتى) مقارنة بالأسلوب التقليدي (الأوامر).



- إعداد برنامج تعليمي باستخدام أسلوب (التعليم التبادلي) يمكن الباحثين في إعداد برامج اخرى .
- قد يسهم هذا النمط الجديد من تنفيذ أسلوب (التعليم التعاوني) في تطوير وتدعيم مفاهيم تفريد التعلم في مجال تدريس ألعاب القوى وأنشطة رياضية أخرى .
- قد يؤدي إلي الارتقاء بعملية التعليم وتفعيلها بما يساعد علي تحقيق أهداف العملية التعليمية لألعاب القوى بصورة عامة وتعلم الوثب الطويل بصورة خاصة

رابعاً: هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على مستوى أداء الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى وذلك من خلال :

- 1- التعرف على دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليه والبعديه لدى مجموعة التعلم التطبيق المتعددالذاتي فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى و الرقمى للوثب الطويل لصالح القياسات البعديه .
- 2- التعرف على دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليه والبعديه لدى مجموعة التعلم التبادلي فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى و الرقمى للوثب الطويل لصالح القياسات البعديه.
- 3- التعرف على دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليه والبعديه لدى مجموعة التعلم التعاوني فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى و الرقمى للوثب الطويل لصالح القياسات البعديه
- 4- التعرف على دلالة الفرق بين نتائج القياسات البعديه لدى مجموعات البحث الثلاثه
- 5- (التعلم التعاونى -التعلم التبادلي- التطبيق المتعدد الذاتي) فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى والرقمى للوثب الطويل.

فروض البحث:

- 1) توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (التطبيق المتعدد الذاتي) في بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي أداء الوثب الطويل لصالح القياس البعدي .
- 2) توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التعلم التبادلي) في بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي مستوى أداء الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.



- (3) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (اسلوب التعلم التعاوني) في بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي أداء الوثب الطويل لصالح القياس البعدي .
- (4) توجد نسب التحسن في جميع المتغيرات البدنية والمهارية والمستوي الرقمي للمجموعات التجريبية الثلاثة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي لاسلوب التطبيق المتعدد الذاتي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لثلاث مجموعات تجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي بمدرسة الفؤاد الدولي بالزقازيق وذلك للعام 2020/ 2021م، وقد تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية)، وعددهم (44) تلميذ، ويتراوح العمر الزمني من (13 - 15) سنة، وتم سحب عدد (8) تلميذ للتجربة الاستطلاعية، وعدد (12) تلميذ للمجموعة التجريبية الاولى وعدد (12) تلميذ للمجموعة التجريبية الثانية وعدد (12) للمجموعة التجريبية الثالثة لتصبح العينة الاساسية (44) تلميذ ويتضح من جدول (3) توصيف عينة البحث.

جدول (3)

توصيف عينة البحث

التجريبية الثالثة		التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		الاستطلاعية		المجتمع النسبة	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%27,27	12	%27,27	12	%27,27	12	%18,18	8	%100	44

أسباب اختيار عينة البحث

- موافقة إدارة المدرسة علي إجراء التجربة
- قيام الباحثة بالاشراف علي طلبة التدريب الميداني بالمدرسة .



- المرحلة العمرية لتلاميذ المدرسة (13 - 15 سنة)
- توافر المساعدات والأدوات التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث.

اعتدالية عينة البحث:

- تجانس أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو:
- قام الباحثون بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (4).

جدول (4)

تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات (السن - الوزن - الطول) قيد البحث. ن=44

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	13.56	0.12	13.60	0.95-
الطول	سم	159.27	3.41	159.00	0.24
الوزن	كجم	55.23	3.44	56.00	0.67-

يتضح من الجدول (4) ان قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات (السن - الوزن - الطول) لعينة البحث قد انحصرت بين (0.24 : 0.95-) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين (3±) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية.

_ تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث:

قام الباحثون بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (5).



جدول (5)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث. ن=44

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
عدو 30م من البدء العالي	ثانية	5.52	0.15	5.50	0.41
الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين	متر	2.59	0.20	2.69	1.49-
الجرى المتعرج لفليشمان	ثانية	5.42	0.05	5.40	1.64
الوثب العريض من الثبات	سم	121.91	1.95	121.00	1.40
ثني الجذع للأمام	سم	9.60	0.60	9.50	0.51
توافق الدوائر الرقمية	ثانية	11.01	0.48	11.10	0.56-

يتضح من الجدول (5) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية لعينة البحث قد انحصرت بين (-1.49 : 1.64) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين (± 3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية.

- تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات المهارية قيد البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في الأداء المهاري قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (6).

جدول (6)

تجانس عينة البحث الكلية في مستوي الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث . ن=44

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
مرحلة الإقتراب	درجة	3.91	0.71	4.00	0.38-
مرحلة الإرتقاء	درجة	3.83	0.60	4.00	0.85-
مرحلة الطيران	درجة	3.55	0.56	3.50	0.24



0.79	3.50	0.35	3.59	درجة	مرحلة الهبوط
0.25-	15.00	1.51	14.88	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
1.08-	3.50	0.30	3.39	متر	المستوي الرقمي للوثب الطويل

يتضح من الجدول (6) ان قيم معاملات الإلتواء في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل لعينة البحث قد انحصرت بين (-1.08 : 0.79) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانسها فى هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات

رابعا : الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح :

خامسا: الاختبارات والمقاييس:

استماره تسجيل نتائج القياسات الخاصه (مرفق1)

استماره تسجيل نتائج القياسات البدنيه (مرفق2)

نتائج القياسات للوثب الطويل قيد البحث(مرفق3)

استطلاع راي الخبراء (مرفق4)

الاختبارات البدنيه (مرفق7)

اختبارات النمو(مرفق6)

تقويم مستوى الاداء المهاري (مرفق8)

▪ أسماء السادة الخبراء (مرفق9)

▪ الادوات والاجهزة:

1- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.

3-جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة.

5-شريط قياس.

7-كرات طبية زنة (3) كجم.

2- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.

4-مجموعة أجهزة حاسب آلى عدد (15) جهاز.

6- ساعة إيقاف.

8-حفرة وثب طويل.



رابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021/10/17م إلى 2021/10/18م على عينة قوامها (8) من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية (الصدق والثبات):

جدول (7)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

فى المتغيرات البدنية قيد البحث. ن=1 ن=2=8

الاحتمال Sig (P. Value)	قيمة "ت" ودلاليتها	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.001	20.80*	0.10	4.43	0.10	5.45	ثانية	عدو 30م من البدء العالي
0.001	*9.11	0.17	3.36	0.20	2.51	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
0.001	*21.88	0.04	4.92	0.05	5.42	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
0.001	*31.70	1.77	146.38	1.41	121.00	سم	الوثب العريض من الثبات
0.001	*4.65	0.58	11.13	0.65	9.69	سم	ثني الجذع للأمام
0.001	*4.83	0.44	9.84	0.38	10.83	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.50 = 2.14

يتضح من جدول رقم (7) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة المميزة.



ثانياً: ثبات الاختبارات البدنية :

جدول (8)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني فى المتغيرات البدنية قيد البحث. ن=8

معامل الثبات	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.818	0.11	5.44	0.10	5.45	ثانية	عدو 30م من البدء العالي
*0.869	0.19	2.56	0.20	2.51	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
*0.937	0.04	5.42	0.05	5.42	ثانية	الجرى المتعرج لفلشمان
*0.800	1.39	121.25	1.41	121.00	سم	الوثب العريض من الثبات
*0.853	0.71	9.50	0.65	9.69	سم	ثني الجذع للأمام
*0.806	0.43	10.91	0.38	10.83	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.707$

يتضح من الجدول رقم (8) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين قياسات التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث .

التكافؤ للقياس القبلي بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين افراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث والتي تم اختبارها وتحديدها وذلك للتأكد من اعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (9)



جدول (9)

التكافؤ للقياس القبلي بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث. ن=1 ن=2 ن=3 =12

الاحتمال Sig. (p.value)	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر البيانات	المتغيرات
0.462	0.79	0.01	2.00	0.02	بين القياسات	السن
		0.02	33.00	0.50	داخل القياسات	
			35.00	0.52	المجموع	
0.689	0.38	4.53	2.00	9.06	بين القياسات	الطول
		12.02	33.00	396.58	داخل القياسات	
			35.00	405.64	المجموع	
0.533	0.64	7.69	2.00	15.39	بين القياسات	الوزن
		12.01	33.00	396.25	داخل القياسات	
			35.00	411.64	المجموع	
0.523	0.66	0.02	2.00	0.04	بين القياسات	عدو 30م من البدء العالي
		0.03	33.00	0.88	داخل القياسات	



			35.00	0.92	المجموع	
0.842	0.17	0.01	2.00	0.01	بين القياسات	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
		0.04	33.00	1.30	داخل القياسات	
			35.00	1.31	المجموع	
0.825	0.19	0.00	2.00	0.00	بين القياسات	الجرى المتعرج لفليشمان
		0.00	33.00	0.07	داخل القياسات	
			35.00	0.07	المجموع	
0.527	0.65	2.69	2.00	5.39	بين القياسات	الوثب العريض من الثبات
		4.13	33.00	136.17	داخل القياسات	
			35.00	141.56	المجموع	
0.294	1.27	0.44	2.00	0.88	بين القياسات	ثني الجذع للأمام
		0.35	33.00	11.38	داخل القياسات	
			35.00	12.25	المجموع	
0.98	0.02	0.01	2.00	0.01	بين القياسات	توافق الدوائر الرقمية
		0.26	33.00	8.54	داخل القياسات	
			35.00	8.55	المجموع	

* قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 3.28$

يتضح من الجدول رقم (9) عدم وجود فروق معنوية إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث.



التكافؤ للقياس القبلي بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي- التعلم التعاوني) في
مستوي الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين افراد مجتمع البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث والتي تم اختبارها وتحديدها وذلك للتأكد من اعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (10)

جدول (10)

التكافؤ للقياس القبلي بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) في
مستوي الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث. ن=1 =2 =3 =12

الاحتمال Sig. (p.value)	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر البيانات	المتغيرات
0.759	0.28	0.13	2.00	0.26	بين القياسات	مرحلة الإقتراب
		0.47	33.00	15.65	داخل القياسات	
			35.00	15.91	المجموع	
0.942	50.0	0.02	2.00	0.04	بين القياسات	مرحلة الإرتقاء
		0.35	33.00	11.46	داخل القياسات	
			35.00	11.50	المجموع	
10.94	0.06	0.02	2.00	0.04	بين القياسات	مرحلة الطيران
		0.34	33.00	11.15	داخل القياسات	
			35.00	11.19	المجموع	
0.331	1.14	0.13	2.00	0.26	بين القياسات	مرحلة الهبوط
		0.12	33.00	3.81	داخل القياسات	



			35.00	4.08	المجموع	
0.634	0.46	1.03	2.00	2.06	بين القياسات	إجمالي مستوي الأداء المهاري
		2.22	33.00	73.35	داخل القياسات	
			35.00	75.41	المجموع	
0.629	0.47	0.05	2.00	0.10	بين القياسات	المستوي الرقمي للوثب الطويل
		0.10	33.00	3.33	داخل القياسات	
			35.00	3.43	المجموع	

* قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 3.28$

يتضح من الجدول رقم (10) عدم وجود فروق معنوية إحصائياً بين المجموعات الثلاثة في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث.

خامساً: البرنامج التعليمي المقترح

سادساً: إجراءات تنفيذ التجربة الاساسية

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي يومي الاحد والاثنين الموافق 2021/10/24م الي 2021/10/25م لمجموعات التجريبية الثلاثة في الاختبارات البدنية المهارية الرقمية قيد البحث.

تجربة البحث الاساسية:

تم تطبيق تجربة البحث الاساسية علي العينة قيد البحث بمدرسة الفؤاد الدولي بالزقازيق يومي الثلاثاء والحميس من كل اسبوع لحضور التلاميذ في هذه اليومين ولمدة (4) أسابيع، واشتملت علي (24) حصه بواقع (2) حصه أسبوعياً، وزمن الحصه (45) دقيقة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي يومي السبت الاحد الموافق 2021 /10/27م الي 2021/10/28م لمجموعات التجريبية الثلاثة في الاختبارات البدنية المهارية الرقمية قيد البحث.



سابعا: المعالجات الاحصائية :

ولقد استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي البرنامج الإحصائي (SPSS / الإصدار الحادى عشر) لمعالجة البيانات إحصائياً، وسوف تستعين بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتواء
- معاملات الارتباط.
- اختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية

لدى مجموعة التطبيق المتعدد الذاتى قيد البحث. ن = 12

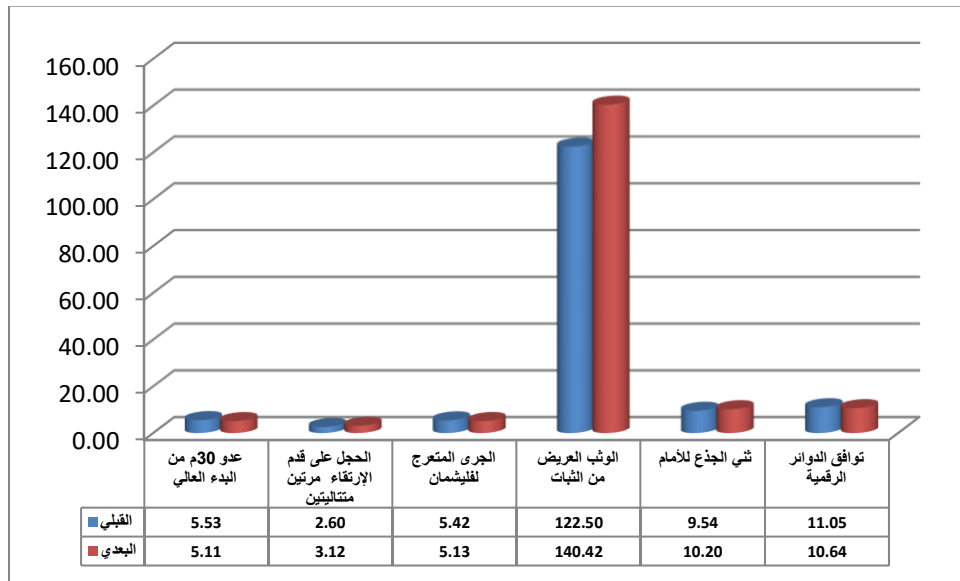
الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.006	*3.42	0.34	5.11	0.17	5.53	ثانية	عدو 30م من البدء العالى
0.001	*7.32	0.22	3.12	0.21	2.60	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
0.001	*12.00	0.07	5.13	0.04	5.42	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
0.001	*30.71	2.35	140.42	1.98	122.50	سم	الوثب العريض من الثبات
0.019	*2.76	0.52	10.20	0.62	9.54	سم	ثني الجذع للأمام
0.017	*2.81	0.45	10.64	0.50	11.05	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.20

* دال إحصائياً عند Sig (p.value) > 0.05



يتضح من الجدول (14) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (2.76 : 30.71) وتراوحت قيم (p.value) ما بين (0.001 : 0.017) وذلك عند مستوي معنوية 0.05.



شكل رقم (1)

متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية
لدى مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي قيد البحث



جدول (15)

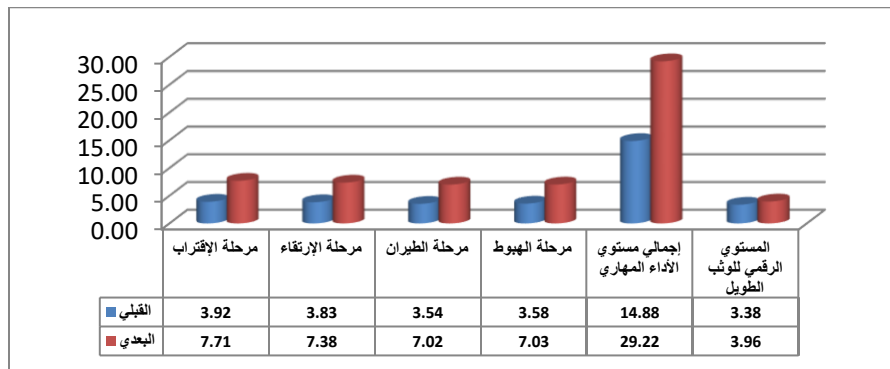
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل لدى مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي قيد البحث. ن = 12

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
0.001	*10.07	0.81	7.71	0.76	3.92	درجة	مرحلة الإقتراب
0.001	*15.69	0.38	7.38	0.65	3.83	درجة	مرحلة الإرتقاء
0.001	*11.99	0.83	7.02	0.58	3.54	درجة	مرحلة الطيران
0.001	*15.88	0.61	7.03	0.36	3.58	درجة	مرحلة الهبوط
0.001	*19.31	1.84	29.22	1.61	14.88	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
0.001	*7.23	0.28	3.96	0.32	3.38	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.20

* دال إحصائيا عند $(p.value).Sig > 0.05$

يتضح من الجدول (15) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي فى مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (7.23 : 19.31) وكانت قيم (p.value) جميعها 0.001 وذلك عند مستوى معنوية 0.05.



شكل رقم (2)

متوسطي القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهاري والرقمي لدى مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي قيد البحث



جدول (16)

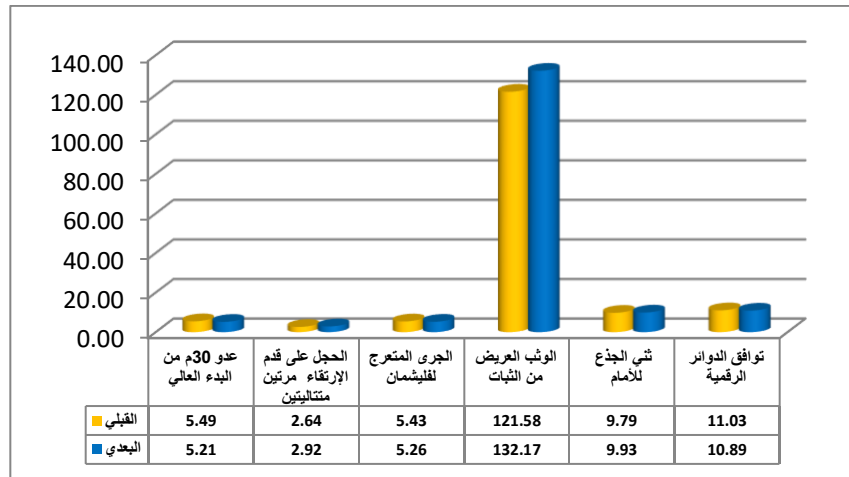
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية لدى مجموعة التعلم التبادلي قيد البحث. ن = 12

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
0.013	*2.96	0.28	5.21	0.14	5.49	ثانية	عدو 30م من البدء العالى
0.024	*2.62	0.32	2.92	0.19	2.64	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
0.003	*3.75	0.17	5.26	0.05	5.43	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
0.003	*3.78	10.43	132.17	1.98	121.58	سم	الوثب العريض من الثبات
0.181	1.43	0.52	9.93	0.45	9.79	سم	ثني الجذع للأمام
0.424	0.83	0.52	10.89	0.51	11.03	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.20

* دال إحصائيا عند $0.05 > \text{Sig (p.value)}$

يتضح من الجدول (16) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة التعلم التبادلي فى المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.83 : 3.78) وتراوحت قيم (p.value) ما بين (0.003 : 0.424) وذلك عند مستوى معنوية 0.05.



شكل رقم (3)

متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية لدى مجموعة التعلم التبادلي قيد البحث



جدول (17)

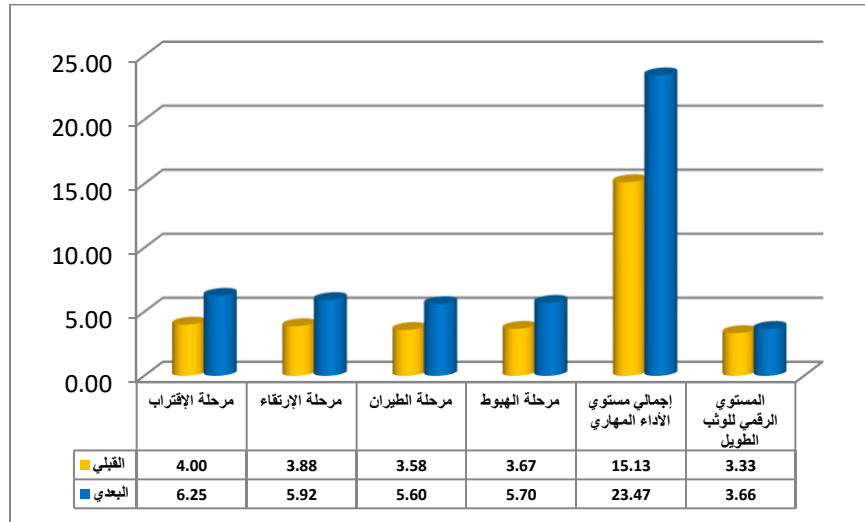
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل لدى مجموعة التعلم التبادلي قيد البحث. ن = 12

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.003	*3.72	2.06	6.25	0.74	4.00	درجة	مرحلة الإقتراب
0.004	3.68*	1.84	5.92	0.57	3.88	درجة	مرحلة الإرتقاء
0.005	*3.54	2.00	5.60	0.51	3.58	درجة	مرحلة الطيران
0.003	*3.78	1.74	5.70	0.33	3.67	درجة	مرحلة الهبوط
0.003	3.80*	7.40	23.47	1.55	15.13	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
0.036	*2.39	0.46	3.66	0.33	3.33	متر	المستوي الرقمي للوثب الطويل

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.20

* دال إحصائيا عند $0.05 > (p.value).Sig$

يتضح من الجدول (17) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة التعلم التبادلي فى مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (2.39: 3.80) وتراوحت قيم (p.value) جميعها ما بين (0.036 : 0.003) وذلك عند مستوى معنوية 0.05.



شكل رقم (4) متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى مستوى الأداء المهاري والرقمي



لدى مجموعة التعلم التبادلي قيد البحث

جدول (18)

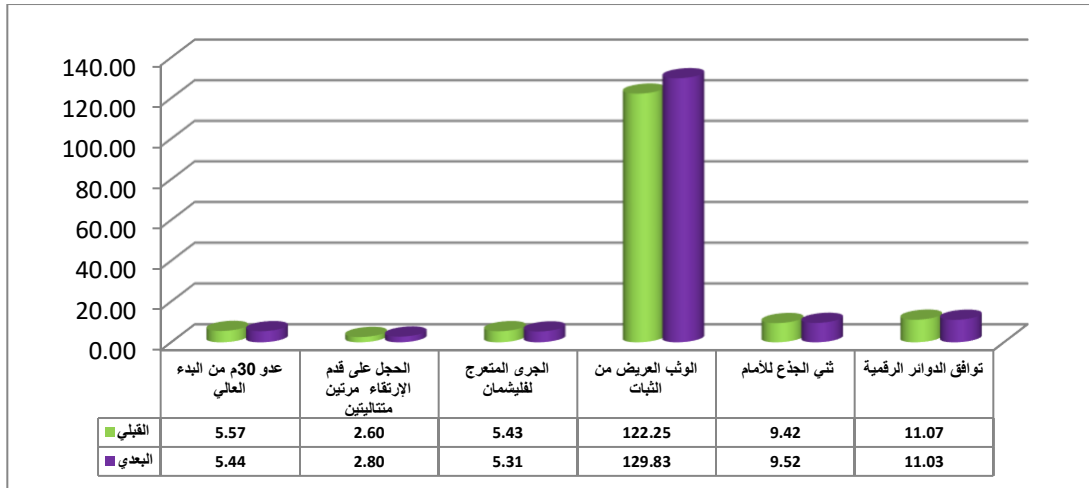
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية لدى مجموعة التعلم التعاوني قيد البحث ن = 12

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.116	1.71	0.33	5.44	0.18	5.57	ثانية	عدو 30م من البدء العالي
0.055	2.15	0.36	2.80	0.20	2.60	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
0.029	*2.51	0.18	5.31	0.05	5.43	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
0.018	*2.78	9.05	129.83	2.14	122.25	سم	الوثب العريض من الثبات
0.564	0.59	0.78	9.52	0.67	9.42	سم	ثني الجذع للأمام
0.142	1.58	0.53	11.03	0.51	11.07	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.20

* دال إحصائيا عند $0.05 > \text{Sig (p.value)}$

يتضح من الجدول (18) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة التعلم التعاوني فى المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.59 : 2.78) وتراوحت قيم (p.value) ما بين (0.018:0.564) وذلك عند مستوي معنوية 0.05.



شكل رقم (5)

متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية لدى مجموعة التعلم التعاوني قيد البحث



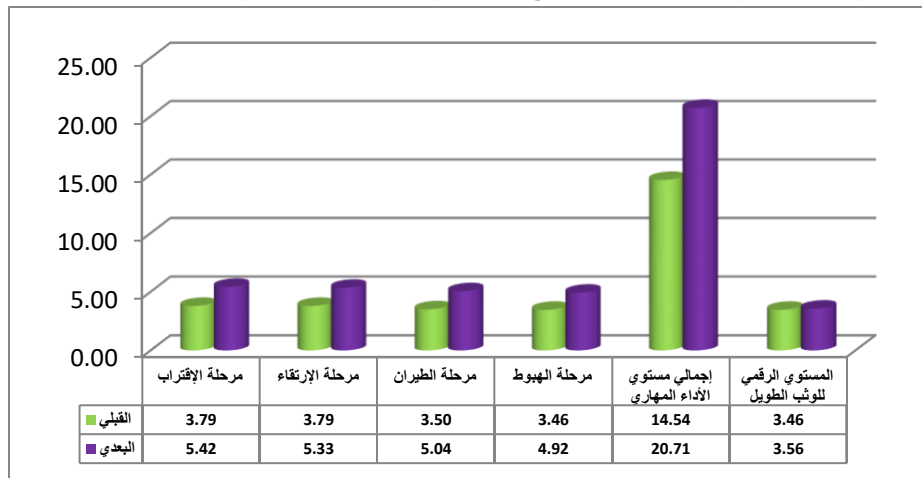
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى والرقمى للوثب الطويل لدى مجموعة التعلم
التعاونى قيد البحث ن = 12

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
0.024	* 2.61	2.04	5.42	0.54	3.79	درجة	مرحلة الإقتراب
0.018	* 2.78	1.89	5.33	0.54	3.79	درجة	مرحلة الإرتقاء
0.023	* 2.63	2.01	5.04	0.64	3.50	درجة	مرحلة الطيران
0.020	* 2.71	1.90	4.92	0.33	3.46	درجة	مرحلة الهبوط
0.018	* 2.78	7.58	20.71	1.29	14.54	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهارى
0.191	1.39	0.40	3.56	0.30	3.46	متر	المستوى الرقمى للوثب الطويل

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.20

* دال إحصائيا عند (p.value).Sig > 0.05

يتضح من الجدول (19) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة التعلم
التعاونى فى مستوى الأداء المهارى والرقمى للوثب الطويل قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة
ما بين (1.39 : 2.78) وكانت قيم (p.value) تتراوح ما بين (0.001 : 0.191) وذلك عند مستوى معنوية 0.05.



شكل رقم (6)



متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهاري والرقمي لدي مجموعة التعلم التعاوني قيد البحث

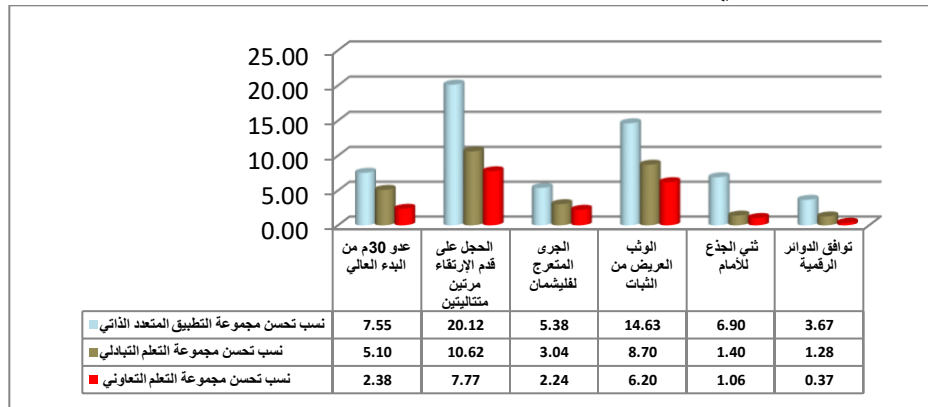
جدول (20)

نسبة التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعات الثلاثة

(التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) قيد البحث

المتغيرات	مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي		نسبة التحسن %	مجموعة التعلم التبادلي		نسبة التحسن %	مجموعة التعلم التعاوني	
	متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي
عدو 30م من البدء العالي	5.53	5.11	7.55	5.49	5.21	5.10	5.57	2.38
الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين	2.60	3.12	20.12	2.64	2.92	10.62	2.60	7.77
الجرى المتعرج لفليشمان	5.42	5.13	5.38	5.43	5.26	3.04	5.43	2.24
الوثب العريض من الثبات	122.50	140.42	14.63	121.58	132.17	8.70	122.25	6.20
ثني الجذع للأمام	9.54	10.20	6.90	9.79	9.93	1.40	9.42	1.06
توافق الدوائر الرقمية	11.05	10.64	3.67	11.03	10.89	1.28	11.07	0.37

يتضح من الجدول رقم (20) وجود فروق فى نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث كانت أعلى فروق فى نسب التحسن فى الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين لدي مجموعة مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي، وكانت أقل فروق فى نسب التحسن فى توافق الدوائر الرقمية لدي مجموعة التعلم التعاوني.





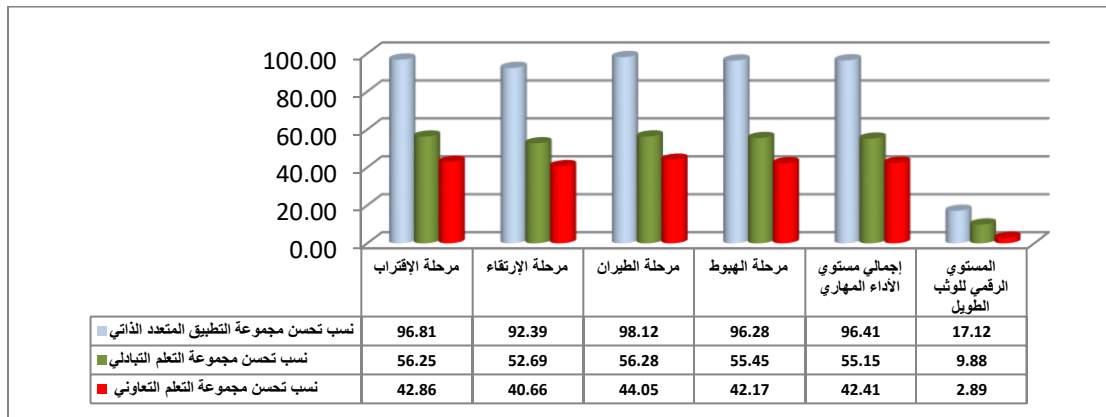
شكل رقم (7) نسبة التحسن فى المتغيرات البدنية للمجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) قيد البحث

جدول (21)

نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل للمجموعات الثلاثة
(التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) قيد البحث

نسبة التحسن %	التعلم التعاوني		نسبة التحسن %	التعلم التبادلي		نسبة التحسن %	التطبيق المتعدد الذاتي		المتغيرات
	متوسط البعدى	متوسط القبلي		متوسط البعدى	متوسط القبلي		متوسط البعدى	متوسط القبلي	
42.86	5.42	3.79	56.25	6.25	4.00	96.81	7.71	3.92	مرحلة الإقتراب
40.66	5.33	3.79	52.69	5.92	3.88	92.39	7.38	3.83	مرحلة الإرتقاء
44.05	5.04	3.50	56.28	5.60	3.58	98.12	7.02	3.54	مرحلة الطيران
42.17	4.92	3.46	55.45	5.70	3.67	96.28	7.03	3.58	مرحلة الهبوط
42.41	20.71	14.54	55.15	23.47	15.13	96.41	29.22	14.88	إجمالي مستوى الأداء المهاري
2.89	3.56	3.46	9.88	3.66	3.33	17.12	3.96	3.38	المستوي الرقمي للوثب الطويل

يتضح من الجدول رقم (21) وجود فروق فى نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعات الثلاث فى مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث ، حيث كانت أعلى فروق فى نسب التحسن فى مرحلة الطيران لدي مجموعة مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي ، وكانت أقل فروق فى نسب التحسن فى المستوى الرقمي للوثب الطويل لدي مجموعة التعلم التعاوني.





شكل رقم (8) نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل للمجموعات الثلاثة (الضابطة- التعلم الفردي المدعم إلكترونياً - التعلم التشاركي المدعم إلكترونياً) قيد البحث

جدول (22)

دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث ن=1=2=3=12

الاحتمال Sig. (p.value)	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر البيانات	المتغيرات
0.051	3.27	0.33	2.00	0.65	بين القياسات	عدو 30 من البدء العالي
		0.10	33.00	3.28	داخل القياسات	
			35.00	3.93	المجموع	
0.044	3.44	0.32	2.00	0.63	بين القياسات	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
		0.09	33.00	3.04	داخل القياسات	
			35.00	3.68	المجموع	
0.013	4.99	0.11	2.00	0.21	بين القياسات	الجرى المتعرج لفليشمان
		0.02	33.00	0.70	داخل القياسات	
			35.00	0.92	المجموع	
0.008	5.67	371.03	2.00	742.06	بين القياسات	الوثب العريض من الثبات
		65.40	33.00	2158.25	داخل القياسات	
			35.00	2900.31	المجموع	
0.036	3.68	1.42	2.00	2.84	بين القياسات	ثني الجذع للأمام
		0.39	33.00	12.73	داخل القياسات	
			35.00	15.58	المجموع	
0.177	1.83	0.47	2.00	0.93	بين القياسات	توافق الدوائر الرقمية
		0.26	33.00	8.41	داخل القياسات	



		35.00	9.34	المجموع	
--	--	-------	------	---------	--

* قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 3.28$

يتضح من الجدول رقم (22) وجود فروق معنوية إحصائياً بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة ف المحسوبة تتراوح ما بين (1.83: 5.67) وهي أكبر من قيمة ف المحسوبة التي تساوي 3.28 وذلك عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (23)

دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني)

لمستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث. ن=1=2=3=12

الاحتمال Sig. (p.value)	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر البيانات	المتغيرات
0.01	5.33	16.15	2.00	32.29	بين القياسات	مرحلة الإقتراب
		3.03	33.00	99.90	داخل القياسات	
			35.00	132.19	المجموع	
0.008	5.60	13.27	2.00	26.54	بين القياسات	مرحلة الإرتقاء
		2.37	33.00	78.15	داخل القياسات	
			35.00	104.69	المجموع	
0.022	4.29	12.44	2.00	24.88	بين القياسات	مرحلة الطيران
		2.90	33.00	95.79	داخل القياسات	
			35.00	120.66	المجموع	
0.007	85.8	13.74	2.00	27.49	بين القياسات	مرحلة الهبوط
		2.35	33.00	77.44	داخل القياسات	
			35.00	104.93	المجموع	
90.00	5.86	226.13	2.00	452.25	بين القياسات	إجمالي مستوى الأداء المهاري
		38.57	33.00	1272.67	داخل القياسات	
			35.00	1724.92	المجموع	
0.042	3.51	0.53	2.00	1.06	بين القياسات	المستوى الرقمي للوثب الطويل
		0.15	33.00	4.97	داخل القياسات	



		35.00	6.03	المجموع
--	--	-------	------	---------

* قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 3.28

يتضح من الجدول رقم (23) وجود فروق معنوية إحصائياً بين المجموعات الثلاثة في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث حيث كانت قيمة ف المحسوبة تتراوح ما بين (3.51 : 5.88) وهي أكبر من قيمة ف المحسوبة التي تساوي 3.28 وذلك عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (24)

دلالة الفروق باستخدام إختبار LSD بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم

التعاوني) في المتغيرات البدنية قيد البحث. ن1=2 ن=3 ن=12

المتغيرات البدنية	المجموعات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات			معنوية الفروق	
			التطبيق المتعدد الذاتي	التعلم التبادلي	التعلم التعاوني	التعلم التبادلي	التعلم التعاوني
عدو 30م من البدء العالي	التطبيق المتعدد الذاتي	5.11					
	التعلم التبادلي	5.21	0.10			0.46	
	التعلم التعاوني	5.44	0.33	0.23		0.02	0.09
الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين	التطبيق المتعدد الذاتي	3.12					
	التعلم التبادلي	2.92	0.20			0.02	
	التعلم التعاوني	2.80	0.32	0.12		0.09	0.34
الجرى المتعرج لفليشمان	التطبيق المتعدد الذاتي	5.13					
	التعلم التبادلي	5.26	0.13			0.03	
	التعلم التعاوني	5.31	0.18	0.05		0.01	0.42
الوثب العريض من الثبات	التطبيق المتعدد الذاتي	140.42					
	التعلم التبادلي	132.17	8.25			0.02	
	التعلم التعاوني	129.83	10.59	2.34		0.01	0.48
ثني الجذع للأمام	التطبيق المتعدد الذاتي	10.20					
	التعلم التبادلي	9.93	0.27			0.29	
	التعلم التعاوني	9.52	0.68	0.41		0.01	0.11
توافق الدوائر الرقمية	التطبيق المتعدد الذاتي	10.64					
	التعلم التبادلي	10.89	0.25			0.24	
	التعلم التعاوني	11.03	0.39	0.14		0.07	0.50



* دال إحصائيا عند $(p.value).Sig > 0.05$ يتضح من الجدول رقم (24) وجود فروق معنوية ودالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث فى المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوي معنوية 0.05 .

جدول (25)

دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة (التطبيق المتعدد الذاتي- التعلم التبادلي - التعلم التعاوني) في مستوي

الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث. ن=1=2=3=12

معنوية الفروق			فروق المتوسطات			المتوسط الحسابي	المجموعات	المتغيرات المهارية
التعلم التعاوني	التعلم التبادلي	التطبيق المتعدد الذاتي	التعلم التعاوني	التعلم التبادلي	التطبيق المتعدد الذاتي			
						7.71	التطبيق المتعدد الذاتي	مرحلة الإقتراب
		0.05			1.46	6.25	التعلم التبادلي	
	0.25	0.01		0.83	2.29	5.42	التعلم التعاوني	
						7.38	التطبيق المتعدد الذاتي	مرحلة الإرتقاء
		0.03			1.46	5.92	التعلم التبادلي	
	0.36	0.01		0.59	2.05	5.33	التعلم التعاوني	
						7.02	التطبيق المتعدد الذاتي	مرحلة الطيران
		0.05			1.42	5.60	التعلم التبادلي	
	0.43	0.01		0.56	1.98	5.04	التعلم التعاوني	
						7.03	التطبيق المتعدد الذاتي	مرحلة الهبوط
		0.04			1.33	5.70	التعلم التبادلي	
	0.22	0.01		0.78	2.11	4.92	التعلم التعاوني	
						29.22	التطبيق المتعدد الذاتي	إجمالي مستوي الأداء المهاري
		0.03			5.75	23.47	التعلم التبادلي	
	0.28	0.01		2.76	8.51	20.71	التعلم التعاوني	
						3.96	التطبيق المتعدد الذاتي	المستوي الرقمي للوثب الطويل
		0.07			0.30	3.66	التعلم التبادلي	
	0.52	0.02		0.10	0.40	3.56	التعلم التعاوني	

* دال إحصائيا عند $(p.value).Sig > 0.05$

يتضح من الجدول رقم (25) وجود فروق معنوية ودالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث فى المتغيرات

البدنية قيد البحث وذلك عند مستوي معنوية 0.05



ثانياً: مناقشة النتائج مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من الجدول (14) وشكل (1) وجود فروق احصائية عند مستوي معنوية 05, بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (التطبيق المتعدد الذاتي) في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث. وتغزو الباحثة هذه النتائج الحادثة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث الي استخدام المجموعة التجريبية الاولى الي تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التطبيق المتعدد الذاتي والذي اشتمل علي العديد من التمرينات التي تتماشى مع طبيعة الأداء واستخدام الوسائل التعليمية بالطريقة التي تتناسب مع طبيعة وخصائص افراد العينة وترتيب التمرينات كأن له الأثر الاكبر في تحسين المتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي كما كان لمراعات الفروق الفردية بين افراد العينة أثناء تطبيق البرنامج المقترح أثر كبير في تحسين القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي مما دل علي ان البرنامج التعليمي باستخدام التطبيق المتعدد الذاتي وما يحتويه من تعدد العمل بالطرق المختلفة وتغير طريق التمرين مما أدى الي الارتقاء بالجانب البدني للعينة مما له الأثر الاكبر في تحسن كل متغير علي حدي من المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث وهذا ما وضحته نتائج القياسات .

يشير " فاديه عبدالعزيز(2003م)(13) أن أسلوب التطبيق متعدد المستويات يعتمد أساسا علي مراعاة مستويات المتعلمين في الفصل الواحد حيث يؤدي المتعلم الحركة من المستوي الخاص به والعمل علي اشراك جميع المتعلمين في الاداء في وقت واحد كل حسب مستواه وقدراته واستعدادته ، أي أن هناك ممارسة أو تطبيق للحركة لكن بمستويات متنوعة ، ويكون دور المعلم هنا ملاحظة أداء المتعلم وبذلك تراعي الفروق الفردية بين الطلاب .

تتفق الباحثة مع ما ذكره "نوال ابراهيم شلتوت (2006م) (24) إلي أن الاتجاه الحديث في العملية التعليمية يدعونا الي إيجابية المتعلم في الحصول علي الخبرة التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الاهتمام في العملية التعليمية من المعلم الي المتعلم ليقف الاخير موقفا ايجابيا نشطا في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا "زينب اسماعيل, خالد عزت" (1998م) (9)، ودراسة " نيفين محمود صالح(2000م) (26)، ودراسه نوال ابراهيم شلتوت(2006م)(24)



يتضح من الجدول (15) وشكل (2) وجود فروق احصائية عند مستوي معنوية 05, بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (التطبيق المتعدد الذاتي) في مستوي الاداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث .

من خلال خبرة الباحثين وعملهم في مجال وجدوا أن الأسلوب المستخدم في تعليم العاب القوى بصفه عامة والوثب الطويل بصفه خاصة هو الاسلوب المعتمد اعتمادا كليا علي المعلم في العملية التعليمية والتي يتم من خلاله الإلقاء والشرح واللفظي وإعطاء نموذج والذي يكون فيه دور المتعلم سلبي ولم يتغير هذا الاسلوب منذ سنوات علي الرغم من التطوير الذي يحدث في مناهج وأساليب التدريس في التربية الرياضية ، وهذا بالإضافة إلي ضعف أداء التلاميذ في مستوي أداء الوثب الطويل وعزوفهم عن الاشتراك في هذه المنافسات والتعلم بالإضافة الي أن أعداد التلاميذ أصبحت كثيرة جدا في مدارسنا في عصرنا الحاضر كل هذه العوامل السابقة تؤدي الي عدم مقدرة المدرس علي متابعة جميع التلاميذ مع استخدام أسلوب التلقين والشرح من جانب المعلم الأمر الذي لم يعطي الفرصة للمتعلم بتكرار المهارة مما يفقده المشاركة الايجابية وابداء الملاحظات وحرصا علي أن تنتقل أساليب التدريس التي تعتمد علي سلبية المتعلم الي اساليب تدريس متطورة يتفاعل فيها المتعلم مع تعلم المهارات ويكون دورة أكثر إيجابيا وفعالا ونشطا وفضلا علي انتقال النواتج التعليمية من المعلم الي المتعلم ويكون دور المعلم فيها هو التوجيه والارشاد والتخطيط للأداء .

ولذلك يعتقد الباحثون انه لمواكبة التطوير السريع في تحسين العملية التعليمية ضرورة النهوض بمستوي تلاميذ المرحلة الاعدادية الأمر الذي دعا الباحثة الي محاولة استخدام أسلوب مناسب من أساليب التعلم ووسيلة تربوية حديثة التعلم والتي قد يساعد علي مواجهه الصعوبات التي قد تحدث أثناء عملية التعلم وان يعتمد فيها التلاميذ علي بعضهم البعض ويكون فيها دور المتعلم ايجابيا ونشطا وفعالا ويكون ذلك من خلال الاسترشاد بأسلوب التطبيق المتعدد الذاتي لتعلم مهارة الوثب الطويل لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية محاولة الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والرقمي لديهم في الوثب الطويل .

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التطبيق المتعدد الذاتي) في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث لصالح القياس البعدي".
مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من الجدول (16) وشكل (3) وجود فروق احصائية عند مستوي معنوية 05, بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب التبادلي) في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث.



ويرجع الباحثين هذه الفروق إلى فاعلية برنامج تعليمي تبادلي للوثب الطويل المقترح وما يحتويه من تدريبات متنوعة وشيقة وشاملة لجميع أجزاء الجسم يغلب عليها الطابع الزوجي والجماعي كما أن تنوع التدريبات كان من أهم وسائل التشويق والاثارة وهذا التنوع أضفى عليهم جو من البهجة والفرح بالاضافة للأداء الجماعي الذى ساعد التلاميذ على التخلص من السلوكيات والمظاهر السلبية.

تشير " نجلاء صابر ابراهيم" (2006م) (23) ان التدريس بالاسلوب التبادلي له تأثيرايجابى فى تعلم المهارات الحركية ويساعد الاسلوب التبادلي على التفكير المنطقي المنظم ويجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس ويعمل علي تشويق المتعلم مع توفير مواقف تعليمية متنوعة للمتعلمين كما يجعل المتعلم يعتمد علي التغذية الراجعة من زميله .

يتضح من الجدول (17) وشكل (4) وجود فروق احصائية عند مستوي معنوية 05, بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب التبادلي) في مستوي الاداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث .وتري الباحثة ان البرنامج التعليمي المقترح له طريقة ايجابية وفعاله ، وذلك بسبب استخدام الأسلوب التبادلي واستخدام الاختلاف والتنوع في عملية الشرح وتوصيل المعلومات واستخدام طرق التدريس المختلفة علي تحسين اداء التلاميذ وتقدمهم للمهارة بشكل ملحوظ . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا " حسين جمعه حسين (2010م) (7)، نوال ابراهيم شلتوت (2006م) (24) ، نيبال احمد حسن (2012م) (25)،فاديه احمد عبدالعزيز (2003م) (13)

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التعلم التبادلي) في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث لصالح القياس البعدي ".
مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (18) وشكل (5) وجود فروق احصائية عند مستوي معنوية 05, بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب التعاوني) في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث .

ويغزو الباحثون هذه النتائج باستخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب التعلم التعاوني يعطي الفرصة في تحمل المسؤولية الفردية والجماعية في الدرس وتنمي روح العمل الجماعي وجعل الطالب هو محور العملية التعليمية

ويشير اسماعيل فتحي عبدالغني (2003م) (3) الي أنه قد زاد وعي المعلمين بضرورة استخدام طرق وأساليب جديدة للتدريس تتمشى مع النظم الديمقراطية وتستند على علم النفس الحديث مما يتيح للطلاب فرصة الاشتراك الإيجابي في العملية التعليمية ومن هذه الأساليب استخدام أسلوب التعلم التعاوني. والذي يعمل على تحقيق أكبر عدد من الأهداف



التعليمية التي تستهدف تنمية شخصية الطالب من جميع النواحي . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا **هيثم حسن السيد (2005م) (28)**، **محمد محمد احمد الضهراوي(2002م) (21)**.

يتضح من الجدول (19) وشكل (6) وجود فروق احصائية عند مستوي معنوية 05, بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب التعاوني) في مستوي الاداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث.

ويغزو الباحثون هذه النتيجة الي البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الاسلوب التعاوني وما يحتويه من اساليب ووسائل تتكامل مع بعضها البعض حيث يساعد علي إثارة اهتمام المتعلمين وتحفيزهم علي بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل واستيعابهم بصورة أفضل مما ساهم في تحسين مستوي الاداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

ويري **أبو النجا أحمد (2001م) (1)** أن المعلم يمثل أحد عناصر العملية التعليمية إلا أنه يعتبر أهم عنصر فيها لما له من تأثير كبير وفعال على الطلاب ، فهو القائد والموجه لعناصر العملية التعليمية ، والذي يناط إليه مسئولية تنفيذ المنهج الدراسي ، وهو الذي يختار طرائق ووسائل وأساليب التدريس المناسبة ليقدم بها الدرس للطلاب، والذي يلاحظ أداء الطلاب ويقوم بتوجيههم، وهو الذي يقوم بتقويمهم وتحديد مستوى تحصيلهم ، فالدور الذي يقوم به المعلم في واقع العملية التعليمية متنوع ومتعدد الأبعاد والجوانب ، ويعد معلم التربية الرياضية بشكل خاص هو المعلم الذي تتاح له الفرص العديدة للتأثير على الطلاب وتقديم يد العون والمساعدة لهم في مختلف المجالات، ويعطيهم كثير من المعلومات النظرية عن الأداء، وينمي لديهم العديد من المهارات الحركية الأساسية والمعرفية المرتبطة بنوع النشاط الممارس، ويوجههم لممارسة مختلف الأنشطة الحركية والبدنية ، ويساعدهم على تحقيق النمو والتطور. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا احمد عبدالحميد العميري (2002م) (2)، الهام عبدالمنعم (2000م) (5)، نيفين محمود صالح (2000م) (26).

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (اسلوب التعلم التعاوني) في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من جدول (20) والشكل (7) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الاولى (التطبيق المتعدد الذاتي) في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث .



يتضح من جدول (20) والشكل (7) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية (التعلم التبادلي) في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث .

يتضح من جدول (20) والشكل (7) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (التعلم التعاوني) في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث .

يتضح من جدول (21) والشكل (8) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الاولى (التطبيق المتعدد الذاتي) في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات مهارية والرقمية قيد البحث.

يتضح من جدول (21) والشكل (8) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية (التعلم التبادلي) في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات مهارية والرقمية قيد البحث .

يتضح من جدول (21) والشكل (8) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (التعلم التعاوني) في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات مهارية والرقمية قيد البحث.

يرجع الباحثون نسب التحسن الحادثة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعات التجريبية الثلاث والتي استخدمها اسلوب التعلم المتمايز (اسلوب التطبيق المتعدد الذاتي - اسلوب التعلم التبادلي - اسلوب التعلم التعاوني)، أن البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب المتمايز (اسلوب التطبيق المتعدد الذاتي - اسلوب التعلم التبادلي - اسلوب التعلم التعاوني) أدى الي رفع كفاءة وتطوير مستوي التلاميذ وعمل الارتقاء الفكري مما ادي الي تحسن في مستوي الاداء واحتواء البرنامج التعليمي المقترح علي التدريبات البدنية وتطبيقها بصورة متسلسلة وفي المسار الحركي للعضلات العاملة ادي الي تحسين المتغيرات البدنية واثاحه الفرصة الي تعلم الطريقة الفنية بأكثر من أسلوب داخل الاستراتيجية المقترحة وهي التعلم المتمايز أدى الي الارتقاء بمستوي التعلم المهاري للخطوات الفنية للوثب الطويل مما كان له الاثر الاكبر في تعلم المهارة بصفة كلية وظهور نسب التحسن كما تم عرضها سابقاً. كما اتفق الباحثون مع ما اشار اليه جودت احمد سعادة (2006م) (11) أن التعليم المتمايز لديه استجابة لانماط التفكير الخاصة بالمتعلم بما يتناسب وقدرات الفرد واتجاهاته المتنوعة وبالتالي قابل للاستخدام أو التطبيق في الحياة اليومية، يربط بين الجوانب النظرية والتطبيقية في الموضوعات الدراسية، ويمثل التلميذ المحور الاساسي للعملية التعليمية ، يشارك المتعلم من خلال استراتيجيات تعليمية تساعده علي التعلم والتفكير وفهم المعرفة وتوظيفها في مواقف تعليمية جديدة ، ينخرط المتعلم من عملية التعلم حيث يتفاعل من خلاله مع الاخرين ويتعاون معهم .



ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا دراسة احمد ابو النجا(2002م) (1) حسين جمعه حسين (2010م) (7) فاديه احمد عبد العزيز(2003م) (13) نجلاء صابر ابراهيم (2006م) (23) نيفين محمود صالح (2000م) (26) ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص علي " توجد نسبة التحسن في بعض المتغيرات البدنية المهارية والمستوي الرقمي للمجموعات التجريبية الثلاثة بين القياسات القبالية والبعديية لصالح المجموعة التجريبية

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات

يتناول البحث فاعلية برنامج تعليمي باستخدام بعض اساليب التدريس علي تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

وكما يهدف البحث الي التعرف علي المعلومات التي يكتسبها التلاميذ أثناء ممارستهم مهارة الوثب الطويل عن طريق برنامج تعليمي باستخدام الاسلوب المتميز .

وقد تمثلت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة التطبيقية علي عينة من تلاميذ مدارس المرحلة الإعدادية وهما :

- 6- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام (اسلوب التطبيق المتعدد الذاتي) تأثيراً إيجابياً فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب الطويل لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 7- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام (اسلوب التعلم التبادلي) تأثيراً إيجابياً فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب الطويل لدي أفراد المجموعة التجريبية.
- 8- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام (اسلوب التعلم التعاوني) تأثيراً إيجابياً فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب الطويل لدي افراد المجموعة التجريبية.
- 9- تفوق المجموعات التجريبية الثلاث التي أستخدمت التطبيق المتعدد الذاتي فى نسب التحسن بين القياسين
- 10- البعديين فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء الوثب الطويل حيث تقوف المجموعه التجريبه باستخدام اسلوب التطبيق الذاتي المتعدد عن باقي المجموعات التجريبه الاخرى التي استخدمت اسلوب التعلم التبادلي والتعاوني.

ثانياً: التوصيات

- 1- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام (التطبيق المتعدد الذاتي) فى تعلم الوثب الطويل للتلاميذ.
- 2- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح (التطبيق المتعدد الذاتي).



3- استخدام تكنولوجيا التعلم فى البرامج التعليمية بصفة عامة والبرامج التعليمية لألعاب القوى بصفة خاصة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

1. أبوالنجا احمد عز الدين : الإتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة شجرة ، المنصورة ، 2002م .
2. أحمد عبدالحميد العميرى : تأثير أسلوب التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2002م .
3. إسماعيل فتحى عبدالغنى : تأثير إستخدام التعلم التعاونى على مستوى الأداء فى كرة السلة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003 م .
4. الإتحاد الدولى لألعاب القوى : القانون الدولى لألعاب القوى ، قواعد المنافسة ، ط 2 ، 2005م.
5. الهام عبدالمنعم : أثر استخدام التعلم التعاونى على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2000م .
6. إيمان حسن الحارونى : فاعلية أسلوب العمل التبادلى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، عدد 44 ، 2003م .
7. حسين جمعه حسين : تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مهارة دفع الكرة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، 2010م .



8. ديفيد جونسون وآخرون : التعلم التعاونى ، ترجمة مدارس الظهران الأهلية ، المملكة العربية السعودية ، الطبعة الثانية ، 1999 م
9. زينب إسماعيل ، خالد عزت : أثر إستخدام أسلوب التعلم (الأقران) متعدد المستويات على إكتساب مهارة التصويب بالسقوط فى كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية للبنين طنطا ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 1998م .
10. سعدعبدالجليل يوسف : تأثير إستخدام اسلوب التعلم التعاونى والإتقان على الجانب المعرفى والمهارى لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 2006م .
11. سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة ، شبرا الخيمة ، القاهرة 1997م
12. عفاف عبدالكريم حسين : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1993م .
13. فادية أحمد عبدالعزيز: تأثير إستخدام أساليب مختلفة فى التدريس على مستوى الأداء المهارى والرقمى لمهارة دفع الجلة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الرابع ، 2003م .
14. فيصل الملا عبدالله : الإتجاه الحديث فى أساليب تدريس التربية الرياضية ، مجلة التربية ، اللجنة الوطنية القطرية للتربية الثقافية والعلوم العدد 139 ، 2001م .
15. ليلى عباس سليمان : فاعلية إستخدام إستراتيجية التعلم التعاونى على مستوى التحصيل المعرفى والحركى وبقاء أثر التعلم لمهارة الشقلبة الأساسية على اليدين على حسان القفز ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد 14 ، العدد 56 ، جامعة الزقازيق ، 2001م .
16. محمد أحمد رمزى : فاعلية تطوير القدرة العضلية للرجلين على بعض الخصائص البيوميكانيكية للحجلة لناشئء الوثب الثلاثى ، بحث منشور بمجلة بحوث كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2002م .



17. محمد السيد خليل : أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الثلاثى ، بحث منشور بمجلة بحوث كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلون ، 1984م .
18. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990م .
19. محمد سعيد عزمى : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية والتطبيق ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996م .
20. محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية والبدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1979م .
21. محمد محمد أحمد الضهراوى : تأثير إستخدام أسلوب التدريس التعاونى على التعلم والإتجاه نحو بعض مسابقات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الثانوية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 2002م .
22. محمد محمد الشحات : تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، المجلة العلمية ، الرياضة علوم وفنون ، المجلد السادس عشر ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، 2002م .
23. نجلاء صابر إبراهيم : أثر إستخدام اسلوب التدريس الشامل والتدريس فى درس التربية الرياضية على تعلم المراحل الفنية للوثب الطويل والتحصيل المعرفى لتلاميذ الصف الخامس من التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2006م .
24. نوال إبراهيم شلتوت : طرق وأساليب التدريس فى التربية البدنية والرياضية ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2006م .
25. نيبال أحمد حسن : تأثير إستخدام العمل التبادلى على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء فى الوثب الثلاثى لطالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2012م .



26. نيفين محمود صالح : فاعلية إستخدام بعض إستراتيجيات التدريس فى تحقيق أهداف مهارات كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 2000م .
27. هناء عفيفى محمد : أثر إستخدام كل من التعلم بالإكتشاف الموجه والأقران على التحصيل الحركى والمعرفى لبعض وثبات البالية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، 1998م .
28. هيثم حسن السيد : تأثير إستخدام أسلوب التعلم التعاونى والأوامر على المستوى الرقمى لمسابقة الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير ، 2005م .
29. ياسر عبدالعظيم سالم : تأثير إستخدام الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد الرابع والعشرون ، 1998م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 30- Dyson Ben P : student voices in two alternative elementary physical education programs Journal of teaching in physical education, V14, N4, P394-407 Jan, 1995.
- 31- Fast Nell & others : Mackenzie Thomas 1-8 sallies Haws sell cautioned intervention by classroom teachers, 1997.
- 32- Harrison- effect of practice and command style on rate of change in volley ball performance and self-efficacy of high medium and low skilled learners , Journal of teaching in physical education, 1999.
- 33- Rattigan ,P.J : study of effects of co-operative and individualistic good structures on development affect and social in tegration in physical educational class , pectoral dissertation unit of Minnesota misro film, 1998.
- 34- Rink Judith ,E : Teaching Physical education for Learning ,st, Louis ,times mirror ,Mosby college publishing 1998.

