

فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الإعدادية

^١د/هند رشاد محمد سالم

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي في كثير من العلوم والتي تشمل مجالات الحياة، ويعتبر أساليب التعليم احد هذه العلوم التي تشهد آثار هذا التقدم العلمي وذلك من خلال استخدام أساليب تعلم حديثة، بهدف إتقان المهارات المتعلمة وتطويرها بما ينعكس على تطوير هذه الأنشطة.

ويشير جابر عبد الحميد (٢٠١٢م) إلى أن الأتجاه الحديث في العملية التعليمية يدعونا إلى إيجابية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الأهتمام في العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم ليقف الأخير موقفا إيجابيا نشطا في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة . (٣ : ١٤٥)

ويوضح أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠١م) 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. (١ : ٢٥ -

(٢٧)

^١ *دكتوراه في التربية الرياضية-كلية التربية الرياضية بنات-جامعة الزقازيق

وهناك بعض الأساليب التي تنمي لدى المتعلم الاعتماد علي نفسه من جهة ، واكتساب مهارات التعلم من جهة أخرى كما أنها تقلل من اعتماده علي المعلم ، ولا يمكن الاستغناء عنه كليا باعتباره أحد المصادر المعرفية ، ونتيجة للاهتمام بتحديث أساليب التدريس ظهرت عدة فلسفات حديثة تعتبر أساسا لعدد من الطرق المستخدمة في طرق التدريس . (١٠ : ٣)

ويذكر " حسن زيتون ، كمال عبد الحميد " (٢٠٠٣) ما يجب علي المؤسسات التربوية المتخصصة أن تطور فلسفتها وبرامجها وأساليبها وجميع جوانب العملية التعليمية من معلم ومتعلم ومادة علمية وبيئة تعلم ، ولعل العبء الأكبر يقع علي عاتق المعلم ، فلم يعد الأمر مجرد تلقين المعارف والمعلومات بل تعدي ذلك إلي قدرته علي توجيه التعليم ، الأمر الذي يجعل المتعلم إيجابيا مشاركا لتحقيق ذاته ولذلك يجب الاهتمام باستخدام استراتيجيات جديدة في التعليم من أجل التغلب علي نمطية الأسلوب التقليدي ، ولقد أصبحت النظرة العلمية والأخذ

بالأسلوب العلمي الآن ضرورة لا غني عنها في أي مجتمع معاصر يود أن يرقى ويتقدم ، والمنهج العلمي الذي نريد الأخذ به هو نتاج التفكير الذي يبنى علي المفاهيم العلمية الصحيحة . (٤ : ٦٣)

و تشير مكارم حلمي أبو هرجه و آخرون (٢٠٠٧م) إلى أنه يجب استخدام استراتيجيات تعلم حديثة تزودنا بأفاق واسعة وجديدة ومتنوعة تساعد المتعلمين على تنمية وإثراء معلوماتهم ومهاراتهم العقلية المختلفة وتدريبهم على أن يكونوا مبدعين قادرين على ارتياد أفاق الحداثة بال خوف أو تردد من خالل توفير مجال إيجابي يتفاعل فيه المتعلم مع المعلم لإنتاج كل ما هو جديد ومفيد . (١١ : ٧)

ويوضح عبد اللطيف حسين فرج ٢٠٠٧م بأن التعلم الذاتي نظام تعليم يبسر للمتعلم القيام بدراسة يختارها، ويقوم بذلك متحرراً من قيود الزمان والمكان والالتزامات التي تفرض عادة في التعليم التقليدي ويمكن ان يتم ذلك بإشراف المعلم او بدونه". (٩ : ٢٧٣)

ويذكر صلاح الدين عرفة محمود ٢٠٠٥م "ان التعلم الذاتي هو تنظيم المادة التعليمية بأسلوب يسمح لكل متعلم ان يحقق التقدم المناسب لإمكاناته، ورغباته الشخصية، مع توفير الارشاد التربوي المناسب له. (٧ : ٤٤)

ويبين عادل سرايا (٢٠٠٧) انه تتحدد اهداف التعلم فى تحسين مفهوم الذات لكل متعلم نتيجة توفير مجموعة من البدائل والأنشطة التعليمية الملائمة التي يمكن ان تشبع حاجاته مما تجعله يمر بخبرة النجاح بصفة مستمرة وفورية الأمر الذي ينعكس على شعور المتعلم نحو ذاته شعوراً ساراً وطيباً والتأكيد على التعلم حتى التمكنو مواجهة الفروق الفردية على أسس منهجية سليمة والتقليل من الاعتمادية في التعليم وتنمية مبدأ الاستقلالية لأن المتعلم هو المسئول عن تعلمه. (٨: ٢٩)

تعتبر التربية الرياضية كمادة دراسية جزء متكامل ومكمل للعملية التعليمية وميدان تجريبي يتحقق من خلالها ممارسة لألوان مختارة من الأنشطة الحركية لتكوين المواطن اللائق بدنياً ومهارياً وإدراكياً وانفعالياً والقادر على مواجهة تحديات ومتطلبات العصر، لذا فإنها تتطلب من المسؤولين جهداً علمياً منظماً لتخطيط برامجها وقياس نتائجها فى إطار تطوير فلسفة التعليم فى جمهورية مصر العربية .

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة للتربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية وجدت أن معظم القائمين على تدريس التربية الرياضية يقومون بالتدريس بالأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) دون أدنى مشاركة فعالة من قبل المتعلم ودون مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين من حيث القدرات ومستوي التفكير وإمكانيات الأداء وذلك لتناسبها مع الزيادة الهائلة فى أعداد التلميذات ونقص الإمكانيات المتاحة حيث تعتمد العملية التعليمية ونقل وإكساب الخبرات على المعلم وحده متخذاً كافة قرارات التخطيط والتنفيذ والتقويم حيث يقتصر دور المتعلم على التلقي وتنفيذ الأوامر .

ومن خلال مشاركة الباحثة فى مسابقات النشرة التوجيهية للتربية الرياضية للمدارس بالمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية، لاحظت الباحثة انخفاض مستوى الأداء فى مسابقات العاب القوى عامة ومسابقة الوثب الطويل خاصة وانخفاض ملحوظ فى نتائج التلميذات المشاركات فى المسابقة .

ومن خلال الخبرة العملية للباحثة فى تدريس مادة التربية البدنية بصفه عامة وتدريب مهارة الوثب الطويل فى العاب القوى لاحظت الباحثة ان التلميذات يعانن من عدم القدرة على الأداء الصحيح لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، مع ظهور عديد من الأخطاء إثناء أدائهم ،وان استخدام طريقة التعليم بالأوامر لا تكفى لتحقيق أهداف وطموحات كثيرة فى مجال تعليم رياضة العاب القوى

بصفة عامة والوثب الثلاثي بصفة خاصة ولم تعد طريقة التعليم بالأوامر قادرة على مواكبة التقدم في العملية التعليمية الحديثة.

ومن هنا ترى الباحثة إن طرق التعليم المستخدمة تحتاج الى تطوير لكي تساعد التلميذات على استخدام حواسهم وإثارة دوافعهم نحو عملية التعلم وجعل المتعلم أكثر فاعلية في العملية التعليمية من خلال تجارب ومواقف يكون فيها المتعلم أكثر ايجابية ، ولذا كانت أهمية الاستفادة من الإمكانيات التكنولوجية التعليمية الحديثة داخل المدرسة والتي تستخدم لخدمة العملية التعليمية والتي غيرت الكثير من الأنشطة في مجال التربية الرياضية عامة ورياضة ألعاب القوى خاصة واستخدام الأسلوب المنظم ذاتيا سوف يكون له الأثر الأكبر في تحسين الأداء المهاري عن طريق تقليل الأخطاء الناتج عنها ضعف مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل.

ومن خلال مطالعة الباحثة للدراسات والبحوث التي تناولت أساليب التدريس الحديثة مثل دراسة سهير السعيد جمعة (٢٠١١م) (٥)، نجوى حسن على (٢٠١٢م) (١٢)، السيد عادل رجب (٢٠١٦م) (٢)، سامح على محمد سعد (٢٠١٧م) (٦)، بويس بروان Boyce Brwon (٢٠٠٢م) (١٣)، كاي سينج Cai, Singe (٢٠٠٨م) (١٤)، حرباش إبراهيم Hrpash Ibrahim (٢٠١٣م) (١٥) وجدت ان اسلوب التعلم الذاتي لة دور في تنمية المهارات من جانب وإكساب المتعلمين طاقات معرفية من جانب آخر ، لذا فإن الباحثة سوف تقوم بدراسةفاعلية برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الإعدادية.

أهمية البحث والحاجة إليه :

الأهمية العلمية للبحث :

- محاولة للوقوف علي مدي فاعلية أسلوب (التعلم الذاتي) وذلك بهدف تعلم (مسابقة الوثب الطويل) لتلميذات الصف الثالث الاعدادى.

- إثراء الناحية المعرفية والعلمية لدي العاملين فى مجال تدريس التربية الرياضية عامة وألعاب القوى خاصة

الأهمية التطبيقية :

- توجيه نظر المعلمين والقائمين علي العملية التعليمية إلي إدراك فاعلية أسلوب (التعلم الذاتي) مقارنة بالأسلوب الشرح والنموذج .

- إعداد برنامج تعليمي باستخدام أسلوب (التعلم الذاتي) يمكن الباحثين من إعداد برامج أخرى

هدف البحث :

أستهدف البحث التعرف على فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الإعدادية

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث .

سادساً : مصطلحات البحث :**التعلم الذاتي :**

هو "نظام تعليم ييسر للمتعلم القيام بدراسة يختارها، ويقوم بذلك متحرراً من قيود الزمان والمكان والالتزامات التي تفرض عادة في التعليم التقليدي ويمكن ان يتم ذلك بإشراف المعلم او بدونه." (٩ : ٢٧٣)

ثانياً: الدراسات المرجعية**الدراسات العربية:**

أجرت سهير السعيد جمعة (٢٠١١م) (٥) دراسة بعنوان فاعلية برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتياً لتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية هدف الدراسة بناء برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتياً لتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية المنهج المستخدم التجريبي العينة ٥٩ طالب وطالبة وكانتا هماً لنتائج البرنامج القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً له فاعلية عالية لتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

أجرت **نجوى حسن على** (٢٠١٢م) (١٢) **دراسة بعنوان** مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في تقدير الذات والتحصيل الدراسي **هدف الدراسة** الكشف عن مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في تقدير الذات والتحصيل الدراسي **المنهج المستخدم التجريبي العينة** ٤٠ طالبة وكانت اهم النتائج ان طالبات المجموعة التجريبية قد حققوا تقدما كبيرا في التحصيل الدراسي وتقدير الذات مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة وذلك نتيجة للبرنامج التدريبي القائم على التعلم المنظم ذاتيا

أجرى **السيد عادل رجب** (٢٠١٦م) (٢) **دراسة بعنوان** تأثير استخدام اسلوبى التعلم التعاونى والتعلم للاتقان على اداء بعض مسابقات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الاعدادية **هدف الدراسة** التعرف على تاثير استخدام اسلوبى التعلم التعاونى والتعلم للاتقان على اداء بعض مسابقات العاب القوى لتلاميذ الصف الاول الإعدادي **المنهج المستخدم التجريبي العينة** ٣٦ تلاميذ وكانت اهمالنتائج وجود فروق دالة إحصائية بين بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى ولصالح المجموعتين التجريبيتين المستخدمة لاسلوب التعلم التعاونى والاتقان .

أجرى **سامح على محمد سعد** (٢٠١٧م) (٦) **دراسة بعنوان** فاعلية التعلم المتمايز فى تطوير مستوى الانجاز لدفع الجلة لتلاميذ المرحلة الثانوية **هدف الدراسة** التعرف على فاعلية التعلم المتمايز فى تطوير مستوى الانجاز لدفع الجلة لتلاميذ المرحلة الثانوية **المنهج المستخدم التجريبي العينة** (٨٠) تلميذ بالصف الثاني الثانوي بالمدرسة العسكرية الثانوية بفاقوس بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٦م/٢٠١٧م وكانت اهمالنتائج تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت التعلم المتمايز على المجموعة الضابطة التى استخدمت الطريقة التقليدية مما يدل على فاعلية استخدام التعلم المتمايز على تعلم مهارة دفع الجلة والمستوى البدنى والاداء المهارى والمستوى الرقى لمهارة دفع الجلة

الدراسات الاجنبية:

أجرى **بويس بروان Boyce Brwon** (٢٠٠٢م) (١٣) **دراسة بعنوان** أثر ثلاث أساليب للتدريس على الاداء الحركي لطلبة الجامعات . **هدف الدراسة** الى التعرف على تأثير كل

من أسلوب (العرض التوضيحي - التدريب - التطبيق بتوجيه الاقران) على تعلم مهارة الرماية المنهج المستخدم التجريبي العينة ١٣٢ طالب وكانتهماالنتائج أسفرت نتائج الدراسة على أن

أسلوب العرض التوضيحي والتدريب والاقران لها تأثير فعال في اكتساب المهارة وحفظهما .

أجرى كاي سينج Cai, Singe (٢٠٠٨م) (١٤) دراسة بعنوان أثر ثلاثة أساليب للتدريس علي الطلاب في محيط درس التربية الرياضية.هدف الدراسة التعرف على مدع استمتاع الطلاب في درس التربية الرياضية أثناء استخدام أساليب (الأمر ، التبادلي ، المتعدد المستويات) . المنهج المستخدم التجريبي العينة ٦٧ طالب وكانتهماالنتائج هناك فروق دالة بين فصول الكاراتيه وفصول ألعاب المضرب وتفوق أسلوب الأمر في المتعة في مجموعة الكاراتيه عن مجموعة ألعاب المضرب و عدم وجود فروق بين أسلوب التبادل والمتعدد في الكاراتيه وألعاب المضرب .

أجرى حرياش إبراهيم Hrpash Ibrahim (٢٠١٣م) (١٥) دراسة بعنوان: أثر التدريس بالأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في الوثب الطويل .أستهدفت الدراسة : معرفة أثر التدريس باستخدام أسلوبين من أساليب تدريس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء البدني في الوثب الطويل .المنهج المستخدم: التجريبي عينة قوامها : ٦٠ طالب أهم النتائج : أن التدريس باستخدام الأسلوب التضميني والتبادلي في حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث من تلميذات الصف الثالث الاعدادي بمدرسة الجلاء الرسمية لغات بالقرين محافظة الشرقية وذلك للعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م، وقد تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية) ، وعددهم (٥٠) تلميذة ، ، وتم سحب عدد (١٠) تلميذة للتجربة الاستطلاعية ، وعدد (٢٠)

فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الإعدادية

تلميذة للمجموعة التجريبية وعدد (٢٠) تلميذة للمجموعة الضابطة لتصبح العينة الأساسية (٤٠) (تلميذه ويتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث .

جدول (١)
توصيف عينة البحث

التجريبية الضابطة		التجريبية التجريبية		الاستطلاعية		النسبة	العينة الكلية
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
40%	20	40%	20	20%	10	100%	50

أسباب اختيار عينة البحث :

-تقوم الباحثة بتعليم تلك العينة

-خضوع العينة لخطة تعليمية واحدة مهاريا

-توافر المساعدات والأدوات التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث

اعتدالية عينة البحث

تجانس أفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات النمو والمتغيرات البدنية والاداء المهار والرقمي للوثب الطويل قيد البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٢)، (٣)، (٤).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات (السن - الوزن - الطول) قيد البحث

ن=٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	14.56	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 (٢) ان قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات (السن - الوزن - الطول) لعينة البحث قد انحصرت بين (-0.95 : 0.24) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين (± 3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية .

جدول (٣)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
عدو ٣٠ م 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 (٣) أن قيم معاملات الإلتواء 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

جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث

ن=٥٠

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

يتضح من الجدول (٤) 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 (±٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية .

التكافؤ للقياس القبلي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والاداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين افراد مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث (والتي تم اختبارها وتحديدها وذلك للتأكد من اعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (5)،(6)،(7).

جدول (5)

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٠$$

قيمة "ت" ودالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±		
٠.٢٨	١٤.٥٩	٠.١٧	١٤.٥٧	٠.١٢	سنة	العمر الزمني
٠.٨٣	١٥٩.٢٨	١.٥٢	١٥٩.١٦	١.٤٦	سم	ارتفاع الجسم
٠.٧٧	٥٥.٣٩	١.٥٩	٥٥.١٣	١.٤٨	كجم	وزن الجسم

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في متغيرات النمو.

جدول (6)

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٠$$

قيمة "ت" ودالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±		
٠.٥٨	5.57	0.18	5.53	0.17	ثانية	عدو ٣٠م من البدء العالي
٠.٢١	2.60	0.20	2.60	0.21	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
٠.٣٥	5.43	0.05	5.42	0.04	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
٠.٩٨	122.25	2.14	122.50	1.98	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٦٢	9.42	0.67	9.54	0.62	سم	ثني الجذع للأمام
٠.٧٢	11.07	0.51	11.05	0.50	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في هذه المتغيرات .

جدول (7)
التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري والمستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

قيمة ت " و دلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
0.44	0.54	3.79	0.76	3.92	درجة	مرحلة الإقتراب
0.46	0.54	3.79	0.65	3.83	درجة	مرحلة الإرتقاء
0.38	0.64	3.50	0.58	3.54	درجة	مرحلة الطيران
0.59	0.33	3.46	0.36	3.58	درجة	مرحلة الهبوط
0.64	1.29	14.54	1.61	14.88	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
0.30	3.46	11.07	0.32	3.38	متر	المستوي الرقمي الوثب الطويل

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول رقم (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء المهاري والمستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في هذه المتغيرات

أدوات ووسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع المتخصصة في مجال التدريس بصفه عامة ومجال تدريس العاب القوي وكذلك الدراسات المرجعية بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التعليمي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والادوات المناسبة .

الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح :

- استمارة تسجيل البيانات (طول القامة ، وزن الجسم ، العمر الزمني) . (مرفق ١)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالمقدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل . (مرفق ١)
- استمارة تسجيل قياسات التلميذات في مراحل أداء مهارة الوثب الطويل . (مرفق ٣)

الاختبارات والمقاييس

القياسات الأنثروبومترية : (مرفق ٤)

- قياس الطول باستخدام الرستاميتير .- قياس الوزن باستخدام ميزان طبي .
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى القدرات البدنية الخاصة والاختبارات المناسبة لمهارة الوثب الطويل قيد البحث (مرفق ٥)

الاختبارات البدنية : (مرفق ٦)

- ١- عدو ٣٠ م من البدء العالي ٢- الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين ٣- الجرى المتعرج
- لفليشمان ٤- الوثب العريض من الثبات ٥- ثني الجذع للأمام ٦- توافق الدوائر الرقمية

الاختبارات المهارية : (مرفق ٧)

تقييم مستوى تعلم الوثب الطويل :

قامت الباحثة بتصميم بطاقة ملاحظة لتقييم الاداء في الوثب الطويل بعد الاطلاع علي المراجع العلمية في تعليم العاب القوي ، واستطلاع راي الخبراء (مرفق ٨) ، بحيث تحتوي استمارة التقييم علي عناصر محددة هي (الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط) ، ويتم التقييم عن طريق الملاحظة المقننة للاداء السليم للعناصر الاساسية ، ويعتمد التقييم علي النقد الذاتي الموضوعي بأخذ متوسط الدرجات لهم حيث أن الدرجة النهائية للاستمارة (٤٠) درجة موزعة علي العناصر الاساسية كما يلي :

- ١-مرحلة الاقتراب (١٠) درجات ٢-مرحلة الارتقاء (١٠) درجات ٣-مرحلة الطيران (١٠) درجات ٤-مرحلة الهبوط (١٠) درجات ٥- الوثب الطويل (مجموع الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط) درجات
- أسماء السادة الخبراء (مرفق ٨)
- صور للمراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل (مرفق ٩)

الادوات والاجهزة :-جهاز مقياس الطول رستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .-ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم -ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية -شريط قياس

(متر) لقياس المسافة لأقرب سم - حفرة وثب طويل بطريق أقتراب - اسطوانات للاداء الصحيح لمهارة الوثب الطويل

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٢٨/٢/٢٠٢١ إلى يوم الخميس الموافق ٣/٤/٢٠٢١ على عينة قوامها (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية مكان إجراء التجربة وسلامة الأدوات المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات البدنية وتقييم مستوى الاداء.
- مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مدى ملائمة الاختبارات لسن وقدرات التلميذات ومدى تفاعلها معها.
- التأكد من مدى صلاحية البرنامج المقترح للتطبيق.
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لبطاقة الملاحظة والاختبارات البدنية قيد البحث.

المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية (الصدق والثبات)

- قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية كالتالي :

صدق الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز للتحقق من صدق المتغيرات البدنية قيد البحث . وذلك لايجاد دلالة الفروق بين مجموعتين أحدهما مميزة وعددها (١٠) تلميذات من منتخب العاب القوى بمدرسة بالقرين محافظة الشرقية والآخرى غير مميزة وعددها (١٠) تلميذات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ويوضح ذلك جدول (8)

جدول (8)
معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١=٢=١٠

قيمة " ت " و دلالتها	المجموعة مميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
20.80*	0.10	4.43	0.10	5.45	ثانية	عدو ٣٠ م من البدء العالي
9.11*	0.17	3.36	0.20	2.51	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
21.88*	0.04	4.92	0.05	5.42	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
31.70*	1.77	146.38	1.41	121.00	سم	الوثب العريض من الثبات
4.65*	0.58	11.13	0.65	9.69	سم	ثني الجذع للأمام
4.83*	0.44	9.84	0.38	10.83	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥٠ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول رقم (8) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٦٥ : ٣١.٧٠) وهذا يدل على أن الإختبارات المستخدمة صالحة للتطبيق وأيضا صادقة في التمييز .
ثبات الاختبارات البدنية

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره ثلاث أيام من التطبيق الأول، وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)
معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٠

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.818*	0.11	5.44	0.10	5.45	ثانية	عدو ٣٠ م 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 لفليشمان
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 ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول رقم (9) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثانفي المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٠٠ : ٠.٩٣٧) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات .

صدق الاختبارات المهارية:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز للتحقق من صدق المتغيرات البدنية قيد البحث . وذلك لايجاد دلالة الفروق بين مجموعتين أحدهما مميزة وعددها (١٠) تلميذات من منتخب العاب القوى بمدرسة بالقريين محافظة الشرقية والآخرى غير مميزة وعددها (١٠) تلميذات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ويوضح ذلك جدول (8)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير مميزة
في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة " ت " ودلالاتها	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
17.77*	0.71	3.93	0.88	5.40	درجة	مرحلة الإقتراب
22.80*	0.60	3.81	0.90	6.80	درجة	مرحلة الإرتقاء
23.80*	0.56	3.52	0.66	6.70	درجة	مرحلة الطيران
30.44*	0.35	3.57	0.74	7.10	درجة	مرحلة الهبوط
10.50*	1.51	14.89	0.77	25	درجة	إجمالي مستوي الأداء المهاري
8.66*	0.30	3.38	0.66	4.43	متر	المستوي الرقمي الوثب الطويل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (١٠) بين المجموعة المميزة وغير مميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

ثبات الاختبارات المهارية

قامت الباحثة بأستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات المهارية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره ثلاث أيام من التطبيق الأول، و جدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	ع	س/	ع	س/		
0.877*	0.74	3.94	0.71	3.93	درجة	مرحلة الإقتراب
0.865*	0.63	3.80	0.60	3.81	درجة	مرحلة الإرتقاء
0.940*	0.59	3.54	0.56	3.52	درجة	مرحلة الطيران
0.816*	0.34	3.56	0.35	3.57	درجة	مرحلة الهبوط
0.844*	1.53	14.84	1.51	14.89	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
0.811*	0.30	3.38	0.30	3.38	متر	المستوي الرقمي الوثب الطويل

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول رقم (١١) وجود إرتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين

التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي (مرفق ١٠)

يهدف البرنامج الي تعلم تلميذات الصف الثالث الاعدادي بمدرسة الجلاء الرسمية لغات بالقرين محافظة الشرقية لتعليم الوثب الطويل بالاضافة الي الحقائق والمعلومات المرتبطة بها ، حيث قامت الباحثة بتقسيم الاهداف العامة للبرنامج الي ثلاث أهداف طبقا لجوانب التعلم وتتمثل فيما يلي :

هدف معرفي: اكتساب عينة البحث المعلومات الاساسية عن مفاهيم وحقائق مرتبطة بالمحتوي الفني لمراحل الاداء (الوثب الطويل) .

هدف عام مهاري: اكتساب العينة كيفية أداء الخطوات الفنية (الوثب الطويل) بدقة وتوقيت سليم وسرعة الوصول للحساس الحركي والاتزان من خلال التوافق العصبي .

هدف عام وجداني: اكتساب العينة اتجاهات ايجابية نحو تعلم (الوثب الطويل) من خلال الثلاث البرامج التعليمية المتبعه . صياغة الاهداف العامة للبرنامج التعليمي في صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها ووصفها وصفا دقيقا يوضح اشكال الاداء المختلفة والمتوقعة من التلاميذ وتمثل فيما يلي :

الاهداف المهارية :

- ان تؤدي التلميذات مهارة الوثب الطويل في وجود أكثر من محاولة بالطريقه الصحيحه .
- ان تؤدي التلميذات مراحل أداء الوثب الطويل وفقا لشروط الاداء السليم .
- ان تكتسب التلميذات القدره علي الربط بين اكثر من مهارة بشكل صحيح .
- ان تؤدي التلميذات تدريبات مهارات الوثب الطويل بصورة متدرجه في الصعوبه .

معايير البرنامج :

- أن يتناسب مع استعدادات وقدرات التلميذات في هذه المرحلة .
- أن يعمل البرنامج علي زيادة عاملي التشويق والدافعية .
- أن يكون البرنامج مراعيًا لعوامل الامن والسلامة عند تطبيقه .
- أن يتدرج البرنامج عند تطبيقه من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب .
- أن يراعي الفروق الفردية بين التلميذات.

أغراض البرنامج

يهدف البرنامج الي تحقق الاتية :

- فهم واتقان الخطوات التعليمية من تمرينات تمهيدية واساسية تساعد علي تعلم واتقان طريقة الاداء لهذه المهارة (الوثب الطويل) .
- قدرة التلميذات علي تصحيح أخطاء الاداء والذي ينبع من الفهم الجيد لطبيعة المسار الحركي لاداء التلميذات مهارة الوثب الطويل .
- اداء التلميذات لمهارة الوثب الطويل بشكل صحيح من الناحية الفنية .

أسس بناء البرنامج

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ملاءمته لأفراد العينة.
- التدرج من السهل للصعب.
- مناسبة الادوات المستخدمه.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة.

• أن يتميز بالشمول والمرونة فى التنفيذ.

الصورة النهائية للبرنامج: أحتوى البرنامج على ١٦ وحدة تعليمية وزمن الوحدة ٤٥ دقيقة وقامت الباحثة باستخدام (اسلوب التعلم الذاتى على المجموعة التجريبية) (مرفق ١٠)

أجراءات تنفيذ التجربة الأساسية

القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية ، ومستوى الاداء المهارى والرقمى للوثب الطويل ، فى يوم الاحد الموافق ٧/٣/٢٠٢١ م الى الاثنين الموافق ٨/٣/٢٠١٩ م.

التجربة الأساسية : قامت الباحثة بعد تحديد عينة البحث ومتغيراته والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات ومعايرة الأجهزة المستخدمة ، من خلال التجربة الاستطلاعية بتطبيق البرنامج التعليمى باستخدام التعلم الذاتى على المجموعة التجريبية واسلوب الشرح والنموذج على المجموعة الضابطة قيد البحث ، وذلك فى الفترة من ٩/٣/٢٠٢١ م وحتى ٢٩/٤/٢٠١٩ م، وقد استغرق التطبيق لمدة (٨ أسابيع) بواقع (٢) وحدات أسبوعيا باجمالى (١٦) وحدة تعليمية يومية. الثلاثاء والخميس من كل اسبوع .

القياسات البعديّة : بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة فى يوم الاحد الموافق ٢/٥/٢٠٢١ م الى يوم الاثنين الموافق ٣/٥ / ٢٠٢١ م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية : ولقد استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائى (SPSS / الإصدار الحادى عشر) لمعالجة البيانات إحصائياً، وسوف تستعين بالأساليب الإحصائية التالية:- المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري.- الوسيط- معامل الالتواء.- معاملات الارتباط- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

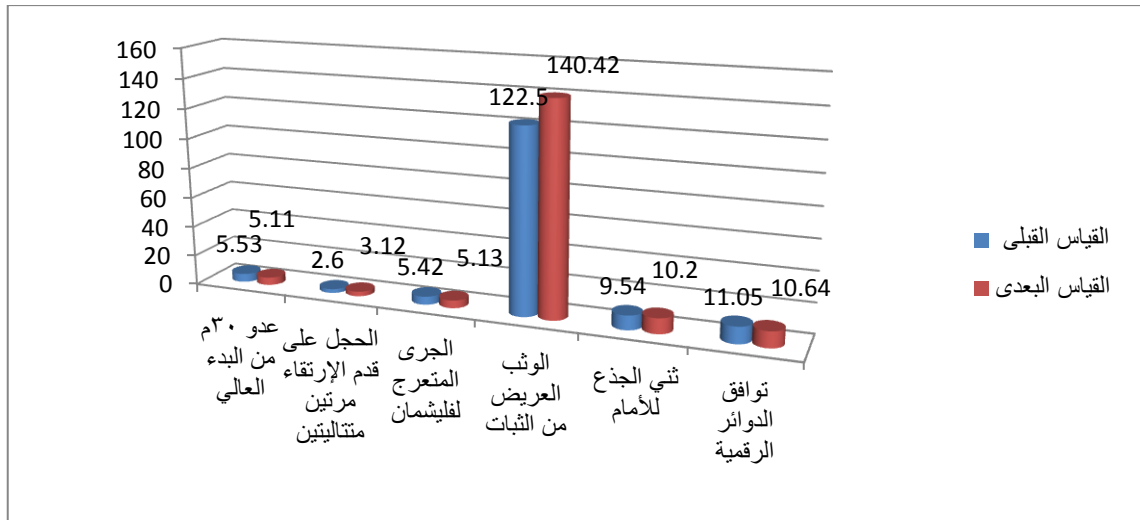
عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدي (المجموعة التجريبية)
فيد البحث

ن = ٢٠

قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٣.٤٢	0.34	5.11	0.17	5.53	ثانية	عدو ٣٠ م من البدء العالي
*٧.٣٢	0.22	3.12	0.21	2.60	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
*١٢.٠٠	0.07	5.13	0.04	5.42	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
*٣٠.٧١	2.35	140.42	1.98	122.50	سم	الوثب العريض من الثبات
*٢.٧٦	0.52	10.20	0.62	9.54	سم	ثني الجذع للأمام
*٢.٨١	0.45	10.64	0.50	11.05	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣



شكل (١)
متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدي
(المجموعة التجريبية) قيد البحث

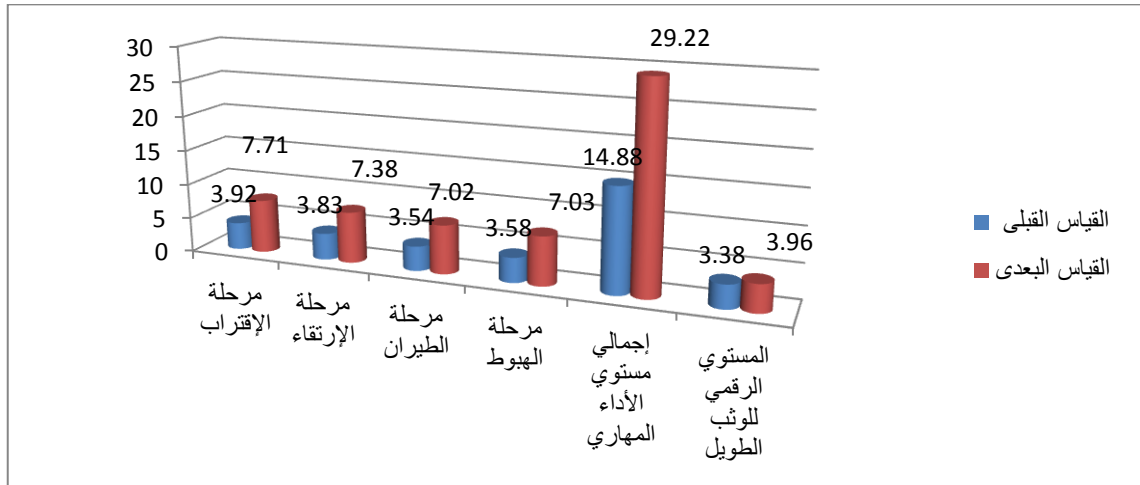
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل
لدي (المجموعة التجريبية) قيد البحث

ن = 20

قيمة " ت " ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
*١٠.٠٧	0.81	7.71	0.76	3.92	درجة	مرحلة الإقتراب
*١٥.٦٩	0.38	7.38	0.65	3.83	درجة	مرحلة الإرتقاء
*١١.٩٩	0.83	7.02	0.58	3.54	درجة	مرحلة الطيران
*١٥.٨٨	0.61	7.03	0.36	3.58	درجة	مرحلة الهبوط
*١٩.٣١	1.84	29.22	1.61	14.88	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
*٧.٢٣	0.28	3.96	0.32	3.38	متر	المستوي الرقمي للوثب الطويل

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣



شكل (٢)

متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي لدي
مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي قيد البحث

يتضح من الجدول (١٢) والشكل (١) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٧٦ : ٣٠.٧١) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥. ويتضح من الجدول (١٣) والشكل (٢) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي مجموعة التطبيق المتعدد الذاتي في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٧.٢٣ : ١٩.٣١) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

وترى الباحثة وجود هذه الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الطويل قيد

البحث الي تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب(التعلم الذاتي)، وما اشتمل عليه من ترمينات مختلفة ومتجددة لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة مما كان له الاثر على تحسين المستوى المهاري. وان هذه الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث . كما ان البرنامج التعليمي المقترح راعى فية الفروق الفردية والجانب الابداعي للتلميذات وتنمية التغذية الرجعية من خلال الباحثة وكان ذلك له الاثر فى التنمية والتحسين وكما كانت اتاحة الفرصة لاستخدام أكثر من أسلوب فى البرنامج انتج عنه تناسب وتناسق المعلومات طبقا للقدرات العقلية للتلميذات وأثارة التعاون بينهم والمساعدة مما أدى الى رفع الكفاءة الجماعية والمشاركة فيما بينهم .

وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه عبد اللطيف حسين فرج (٢٠٠٧م) (٩) بأن التعلم الذاتي نظام تعليم ييسر للمتعلم القيام بدراسة يختارها، ويقوم بذلك متحرراً من قيود الزمان والمكان والالتزامات التي تفرض عادة في التعليم التقليدي ويمكن ان يتم ذلك بإشراف المعلم او بدونه". كما تتفق الباحثة مع ما أشار اليه عادل سريرا (٢٠٠٧) (٨) انه تتحدد اهداف التعلم فى تحسين مفهوم الذات لكل متعلم نتيجة توفير مجموعة من البدائل والأنشطة التعليمية الملائمة التي يمكن ان تشبع حاجاته مما تجعله يمر بخبرة النجاح بصفة مستمرة وفورية الأمر الذي ينعكس على شعور المتعلم نحو ذاته شعوراً ساراً وطيباً والتأكيد على التعلم حتى التمكنو مواجهة الفروق الفردية على أسس منهجية سليمة والتقليل من الاعتمادية في التعليم وتنمية مبدأ الاستقلالية لأن المتعلم هو المسئول عن تعلمه.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسته كلا سهير السعيد جمعة (٢٠١١م) (٥)، نجوى حسن على (٢٠١٢م) (١٢)، السيد عادل رجب (٢٠١٦م) (٢)، سامح على محمد سعد (٢٠١٧م) (٦)، بويس بروان Boyce Brwon (٢٠٠٢م) (١٣)، كاي سينج Cai, Singe (٢٠٠٨م) (١٤)، حرباش إبراهيم Hrpash Ibrahim (٢٠١٣م) (١٥) ان استخدام أسلوب التعلم الذاتي أثر ايجابيا على الفهم والمعرفة من خلال التحليل للمعلومات والمعارف والربط بينهم لاتقان الاداء الحركى ،مما يساهم بدرجة كبيرة فى تحسين المتغيرات البدنية و المستوى المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث وتقليل الاخطاء ،كما ان له تأثير ايجابى على زياده اهتمام دافعية التلميذات نحو التعليم مع عدم أغفال الفروق الفردية ،.وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذي ينص:

-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

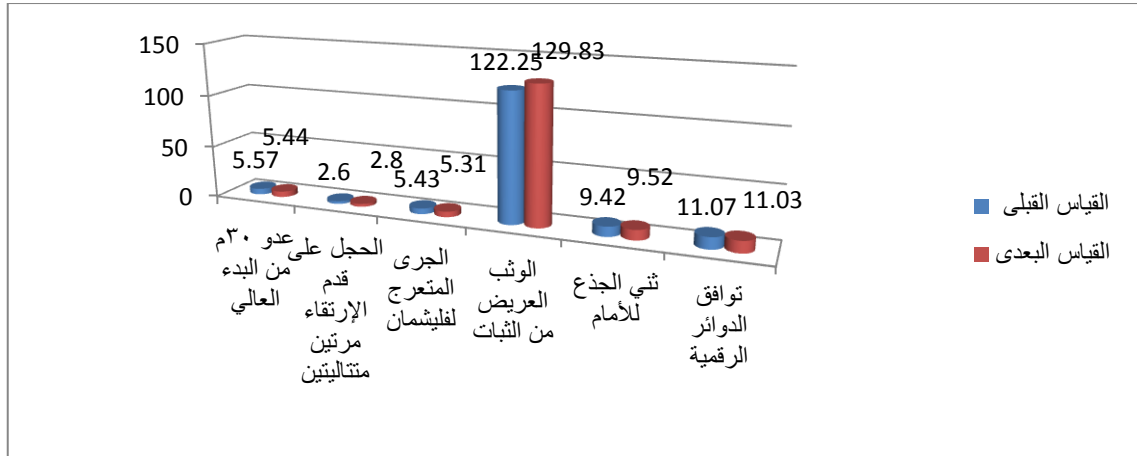
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى فى المتغيرات البدنية
قيد البحث

ن = 20

قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١.٧١	0.33	5.44	0.18	5.57	ثانية	عدو ٣٠ م من البدء العالي
٢.١٥	0.36	2.80	0.20	2.60	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
*٢.٥١	0.18	5.31	0.05	5.43	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
*٢.٧٨	9.05	129.83	2.14	122.25	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٥٩	0.78	9.52	0.67	9.42	سم	ثني الجذع للأمام
١.٥٨	0.53	11.03	0.51	11.07	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣



شكل (٣)

متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة قيد البحث

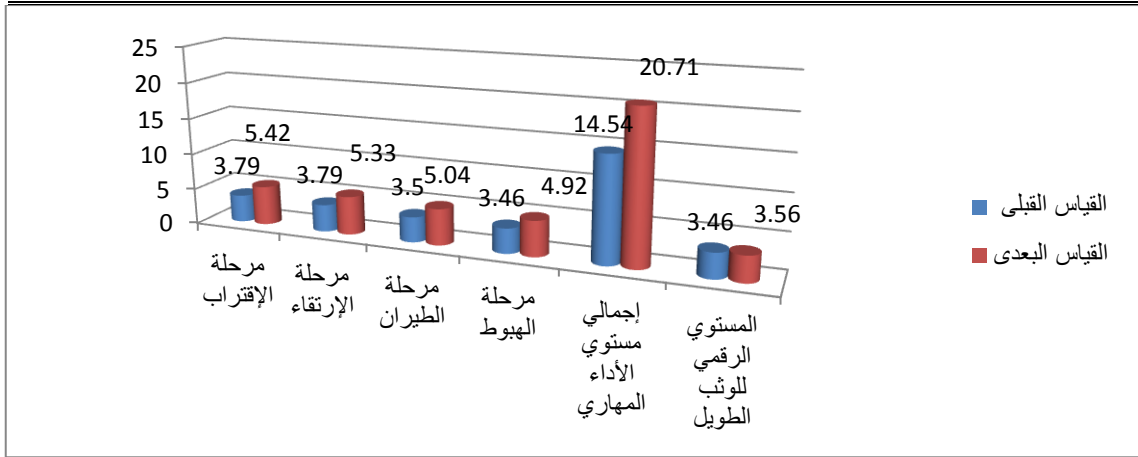
جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث

ن = 20

قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢.٦١	2.04	5.42	0.54	3.79	درجة	مرحلة الإقترب
*٢.٧٨	1.89	5.33	0.54	3.79	درجة	مرحلة الإرتقاء
*٢.٦٣	2.01	5.04	0.64	3.50	درجة	مرحلة الطيران
*٢.٧١	1.90	4.92	0.33	3.46	درجة	مرحلة الهبوط
*٢.٧٨	7.58	20.71	1.29	14.54	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
١.٣٩	0.40	3.56	0.30	3.46	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣



شكل (٤)

متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي لدي المجموعة الضابطة قيد البحث يتضح من الجدول (١٤) والشكل (٣) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٥٩ : ٢.٧٨) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥. ويتضح من الجدول (١٥) والشكل (٤) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١.٣٩ : ٢.٧٨) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

وتعزو الباحثة تلك النتائج الى ان أسلوب الشرح والنموذج المتبع له تأثير ايجابي على تحسن المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث فمن خلال اعطاء التلميذات التمرينات الخاصة بالجانب البدني و المعلومات والمعارف المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل وعن طريق اداء نموذج صحيح من المعلمة كان لها تأثير ايجابي في تكوين صورته واضحة لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث، مما يؤدي بدوره الى تحسين الاداء مما يوفر الوقت والجهد كما ان أسلوب الشرح والنموذج المتبعة في عمليه التدريس والمتمثلة في إعطاء فكرة واضحة عن كيفية الاداء السليم واداء نموذج للتلميذات ثم تأتي الممارسة ، والتكرار من جانب المتعلم والتغذية الرجعية من جانب المعلمة وتصحيح الاخطاء ادى بدوره الى الارتقاء بالمستوى المهارى للوثب الطويل.

وتتفق الباحثة مع ما أشارت اليه أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠١م) (١) 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، وينمى 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 دراسته كلا سهير السعيد جمعة (٢٠١١م) (٥)، نجوى حسن على (٢٠١٢م) (١٢)، السيد عادل رجب (٢٠١٦م) (٢)، سامح على محمد سعد (٢٠١٧م) (٦)،، حرباش إبراهيم Hrpash Ibrahim (٢٠١٣م) (١٥) وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

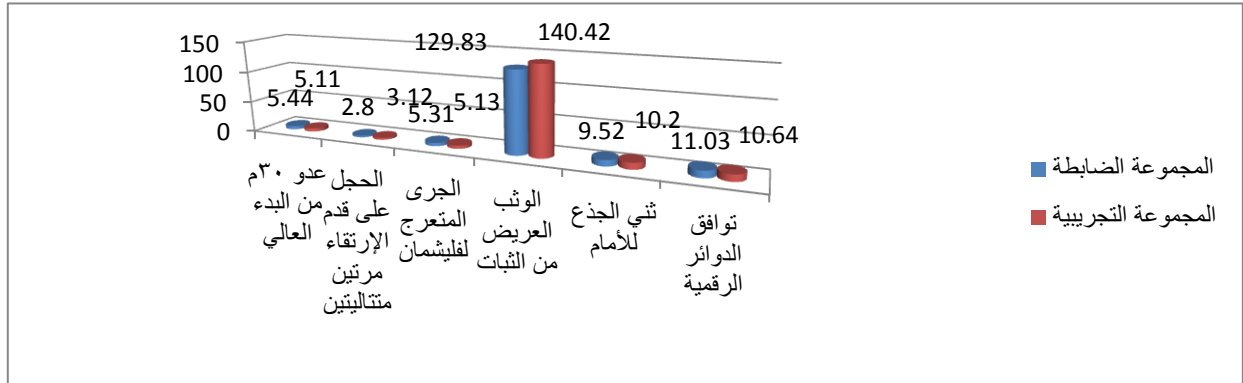
جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدين دلالة الفروق بين القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 20

قيمة "ت" ودالاتها	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
*٣.٤٥	5.11	0.34	5.44	0.33	ثانية	عدو ٣٠ م من البدء العالي
*٣.٥٦	3.12	0.22	2.80	0.36	متر	الحجل على قدم الإرتقاء مرتين متتاليتين
*٤.٤٦	5.13	0.07	5.31	0.18	ثانية	الجرى المتعرج لفليشمان
*٧.٢٨	140.42	2.35	129.83	9.05	سم	الوثب العريض من الثبات
*٥.٦١	10.20	0.52	9.52	0.78	سم	ثني الجذع للأمام
*٤.٢٩	10.64	0.45	11.03	0.53	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣



شكل (٥) متوسط القياس البعدين دلالة الفروق بين القياس البعدين للمجموعتين

في المتغيرات البدنية قيد البحث

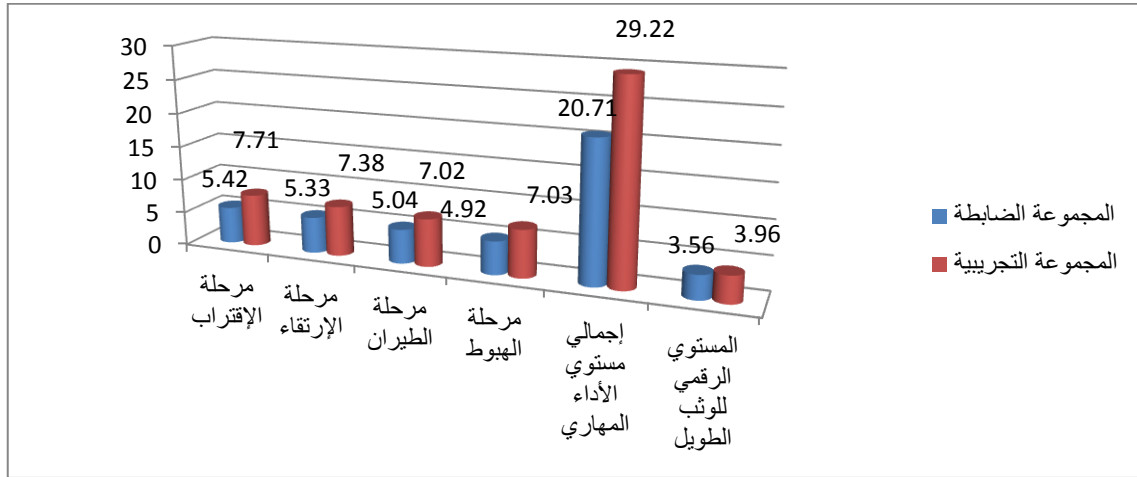
جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة "ت" و"دالتها"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٣.٦٥	0.81	7.71	2.04	5.42	درجة	مرحلة الإقتراب
*٣.٧٦	0.38	7.38	1.89	5.33	درجة	مرحلة الإرتقاء
*٣.٥٩	0.83	7.02	2.01	5.04	درجة	مرحلة الطيران
*٣.٩٤	0.61	7.03	1.90	4.92	درجة	مرحلة الهبوط
*٣.٩٧	1.84	29.22	7.58	20.71	درجة	إجمالي مستوى الأداء المهاري
*٣.١٢	0.28	3.96	0.40	3.56	متر	المستوي الرقمي للوثب الطويل

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣



شكل (٦)

متوسط القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل قيد البحث

يتضح من الجدول (١٦) والشكل (٥) وجود فروق إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٥٩ : ٢.٧٨) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥. ويتضح من الجدول (١٧) والشكل (٦) وجود فروق إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٥٩ : ٢.٧٨) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

وترى الباحثة ان البرنامج التعليمي باستخدام (أسلوب التعلم الذاتي) أسهم ايجابيا فى الفهم والتحليل والمعارف التى يتضمنها البرنامج التعليمي بدرجة أكبر من الشرح اللفظي ،كما أسهم البرنامج ايجابيا فى تعلم مسابقة الوثب الطويل من خلال التحسن الذى حدث فى المتغيرات البدنية وتحسن مستوى الاداء المهارى قيد البحث كما ان البرنامج التعليمي قام بالربط بين الخطوات الفنية لمسابقة الوثب الطويل والربط بينهما لاتقان الاداء الحركى والتوافق بين مكونات الاداء والذى يسهم فى تحسين المستوى المهارى لاتقان الاداء الحركى والتوافق بين مكونات الاداء والذى يسهم فى تحسين المستوى الاداء (للوثب الطويل بدرجة أكبر من الاعتماد على الشرح واداء النموذج ،كما ساعد على تقليل الاخطاء

وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه ويذكر صلاح الدين عرفة محمود (٢٠٠٥م) (٧) ان التعلم الذاتي هو تنظيم المادة التعليمية بأسلوب يسمح لكل متعلم ان يحقق التقدم المناسب لإمكاناته، ورغباته الشخصية، مع توفير الارشاد التربوي المناسب له.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسته كلا سهير السعيد جمعة (٢٠١١م) (٥)، نجوى حسن على (٢٠١٢م) (١٢)، السيد عادل رجب (٢٠١٦م) (٢)، سامح على محمد سعد (٢٠١٧م) (٦)، بويس برون Boyce Brwon (٢٠٠٢م) (١٣)، كاي سينج Cai, Singe (٢٠٠٨م) (١٤)، حرباش إبراهيم Hrpash Ibrahim (٢٠١٣م) (١٥) أسهم البرنامج باستخدام الاسلوب الذاتى أثر ايجابيا فى المتغيرات قيد البحث وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذى ينص :توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب الطويل للتلاميذ قيد البحث .

الاستنتاجات والتوصيات

أولا :الإستنتاجات

١-يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام (التعلم الذاتى) تأثيرا إيجابيا في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهارى والرقم لمسابقاتالوثب الطويل لدى تلميذات المجموعة التجريبية قيد البحث

٢- يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب (الشرح وأداء نموذج) تأثير إيجابيا في مستوى الاداء المهارى لمسابقات الوثب الطويل لدى تلميذات المجموعة الضابطة قيد البحث

٣- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام (التعلم الذاتى) تأثير إيجابيا أفضل من البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب (الشرح وأداء نموذج) فى مستوى الاداء المهارى لمسابقات الوثب الطويل قيد البحث

ثانياً: التوصيات :

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام (التعلم الذاتى) فى تعلم الوثب الطوي لتلميذات المرحلة الاعدادية .
- ٢- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام (التعلم الذاتى) فى مهارات أخرى وعلى مرحل تعليمية مختلفة.

قائمة المراجع

اولاً: قائمة المراجع العربية:

- ١- أبو النجا احمد عز الدين: " معلم التربية الرياضية " ، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع ، المنصورة (٢٠٠١م).
- ٢- السيد عادل رجب : " تأثير استخدام أسلوبي التعلم التعاوني والتعلم للإتقان علي أداء بعض مسابقات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الإعدادية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ٢٠١٦م
- ٣- جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ٢٠١٢م
- ٤- حسن حسين زيتون: " التعليم والتدريس من منظور البنائية " ، عالم الكتب ، القاهرة (٢٠٠٣م).
- ٥- سهير السعيد جمعة: فاعلية برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتيا لتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية فرع دمياط.جامعة المنصورة ، ٢٠١١م.
- ٦- سامح على محمد سعد : فاعلية التعلم المتمايز فى تطوير مستوى الانجاز لدفع الجلة لتلاميذ المرحلة الثانوية،رسالة ماجستير ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق.٢٠١٧م

- ٧-صلاح الدين عرفة محمود: تفريد التعليم مهارات التدريب بين النظري والتطبيق، ٢٠٠٥، ط١، عالم الكتاب - القاهرة.
- ٨-عادل سرايا: التعليم المفرد وتنمية الابتكار، رؤية تطبيقية، وائل لنشر والتوزيع - عمان. ٢٠٠٧،
- ٩-عبد اللطيف حسين فرج: تحفيز التعلم، دار الحامد للنشر والتوزيع - عمان. ٢٠٠٧
- ١٠- عفت مصطفى طهناوى: " أساليب التعليم والتعلم وتطبيقاتها فى البحوث التربوية " ، مكتة الانجلو المصرية ، القاهرة(٢٠٠٢م)
- ١١-مكارم حلمي أبو هرجه و أخرون:مدخل التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (٢٠٠٧م)
- ١٢- نجوى حسن على: مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا فى تقدير الذات والتحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،معهد الدراسات التربوية،جامعة القاهرة ،الجزء (١)المجلد (٢٠)٢٠١٢م.

ثانياً: قائمة المراجع الاجنبية:

- 13-BoyceBrwon. A : " theEfectsof three style of teaching on university studentsmotoerperformance " , journal of teaching physical education .champing july,2002..
- 14-Cai, Singe .x : " Student Enjoyment of Physical Education class In Three Teaching Style Environments " , Education, Vol 118 , Issue 3,p 412, 9p, Spring, 2008 .
- 15- Hrpash Ibrahim : " The Effect of Using the Inclusion and the Reciprocal Teaching Styles to Improve the Level of Physical Performance in the Long Jump " , International Journal of Research in Education and Psychology, Int. J. Res. ,2013 .