فعالية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

* م.د/ على مصطفى المغربل

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في السنوات الأخيرة الماضية تطورا كبيرا وملحوظا في العلوم والتكنولوجيا مما أثر بشكل كبير على ظهور تغيرات مجتمعية كثيرة وواسعة النطاق في شتى المجالات لمسايرة هذا التقدم المذهل. ومن أهم المجالات التي تطورت بشكل متزايد وملحوظ هو المجال التربوي والتعليمي ، حيث أدت الثورة التقنية إلى دخول عناصر التكنولوجيا في البرامج والمقررات والأنشطة التربوية والتعليمية المختلفة لتحقيق الاستفادة منها في تفعيل الأنشطة التعليمية وتسهيل تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية. (2 : 23) (27 : 9)

وقد شهدت أساليب التدريس في السنوات الماضية تطورات كثيرة كان الهدف منها زيادة فاعلية التدريس و الاستفادة من الأساليب التي تعتمد على نشاط المتعلم وممارسته للمواقف التعليمية بذاته ، مما يساعد في الوصول إلى فاعلية أكثر في التعلم . (20 : 649)

كما اهتمت المؤسسات التعليمية بتطوير أساليب وتقنيات التعلم لتحقيق الأداء المتقن للمتعلم ومقابلة احتياجاته من خلال تطوير طرق وأساليب التدريس القائمة على استخدام التكنولوجيا لضمان الإتقان والكفاءة العالية في الأداء وتحقيق الهدف من العملية التعليمية . (6: 104)

من هنا اكتسبت الوسائل التكنولوجية الحديثة أهمية متزايدة في تحقيق و زيادة الفاعلية للعملية التعليمية ، ومن ثم أصبحت تكنولوجيا التعليم ضرورة واجبة في كافة مراحل التعلم وبصفة خاصة التعليم الجامعي وذلك لرفع مستوى كفاءة وفعالية العملية التربوية والتعليمية ، ومن هنا فقد ظهرت أساليب ومداخل مستحدثة في منظومة التعليم كالتعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي والذي يتيح الفرصة للمتعلم أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه ، كما يتيح الفرصة للوصول إلى أعلى معدلات النجاح عن طريق السماح للمتعلمين بالتقدم بإيقاعهم الخاص .(23 : 237) (20: 650)

* مدرس بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

ويعد التعلم الذاتي من أكثر أساليب التعلم فاعلية من خلال ما يوفره من مراعاة للفروق الفردية بين المتعلمين ، حيث يسير كل متعلم وفق قدراته وسرعته في التعلم لتحقيق الأهداف المنشودة ، وبالتالي اختصار الكثير من الوقت والجهد واطلاق طاقات الابتكار والإبداع لدى المتعلم.

(1: 2)،(14: 89)

وفي هذا الأسلوب يضع المعلم قرارات التخطيط ويتخذ المتعلم قرارات التنفيذ من أين يبدأ حتى يصل إلى التقويم ، ويقوم المعلم بملاحظة المتعلمين وتوجيههم وارشادهم ، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم كلا حسب إمكاناته وقدراته . فيصبح المعلم و المتعلم متعاونين معا في التعلم الذاتي ، فالمعلم خبير في مادة التعلم وازالة الصعوبات ومساعدة المتعلم الذي يصبح هو أيضا خبير بإمكاناته ورغباته.(29 : 319)

ويعد الفيديو التفاعلي من أهم الوسائل التي يعتمد عليها المتعلم في التعلم الذاتي و أكثرها فاعلية ، حيث يقدم الفيديو التفاعلي المعلومات السمعية والبصرية وفقا لاستجابات المتعلم ، مما يجعله قادرا على جذب انتباه المتعلم ولفت نظره واستثارة دافعيته للتعلم . (22 : 3)

ويوفر الفيديوالتفاعلي مجالا للتحكم الكامل في المادة المعروضة والتفاعل الإيجابي للمتعلم ومراعاة الفروق الفردية في التعلم وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تصور عقلي سليم للمهارات الحركية ، مما يؤدي لزيادة الدافعية والوصول لدرجة عالية من الإتقان محققا مبدأ التعلم الذاتي . (11 : 103)

وتعد التمرينات من الأنشطة التي تحظى باهتمام كبير في المجال الرياضي لما لها من طبيعة خاصة تجمع بين المهارات الحركية والحركات الإيقاعية التي تتميز بالإنسيابية والرشاقة والتوافق والتناسق في الأداء ، كما تعد التمرينات الجوهر الأساسي للأنشطة الرياضية المختلفة في شتى مجالات الحياة ، بل إنها تعد إنعكاسا علميا لتقدم الدول والمجتمعات في مختلف الأنشطة الرياضية .

(6 ، 5 : 10) (228 : 15)

وتعمل التمرينات بأشكالها ومهاراتها وأدواتها المختلفة على تشكيل الجسم وتنمية مختلف قدراته البدنية والحركية وتطوير أجهزته الحيوية للوصول بالفرد الممارس لها لأفضل مستوى من الأداء في

المجال الرياضي أو المهني . لذلك أصبحت التمرينات البدنية جزء هام في المناهج المطورة لمختلف المراحل التعليمية وخاصة مناهج كليات التربية الرياضية لما تشمله من مهارات وحركات أساسية تؤدى بطريقة حرة أو باستخدام الأدوات . (19 : 137) (31 : 9)

ويعد الحبل أحد أهم هذه الأدوات المستخدمة في التمرينات ، والذي تتنوع مهاراته ما بين الوثبات والحجلات والمرجحات مما يساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتوافق والرشاقة ، وأيضا تحسين عمل الأجهزة الحيوية للجسم كالجهاز الدوري والجهازالتنفسي ، بالإضافة إلى الارتقاء بمستوى الأداء البدني خلال ممارسة الرياضات المختلفة .(16 : 150) (25 : 307)

ويتطلب الأداء الحركي الجيد لمهارات التمرينات خواص عقلية وفسيولوجية بدنية متنوعة بحيث تمكنه من الأداء على كافة المستويات والمجالات المتعددة ، لذا زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة ببحث أفضل الطرق والأساليب العلمية التي تصل بالطالب لأعلى مستوى ممكن من الأداء وفقا للتكنيك الصحيح للمهارات المختلفة . (9 : 79)

ومن خلال عمل الباحث في تدريس مادة التمرينات بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وجد أن مستوى الطلاب أقل من المتوقع الوصول إليه ، حيث أن طرق وأساليب التدريس المتبعة غير كافية لإتقان مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ولابد من مواكبة المستحدثات التكنولوجية واستخدام أحد الأساليب التدريسية الحديثة .

مما دفع الباحث لإتمام هذا البحث للتعرف على مدى فعالية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذاتي المدعم بالفيديو التفاعلي والتعرف على مدى فعاليته في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات وذلك لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات وذلك لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

التعلم الذاتي : "هو العملية الإجرائية المقصودة التي يحاول فيها المتعلم أن يكتسب بنفسه القدر المقنن من المعارف والمهارات والاتجاهات عن طريق الممارسات التي يحددها البرنامج الذي بين يديه من خلال أحد التطبيقات التكنولوجية الذي يتحمل فيه المتعلم مسئولية تعليم نفسه بنفسه ، كما أنه يتقدم في البرنامج وفقا لقدراته وسرعته الذاتية" . (7 : 261)

الفيديو التفاعلي : "هو برنامج فيديو مقسم إلى أجزاء صغيرة تتألف من تتابعات حركية وإطارات ثابتة وتكون استجابات المتعلم هي المحددة لعدد تتابع ملفات مشاهد الفيديو وعليها يتأثر شكل وطبيعة المواد أو المعلومات المعروضة " . (13 : 170)

الدراسات السابقة :

1. دراسة **نجوى سليمان بيومي** (2002) (30) بعنوان " تأثير استخدام برنامج تمرينات هوائي مقترح بأسلوبين مختلفين للتعلم الذاتي بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من 40–50 سنة " . وقد هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج تمرينات هوائية للسيدات من 40–50 سنة والتعرف على تأثير كل من طريقة التعلم الذاتي باستخدام الفيديو والتعلم الذاتي باستخدام الكتيب المبرمج للتمرينات الهوائية بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من 40–50 سنة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج قيد البحث أثر ايجابيا على معظم المتغيرات قيد البحث باستخدام كلا الأسلوبين .

2. دراسة **جاردنر ديفيد Gardener David** (2003) (33) بعنوان " تقييم إستخدام فاعلية الفيديو التفاعلى في تعلم بعض الأنشطة الرياضية باستخدام الأفلام متعددة الوسائط " . وقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على إمكانية إستخدام الفيديو التفاعلى في إثراء خبرات المتعلمين بالمعلومات والمعارف التي تُساعد في تعلم بعض الأنشطة الرياضية ، وكانت أهم النتائج أن المتعلمين من خلال الفيديو التفاعلى قد حققوا نتائج أعلى في تعلم بعض الأنشطة الرياضية وذلك لأنها تُثرى خبراتهم بالإضافة الى أن البرنامج ممتع وشيق .
3. دراسة **أحمد السيد الموافي وآخرون** (2008) (1) بعنوان " فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات المقررات العلمية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " . وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات المقررات العلمية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وكانت أهم النتائج أن استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الهيبرميديا داخل التعلم الذاتي له تأثير إيجابي وفعال ، وحقق الأهداف المتوقعة ، وأعطى للدرس شكلاً متميزاً أثناء التنفيذ .
4. دراسة **أمل جلال حمامة** (2018) (5) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض مهارات الحبل لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا " . وقد هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي والتعرف على تأثيره على تعلم بعض مهارات الحبل لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا ، وكانت أهم النتائج أن استخدام الفيديو التفاعلي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لبعض مهارات الحبل لدى طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
5. دراسة **عبد الحسن رحيمة مشكور** (2020) (12) بعنوان " تأثير التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائط المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش" . وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائط المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش ، وكانت أهم النتائج أن أسلوب التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائط المتعددة مهم

وضروري لأداء المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش وقد حقق أهدافه إخراج درس المبارزة للطلاب وتعلمهم بالمدة المحددة .

6. دراسة **محروس محمود محروس وآخرون** (2020) (18) بعنوان " فاعلية برنامج مقترح في التربية الرياضية قائم على التعلم الذاتي باستخدام الهيبرجرافيك لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج " . وقد هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريسي لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثالثة لكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الجرافيك عن طريق الموديولات الإلكترونية يتصف بالفاعلية في تنمية التحصيل المعرفي لدى الطالبات عينة البحث .

7. دراسة **محمد حسن رخا و أحمد يحي البسيوني** (2020) (21) بعنوان " تأثير التطبيق الذاتى متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلى فى درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية " . وقد هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام التطبيق الذاتى متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلى في درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، وكانت أهم النتائج أن أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلى أفضل من أسلوب الأوامر (المتبع) على درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية .

8. دراسة **مريم محمد عمران** (2020) (26) بعنوان " أثر استخدام التعلم التنافسي (الذاتي – المقارن – الجماعي) على الجانب المعرفي ومستوى الأداء المهاري للتمرينات الإيقاعية " . وقد هدفت هذه الدراسة لوضع برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التنافسي (الذاتي.المقارن.الجماعي) والتعرف على أثره في المستوى المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، وكانت أهم النتائج هي أن استخدام أساليب التعلم التنافسي أثر إيجابيا في الجانب المعرفي ومستوى أداء التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا وأيضا تفوقها على الطريقة التقليدية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وذلك بتصميمه لمجموعتين أحدهما ضابطة وأخرى تجريبية وتطبيق القياس القبلي والبعدي لكليهما في المتغيرات قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الجامعي 2021/2020م وعددهم (730) طالب ، وقد اشتملت عينة البحث على عدد (40) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين الطلاب المستجدين بنسبة مئوية قدرها (5%) ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة واشتملت على (20) طالب يطبق عليهم أسلوب الشرح وأداء النموذج والأخرى تجريبية واشتملت على (20) طالب يطبق عليهم أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي . وتم اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من نفس المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم (20) طالب وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية (الصدق– الثبات) للإختبارات المستخدمة في البحث .

التوصيف الإحصائى لعينة البحث :

للتأكد من تجانس عينة البحث ووقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالى ، قام الباحث بالتأكد من اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة ، ويوضح جدول (1) توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية.

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات ن = 40

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة	19.21	19.00	0.64	0.63	1.01
2	الطول	سم	172.20	172.00	3.76	0.81-	0.06
3	الوزن	كجم	71.73	72.50	5.56	0.06	0.21-
	الذكاء	درجة	23.30	23.50	3.02	1.23	0.49

	الاختبارات البدنية						
1	الجرى فى المكان 15 ثانية	عدد	18.63	18.50	2.48	0.90-	0.01-
2	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	16.88	17.00	1.57	0.87-	0.33-
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	5.40	5.00	1.39	0.91-	0.25
4	الدوائر المرقمة	ث	3.22	3.14	0.45	1.21-	0.14
5	الوقوف على مشط القدم	ث	5.52	5.23	0.58	1.42-	0.39
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.61	1.59	0.07	0.35	0.41-
7	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين في 30ث	عدد	21.08	21.00	1.67	0.65-	0.33-
	الاختبارات المهارية						
1	اختبار الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.43	4.00	0.98	0.96-	0.05
2	اختبار الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.68	4.00	1.00	0.04	0.39
3	اختبار الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.43	5.00	1.13	0.25-	0.59-
4	اختبار الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	3.98	4.00	1.05	0.97-	0.33
5	اختبار الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.30	3.00	0.88	0.55-	0.29

يتضح من جدول (1) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وللتأكد من تكافؤ مجموعتى البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث والمتغيرات المتداخلة قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين قياسات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية كما هو موضح بجدول (2) .

جدول (2)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ ن1 = ن2 = 20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)
			س	±ع	س	±ع			
	معدلات دلالات النمو								
1	السن	سنة/شهر	19.04	0.58	19.18	0.70	0.14	1.47	0.69

2	طول	سم	172.30	3.91	172.10	3.70	0.20	1.12	0.17
3	الوزن	كجم	71.75	5.69	71.70	5.56	0.05	1.05	0.03
4	الذكاء	درجة	23.40	7.27	23.20	7.32	0.20	1.01	0.09
	الاختبارات البدنية								
1	الجرى فى المكان 15 ثانية	عدد	18.55	2.50	18.70	2.52	0.15	1.01	0.19
2	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	17.00	1.62	16.75	1.55	0.25	1.09	0.50
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	5.55	1.47	5.25	1.33	0.30	0.82	0.68
4	اختبار الدوائر المرقمة	ث	3.20	0.44	3.23	0.46	0.03	1.09	0.22
5	الوقوف على مشط القدم	ث	5.55	0.57	5.48	0.59	0.07	1.06	0.38
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.59	0.06	1.61	0.07	0.01	1.15	0.50
7	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين 30 ثانية	عدد	21.15	1.69	21.00	1.69	0.15	1.01	0.28
	الاختبارات المهارية								
1	اختبار الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.40	0.99	4.45	1.00	0.05	1.01	0.16
2	اختبار الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.75	1.02	3.60	0.99	0.15	1.05	0.47
3	اختبار الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.50	1.05	4.35	1.23	0.15	1.36	0.42
4	اختبار الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	3.95	1.15	4.00	0.97	0.05	1.39	0.15
5	اختبار الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.40	0.92	3.20	0.85	0.20	1.17	0.71

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 05. ودرجتى حرية (19، 19)= 2.15

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 2.02

يتضح من جدول (2) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر فى جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث .

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بالبحث مستندا إلي الأدوات والوسائل التالية :

المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء في المجال . مرفق (1)

أجهزة وأدوات القياس :

- جهاز ريستاميتر لقياس الطول (سم)

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث)
- شريط قياس لتحديد الأطوال (سم)

اختبار القدرات العقلية لقياس الذكاء

قام الباحث باستخدام اختبار الذكاء إعداد / السيد محمد خيري (1997) (3) ، وهو من أنسب مقاييس الذكاء لمرحلة التعليم الجامعى ويتكون من (42) سؤالا متدرجة في الصعوبة . مرفق(2)

الإختبارات البدنية لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية

قام الباحث باستخدام الاختبارات البدنية التالية لقياس الصفات البدنية :

- اختبار الجرى في المكان 15 ثانية لقياس السرعة .
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية .
- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة .
- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30ث لقياس القوة .
- اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين 30ث لقياس التحمل العضلي .
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق .
- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن . مرفق (3)

اختبارات مستوى الأداء المهاري

قام الباحث بإختيار المهارات الأساسية للحبل قيد البحث بناء على المقرر الخاص بطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وقام الباحث قام بإعداد إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارات الحبل قيد البحث وذلك بالإستعانة بالمراجع العلمية والدراسات المشابهة واسترشادا برأي السادة الخبراء في جوانب تقييم الأداء المهاري لمهارات الحبل ، وقد اشتملت إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارات الحبل على تقييم المهارة من ست جوانب (الوضع التمهيدي للجسم – المسكة الصحيحة للأداة – حركة الذراعين – حركة الرجلين – شكل الجسم – الوضع النهائي) ، وتم تحديد درجة مستوى الأداء (10) درجات . مرفق (4)

وقد تم قياس درجة مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث بواسطة لجنة ثلاثية من المحكمين (أعضاء هيئة تدريس تخصص تمرينات) ، وتم الأخذ بمتوسطات درجات المحكمين الثلاث.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية قوامها (20) طالب من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت2021/2/20م وحتى الخميس الموافق 2021/3/4م وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وتجربة الاختبارات والأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ، و أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- التحقق من المعاملات العلمية (صدق–ثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث .
- التحقق من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التحقق من مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
- التحقق من مناسبة عناصر تقييم مستوى الأداء .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية للتأكد من توافر المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث وفقا لما يلي :

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء :

أ–صدق الإختبار :

تم إستخدام صدق المقارنة الطرفية لإختبار الذكاء وذلك بحساب الفرق بين متوسطى الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى ويوضح جدول (3) ذلك .

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن1 = ن2 = 5

م	الاختبار	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
1	الذكاء	27.70	2.33	19.10	2.17	8.60	5.38	0.78	0.89

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية .05 = 2.30

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى اختبار الذكاء المتعددة قيد البحث 0كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تاثير وصدق عالية .

ب-ثبات الاختبار :

قام الباحث بالتأكد من ثبات الإختبار باستخدام طريقة إعادة الإختبار وذلك بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم رصد الدرجات وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثانى ومن ثم إيجاد ثبات الاختبار .

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى اختبار الذكاء لبيان معامل الثبات ن = 20

م	الاختبار	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	الذكاء	86.50	3.84	87.20	4.11	0.93

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 0.44

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى اختبار الذكاء لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 05. مما يشير الى ثبات الاختبار .

المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية :

أ- معامل الصدق :

تم استخدام إختبار دلالة الفروق بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى لإيجاد صدق الإختبارات وتم تطبيقه علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ويوضح جدول (5) المقارنة الطرفية لإختبارات القدرات البدنية .

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى الاختبارات البدنية لبيان معامل الصدق ن1 = ن2 = 5

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الارباعى الاعلى		الارباعى الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
			س	±ع	س	±ع				
1	الجرى فى المكان 15 ثانية	عدد	23.40	2.73	16.25	2.36	7.15	4.43	0.66	0.81
2	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	19.10	1.27	14.35	1.17	4.75	6.15	0.79	0.89
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	6.50	1.28	1.20	0.86	5.30	7.69	0.86	0.92
4	اختبار الدوائر المرقمة	ث	3.75	0.24	3.15	0.32	0.60	4.97	0.71	0.84
5	الوقوف على مشط القدم	ث	7.70	0.68	3.45	0.87	2.25	4.56	0.67	0.82
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.73	0.07	1.45	0.08	0.28	5.89	0.78	0.88
7	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين 30 ثانية	عدد	27.50	1.21	17.40	1.17	5.10	6.78	0.82	0.91

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 2.30

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى الاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية .

ب- ثبات إختبارات القدرات البدنية :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار واعادة الإختبار علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بفارق زمني مدته (7) أيام حيث كان التطبيق الأول يوم السبت الموافق 2021/2/20م ، وكان التطبيق الثاني يوم السبت الموافق 2021/2/27م وتم تحديد معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني ، ويوضح جدول (6) معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى الاختبارات البدنية لبيان معامل الثبات ن = 20

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س	±ع	س	±ع	
1	الجرى فى المكان 15 ثانية	عدد	19.83	3.23	19.84	3.45	0.86

2	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	16.73	1.48	16.74	1.69	0.87
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	3.85	1.47	3.86	1.58	0.90
4	اختبار الدوائر المرقمة	ث	3.45	0.42	3.46	0.52	0.92
5	الوقوف على مشط القدم	ث	5.58	1.15	5.59	1.36	0.89
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.24	0.12	1.25	0.14	0.93
7	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين 30 ثانية	عدد	22.95	1.53	22.96	1.36	0.88

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 0.44

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 05. مما يشير الى ثبات الاختبارات البدنية المستخدة في البحث .

المعاملات العلمية للإختبارات المهارية :

أ-معامل الصدق :

تم استخدام إختبار دلالة الفروق بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى لإيجاد صدق الإختبارات وتم تطبيقه علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى الاختبارات المهارية لبيان معامل الصدق ن1 = ن2 = 5

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الارباعى الاعلى		الارباعى الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
			س	±ع	س	±ع				
1	اختبار الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	7.30	0.79	2.60	0.88	4.70	8.89	0.89	0.94
2	اختبار الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	7.10	1.15	2.45	0.62	4.65	7.96	0.86	0.93
3	اختبار الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	6.95	1.07	2.10	0.83	4.85	8.01	0.87	0.93
4	اختبار الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	7.20	1.18	2.30	0.71	4.90	7.96	0.86	0.93
5	اختبار الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	7.00	0.88	2.55	0.69	4.45	8.90	0.89	0.94

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 2.30

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى الاختبارات المهارية قيد البحث 0كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تاثير وصدق عالية .

ب- معامل الثبات :

تم حساب الثبات باستخدام تطبيق الإختبار واعادة تطبيقه بفارق زمني (7) أيام علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ويوضح جدول (8) قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى الاختبارات المهارية لبيان معامل الثبات

ن = 20

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س	±ع	س	±ع	
1	اختبار الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.95	1.23	4.96	1.44	0.90
2	اختبار الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.78	1.35	4.79	1.56	0.88
3	اختبار الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.53	1.11	4.54	1.24	0.92
4	اختبار الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	4.75	1.24	4.76	1.45	0.89
5	اختبار الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.78	1.17	4.79	1.38	0.91

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 0.44

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى الإختبارات المهارية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 05. مما يشير الى ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث .

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يومي السبت والأحد الموافق 6 ، 2021/3/7م ، وبعد أن قام الباحث بتطبيق القياس القبلي قام بالتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث

التجريبية والضابطة في اختبار مستوى الأداء المهاري و في المتغيرات المتداخلة (دلالات معدلات النمو–الذكاء–القدرات البدنية) بتطبيق اختبار الفروق كما هو موضح بجدول (2) .

تجربة البحث الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم الذاتي بالفيديو التفاعلي على مجموعة البحث التجريبية يوم الخميس من كل أسبوع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا و لمدة ست أسابيع ، وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق 2021/3/11م إلى يوم الخميس الموافق 2021/4/15م ، بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي المتبع (الشرح والنموذج) على مجموعة البحث الضابطة يوم الثلاثاء من كل أسبوع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا في وقت المحاضرة وذلك في الفترة من الثلاثاء 2021/3/9م إلى يوم الثلاثاء 2021/4/13م .

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي بالفيديو التفاعلى :

قام الباحث بإعداد البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي بالفيديو التفاعلى ، بعد الاطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية في مجال تكنولوجيا التعليم والتمرينات البدنية وبخاصة المراجع التي استوفت موضوع المهارات الخاصة بالحبل ، وتم تصميم البرنامج كالتالي:

هدف البرنامج :

تحسين مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا . وذلك من خلال الأغراض التالية :

أغراض البرنامج :

تتمثل أغراض البرنامج في :

- أن يكتسب الطلاب القدرة على تحليل الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
- أن يتعرف الطلاب على النقاط الفنية للأداء المهاري للمهارات قيد البحث .
- أن يتعود الطلاب على التجريب والممارسة .
- أن يكتسب الطلاب القدرة على أداء المهارات قيد البحث بإتقان .
- أن يستطيع الطلاب أداء المهارات قيد البحث بانسيابية مع الحفاظ على الوضع الصحيح الجسم.
- أن يكتسب الطلاب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات .

أسس وضع البرنامج :

راعى الباحث الأسس العلمية التالية عند تصميم البرنامج :

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف والأغراض الموضوعة .
- أن يراعي البرنامج خصائص النمو للمرحلة السنية لطلاب الجامعة .
- أن يتم توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج .
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والبساطة .
- أن يتميز البرنامج بالتشويق والبعد عن الملل .
- أن يتميز الفيديو التفاعلي بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد .
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل مع محتويات البرنامج ويجذب اهتمام الطلاب لموضوع التعلم .
- أن يراعى عوامل الأمن والسلامة حرصا على سلامة جميع الطلاب .
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات الطلاب .
- أن يتيح البرنامج فرص الاشتراك والممارسة لكل الطلاب في وقت واحد .
- أن يراعى البرنامج إشباع حاجة الطلاب من الحركة والنشاط والتجريب والممارسة .
- أن يتيح البرنامج الفرص للاستقلالية والاعتماد على النفس .
- أن يحقق الشعور بالسعادة والتجديد والتشويق والبعد عن رتابة الأسلوب التقليدي
- أن يراعى مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب .
- أن يحقق محتوى البرنامج تكامل شخصية الطالب من حيث علاقته بذاته وعلاقته بزملائه.

تحديد المحتوى العلمي للبرنامج :

اشتمل البرنامج التعليمي على بعض الممارسات الفردية التي يؤديها المتعلم بذاته لتعلم بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات بأسلوب التعلم الذاتي الموجه مستعينا ببرمجية معدة بتقنية الفيديو التفاعلي والتي يقوم بمشاهدتها في بداية كل وحدة ثم يقوم بالإحماء و أداء تمرينات الإعداد البدني وبعد ذلك يبدأ في تعلم ما تم مشاهدته من خلال الممارسة والتجريب ، ويقتصر دور المعلم على الإرشاد والتوجيه .

وقد قام الباحث بإختيار المهارات الأساسية للحبل قيد البحث بناء على المقرر الخاص بطلاب

الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا بالعام الجامعى 2021/2020م ، حيث أن التمرينات بالحبل جزء من ثلاث أجزاء يتم تدريسها بمقرر التمرينات للفرقة الثانية ، وقد تم تحديد المهارات قيد البحث كالتالي :

- الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام .
- الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام .
- الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية) .
- الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية) .
- الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام .

تصميم الفيديو التفاعلي :

وقد راعى الباحث عند تصميم الفيديو التفاعلي ما يلي :

- الإستفادة من مساحة شاشة الحاسب الالي عن طريق تنظيمها بشكل جيد .
- عرض المحتوي التعليمي في صيغ hyper video وبه تعريف لمحتواه وصورة معبرة عنه
- سهولة التنقل داخل البرنامج وذلك بوجود شاشات متعددة يستطيع الطالب التنقل بينها بسهولة
- استخدام الصور ومقاطع الفيديو في عرض المهارات (قيد البحث) في البرمجية التعليمية .

ولكي تتم عملية تصميم البرمجية قام الباحث بالآتي :

إعداد مكونات الفيديو التفاعلي :

قام الباحث بإعداد ومعالجة النصوص المكتوبة وملفات الصوت ومقاطع الفيديو باستخدام برامج Microsoft Word 2007 و gold wave و Movi Maker و Windows Media Player ، وقام الباحث بإعداد السيناريو الذي يشمل الإطار والجانب المسموع والجانب المرئي وتحديد شكل الإطارات الرئيسية والفرعية ، ثم قام الباحث بالاستعانة بمبرمج محترف لترجمة السيناريو وبرمجته وذلك باستخدام برنامج Visual Basic .

الإطار الزمني للبرنامج :

تم تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وهي ست أسابيع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا ومدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة وذلك بعد مناقشة هذا الأمر مع السادة الخبراء المتخصصين أثناء

المقابلات الشخصية .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، وذلك يومي السبت والأحد الموافق 17-2021/4/18م .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفروضه استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - نسب التحسن المئوية
- معامل الالتواء - معامل الارتباط - إختبار (ت) T-test

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

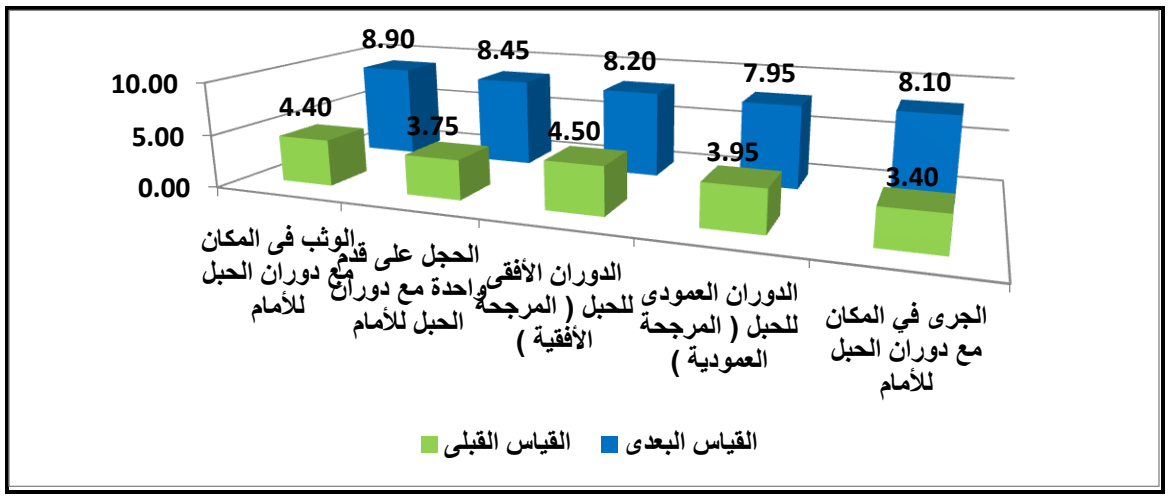
جدول (9)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض مهارات الحبل ن = 20

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمةت	نسبة التحسن%
			س	±ع	س	±ع				
1	الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.40	0.99	8.90	1.07	4.50	0.53	8.49	102.27
2	الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.75	1.02	8.45	1.48	4.70	0.48	9.79	125.33
3	الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.50	1.05	8.20	1.25	3.70	0.46	8.04	82.22
4	الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	3.95	1.15	7.95	1.12	4.00	0.49	8.16	101.27
5	الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.40	0.92	8.10	1.47	4.70	0.51	9.22	138.24

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.72

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات بعض مهارات الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (8.04- 9.79) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (82.22-138.24.52) .



شكل (1)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (10)

معنوية حجم التأثير فى متغير الاختبارات المهارية لدى مجموعة البحث التجريبية وفقا لمعادلات كوهن

الدلالات الإحصائية / الاختبارت المهارية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.49	0.79	0.00	2.46	مرتفع
الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	9.79	0.83	0.00	3.38	مرتفع
الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	8.04	0.77	0.00	1.98	مرتفع
الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	8.16	0.78	0.00	2.17	مرتفع
الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	9.22	0.82	0.00	2.73	مرتفع

مستويات حجم التأثير : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (10) ان قيم حجم التاثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل قد حققت قيمة اعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير الى التاثير النسبى للمعالجة المستخدمة فى (للبرنامج التعليمى المقترح)على المتغير التابع وان جحم تاثير البرنامج المقترح قوى .

عرض نتائج الفرض الثانى :

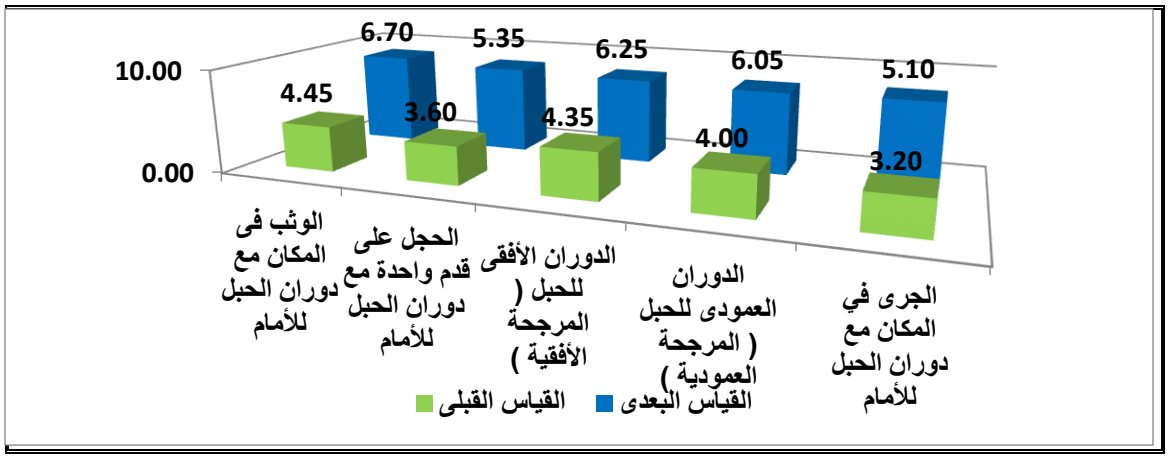
جدول (11)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغيرات بعض مهارات الحبل ن = 20

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن%
			س	±ع	س	±ع				
1	الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.45	1.00	6.70	1.15	2.25	0.57	3.95	50.56
2	الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.60	0.99	5.35	1.33	1.75	0.55	3.18	48.61
3	الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.35	1.23	6.25	1.28	1.90	0.44	4.32	43.68
4	الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	4.00	0.97	6.05	1.07	2.05	0.39	5.26	51.25
5	الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.20	0.85	5.10	1.21	1.90	0.42	4.52	59.38

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.72

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغيرات بعض مهارات الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (3.18- 5.26) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (43.68-59.38) .



شكل (2)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى مجموعة البحث الضابطة فى الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (12)

معنوية حجم التأثير فى متغير الاختبارات المهارية لدى مجموعة البحث الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

الدلالات الإحصائية / الاختبارت المهارية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.95	0.00	0.45	0.79	متوسط
الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.18	0.00	0.35	0.73	متوسط
الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.32	0.00	0.50	0.89	مرتفع
الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	5.26	0.00	0.59	1.12	مرتفع
الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.52	0.00	0.52	0.93	مرتفع

مستويات حجم التأثير : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (12) ان قيم حجم التأثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل قد تراوحت ما بين (0.73 الى 1.12) وهى دلالات ذات حجم تأثير ما بين المتوسط والمرتفع للمعالجة المستخدمة فى (البرنامج التعليمى التقليدى)على المتغير التابع .

عرض نتائج الفرض الثالث :

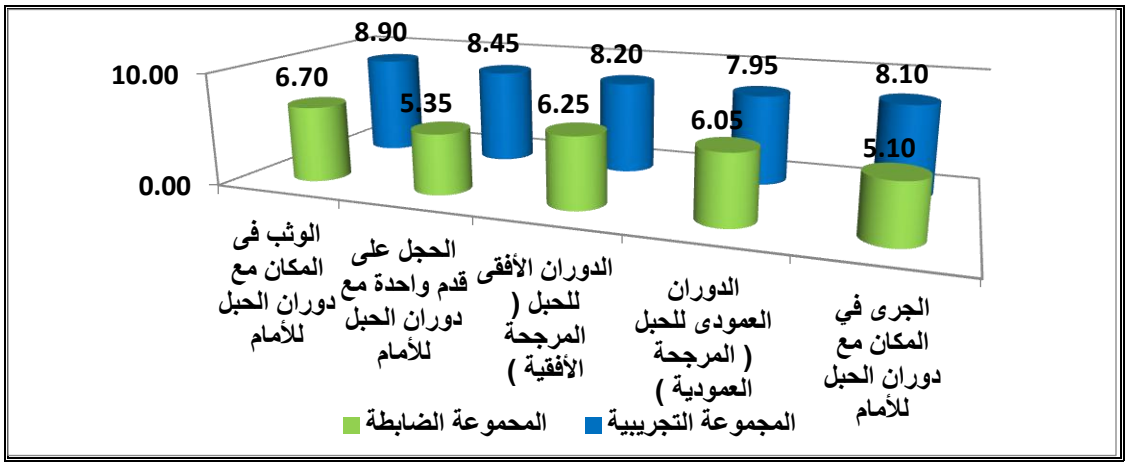
جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية وفروق نسب التحسن لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات بعض مهارات الحبل ن1 = ن2 = 20

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
			س	±ع	س	±ع			
1	الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.90	1.07	6.70	1.15	2.20	6.10	51.71
2	الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.45	1.48	5.35	1.33	3.10	6.79	76.72
3	الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	8.20	1.25	6.25	1.28	1.95	4.75	38.54
4	الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	7.95	1.12	6.05	1.07	1.90	5.35	50.02
5	الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.10	1.47	5.10	1.21	3.00	6.87	78.86

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 1.68

يوضح جدول (13) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات بعض مهارات الحبل قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.75 – 6.87) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما بلغت فروق نسب التحسن المئوية (38.54 –78.86) .



شكل (3)

الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة فى الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (14)

معنوية حجم التأثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

الدلالات الإحصائية / الاختبارات المهارية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	6.10	0.62	0.00	1.91	مرتفع
الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	6.79	0.75	0.00	2.33	مرتفع
الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.75	0.57	0.00	1.52	مرتفع
الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	5.35	0.63	0.00	1.78	مرتفع
الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	6.87	0.65	0.00	2.48	مرتفع

مستويات حجم التأثير : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (14) أن قيم حجم التأثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى أن التأثير النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة فى

البرنامج التعليمى المقترح أفضل من المعالجة المستخدمة فى البرنامح التقليدى على المتغير التابع .

مناقشة النتائج :

في ضوء هدف وفروض البحث من واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائيا توصل الباحث إلي مناقشة النتائج علي النحو التالي :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدولى (9) ، (10) وشكل (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث لتجريبية فى متغيرات مستوى أداء بعض مهارات الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (8.04- 9.79) وهى قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيم قدرها (82.22%-138.24.52%) ، حيث جاءت مهارة الحبل أعلى نسبة تحسن مئوية بنسبة (138.24%) ، ويليها مهارة الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بنسبة تحسن مئوية (125.33%) ، ثم مهارة الوثب في المكان بنسبة تحسن مئوية (102.27%) ، ثم مهارة الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية) بنسبة تحسن مئوية (101.27%) ، وجاءت أقل نسبة تحسن مئوية لمهارة الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية) بنسبة (82.22%) وجميعهم بدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث التحسن فى مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي باستخدام االفيديو التفاعلى حيث كان له تأثير إيجابى على خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال اشتراك جميع حواس الطلاب واستثارة دوافعهم نحو التعلم وجعلهم يسيرون فى عملية التعلم وفقا لرغباتهم وسرعاتهم وقدراتهم الفردية مما ساعد الطلاب على الشعور بذاتهم وقيمتهم ودورهم فى العملية التعليمية و أدى ذلك إلى استيعابهم وادراكهم للأداء المهارى الصحيح .

وفي هذا الصدد يشير **مصطفى محمد منصور (1996م)** إلى أن التعلم الذاتي هو قدرة المبتدئ على تحمل مسئولية التعلم من خلال المواقف والأنشطة التعليمية وحل الصعاب التي تقابله من

خلال زيادة ثقته بنفسه كما أن التعلم الذاتي يزيد من رغبة ودافعية المتعلمين للتعلم ويعمل على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين ويزيد من التفاعل الإيجابي للمتعلمين مع المادة التعليمية.(28: 11)

كما أن استخدام الفيديو التفاعلي قد أثرى البرنامج وأدى لزيادة تفاعل المتعلمين مع المادة العلمية وذلك لأنه يستخدم أكثر من حاسة في وقت واحد مما يزيد من كفاءة عملية اكتساب وتحسن الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .

وفي هذا الصدد يشير **محمد سعد زغلول وآخرون** (2001م) أن استخدام تكنولوجيا التعليم يؤدى الى زيادة بقاء أثر ما يتعلمه الطلاب من معلومات وخبرات وترسيخها فى أذهانهم مما ينعكس على عملية التعليم . (24 : 19)

ويضيف **الشحات سعد عثمان ، أمانى محمد عوض** (2008م) أن الفيديو التفاعلى يعتبر من أهم أدوات التعلم الفردي حيث يتمتع بمزايا متعددة و يسمح للمتعلم بأن يسير فى البرنامج وفقا لتقدمه الذاتى ويتيح له فرص التفاعل مع المادة التعليمية بطريقة تسمح له بالتعلم واكتساب خبرات جديدة ذاتيا خلال الموقف التعليمى . (4 : 259)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **أحمد السيد الموافي ، وآخرون** (2008) ، و دراسة **عبد الحسن رحيمة مشكور** (2020) ، ودراسة **محروس محمود محروس ، وآخرون** (2020) ، ودراسة **محمد حسن رخا و أحمد يحي البسيوني** (2020) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الوسائل التكنولوجية في تحسن مستوى جوانب التعلم للمهارات الحركية بالأنشطة الرياضية المختلفة . (1) (12) (18) (21)

ووفقا لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لصالح القياس البعدى**" .

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدولى (11) ، (12) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات

الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (3.18- 5.26) وهى قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما حققت نسب التحسن المئوية قيم قدرها (43.68%-59.38%) ، حيث حصلت مهارة الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام على أعلى نسبة تحسن مئوية بنسبة (59.38 %) ، ثم مهارة الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية) بنسبة تحسن مئوية (51.25 %) ، ثم مهارة الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام بنسبة تحسن مئوية (50.56 %) ، ثم مهارة الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بنسبة تحسن مئوية (48.61 %) ، وجاءت أقل نسبة تحسن مئوية لمهارة الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية) بنسبة بنسبة (43.68 %) وجميعهم بدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث ذلك التقدم الذي طرأ علي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث إلي ما قام به القائم بالتدريس من شرح وأداء النموذج لمهارات الحبل قيد البحث ، والذي أثر في استجابات المتعلمين لعملية التعلم كنتيجة للتدريب والممارسة ، فالطريقة التقليدية المتبعة (الشرح وأداء النموذج العملى) بما فيها من مشاهدة المعلم لأداء الطالب وتقويم وتصحيح أخطائه ، كل ذلك أتاح للطلاب فرصة التعليم بصورة سليمة ، بالإضافة إلى ارتباط هدف التعلم لدى الطلاب بالجانب الدراسي وما يرتبط به من معيار تقدير للطلاب وما يترتب عليه من نجاح ورسوب مما شكل دافع للتعلم ، الأمر الذي أدى إلى تحسن مستوى الأداء لمهارات الحبل قيد البحث .

وهذا ما تؤكده **زكية إبراهيم كامل** (2000م) أن التدريس باستخدام الأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) يؤدى الى زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم . (8 : 80)

وتشير **عطيات محمد خطاب، و آخرون (2006م) إلى** أن التعلم بشكل جماعي يثير دافعية المتعلمين للتنافس فيما بينهم ومن ثم فهو يؤثر تأثيرا إيجابيا في سرعة التعلم . (15 : 69)

ويضيف **جويس هاريسون Joyce Harison** (1996) أن المعلم في أسلوب التعليم التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) يعطي المادة التعليمية في صورة منطقية مما يتيح للطلاب تذكرها وامكانية تطبيقها سريعا . (34 : 217)

وفى هذا الصدد تذكر **فاطمة محمد فليفل** (2003م) أن تلك الطريقة لا يمكن إغفالها فى التعليم حيث تعتمد على الشرح من المعلم للطالب مع عرض نموذج للمهارة ، مما يساعد على التعليم بصورة سليمة تبعا للأداء الفنى للمهارة الحركية التي يتم تعليمها . (17 : 17)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من **أحمد السيد الموافي وآخرون** (2008م) ، **أمل جلال حمامة** (2018م) ، **محمد حسن رخا** ، **أحمد يحي البسيوني** (2020م) ، **مريم محمد عمران** (2020م) والتي أشارت جميعها إلي أن الطريقة التقليدية لها أثر ايجابي علي الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وأن وجود المعلم في هذه الطريقة له أهمية في عملية التعلم حيث أنه المسئول عن تخطيط وتنفيذ وتقويم عملية التعلم . (1) (5) (21) (26)

ووفقا لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الحبل قيد البحث لصالح القياس البعدى** " .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدولى (13) ، (14) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الحبل قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.75 – 6.87) وهى قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما بلغت فروق نسب التحسن المئوية (38.54 –78.86) ، فجاءت مهارة الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام بأعلى فروق نسب التحسن المئوية بنسبة (78.86 %) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (8.10) وللمجموعة الضابطة (5.10) ، يليها مهارة الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بفروق نسبة التحسن المئوية (76.72 %) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (8.45) وللمجموعة الضابطة (5.35) ، يليها مهارة الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام بفروق نسبة التحسن المئوية (76.72%) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (8.90) وللمجموعة الضابطة (6.70) ، يليها مهارة الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية) بفروق نسبة التحسن المئوية (50.02 %)

فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (7.95) وللمجموعة الضابطة (6.05) ، وجاءت أقل فروق في نسب التحسن المئوية لمهارة الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية) بنسبة (38.54 %) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (8.20) وللمجموعة الضابطة (6.25) .

ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي باستخدام االفيديو التفاعلى حيث كان له تأثير إيجابى في إعطاء الطالب الحرية الكافية في العمل ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ، فضلا عن أنه يجعل الطالب أكثر جدية في العمل عن طريق البحث والتفكير والابتكار للوصول لهدف التعلم ، كما أن استخدام هذا الأسلوب أتاح مساحات زمنية ايجابية للتطبيق والممارسة للمهارات قيد البحث و ساعدهم على التحليل العقلي للحركة مما سهل استرجاع وتذكر المهارة الحركية عند الحاجة إليها ، وأيضا الحصول على تغذية راجعة عن الأداء من المعلم الذي تفرغ لإعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء الفنية مع إمكانية تصحيح المتعلمين لأخطاء الأداء ذاتيا ، وكذلك فردية إتخاذ المتعلمين للقرارات المتعلقة بالتنفيذ (كالتوقيت والإيقاع والمكان ... وغيرها) بحرية كاملة .

حيث يشير **موستون Mosston (1992م)** إلى أن سلسلة أساليب التعلم تعتبر حلقة مترابطة ومتدرجة تنتهي بأسلوب التعلم الذاتي والذي تكون فيه فرص التعلم تحت ظروف تسمح بتوفير أكبر زمن للممارسة ، مما يعطي المتعلم الإحساس بالحرية في الأداء ويكون دافع للجدية في العمل وتحمل مسئولية إنجاز الأعمال المطلوبة ، كما يعمل كل متعلم تبعا لقدراته واستعداداته الفردية ، وتكون وظيفة المعلم التنقل بين المتعلمين لتقديم التغذية الراجعة بفاعلية لمساعدتهم على تصحيح الأخطاء بشكل فردي . (35)

كما أن إستخدام الفيديو التفاعلى يتميز بمراعاة مستوى وقدرات وميول وحاجات المتعلمين مما ساعدهم على حسن توظيف الجهود المبذولة فى عملية التعلم وقدرة الفيديو التفاعلى على العرض الدقيق للمهارة وتقديم التغذية الرجعة مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى بالإضافة إلى تحكم المتعلم فى السرعة والمسار والتتابع وفقا لقدراته الخاصة .

حيث يشير **أرستيد كجار برافو Aristides Cajar Bravo** (2010م) إلى أن استخدام الفيديو التفاعلى يجعل التعلم أكثر تفاعلية وبشكل ملحوظ أكثر من الطرق الأخرى المتبعة للتعلم ، ففاعلية الفيديو التفاعلى تعمل فى تنمية التحصيل واكساب المهارات ودعم الاتجاه الذاتى وتسريع التعلم مع دقة الأداء . (32 : 20)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **أحمد السيد الموافي ، وآخرون** (2008) ، ودراسة **عبد الحسن رحيمة مشكور** (2020) ، ودراسة **محروس محمود محروس ، وآخرون** (2020) ، **ودراسة محمد حسن رخا و أحمد يحي البسيوني** (2020) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الوسائل التكنولوجية في تحسن مستوى جوانب التعلم للمهارات الحركية بالأنشطة الرياضية المختلفة . (1) (12) (18) (21)

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة **جاردنر ديفيد Gardener David** (2003م) ، ودراسة **أمل جلال حمامة** (2018) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي كوسيلة مساعدة في التعلم في تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية عموما والمهارات الحركية في التمرينات بصفة خاصة . (33) (5)

ووفقا لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الثالث الذى ينص على " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في في مستوى أداء بعض مهارات الحبل قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية** " .

الاستنتاجات :

في ضوء إجراءات ونتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي :

1. التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلى أثبت فعالية في تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب المجموعة التجريبية .
2. الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح وأداء النموذج) أدت لتحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب المجموعة الضابطة .

3. تفوق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلى على الطريقة التقليدية المتبعة في تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

التوصيات :

1. في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها البحث يوصى الباحث بما يلى :
2. تطبيق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في تدريس مهارات الحبل بمقرر التمرينات بكليات التربية الرياضية .
3. إستخدام آليات التعلم الإلكترونى بصفة عامة فى التعلم الجامعى بإعتبارها وسائل جذب وتشويق ومواكبة لعصر التقدم التكنولوجى .
4. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية لبحث مدى فعالية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في تحسين جوانب التعلم لمهارات التمرينات باستخدام الأدوات الأخرى كالكرة والعصا.
5. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية لبحث أفضل الطرق والأساليب لتدريس مهارات التمرينات وأكثرها فعالية .

المراجـــــــع

أولا: المراجع العربية:

1. **أحمد السيد الموافي ، وآخرون (2008)** : فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات المقررات العلمية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث "تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل" ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، المجلد الرابع .
2. **أحمد حامد منصور (1991)** : دراسات في تكنولوجيا التعليم ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
3. **السيد محمد خيري (1997)** : اختبار الذكاء العالي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
4. **الشحات سعد عثمان ، وأمانى محمد عوض (2008م)** : تكنولوجيا التعليم الإلكترونى ، مكتبة نانسى ، دمياط .
5. **أمل جلال حمامة (2018)** : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض مهارات الحبل لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا ، رسالة ماجستير

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

6. **جيمي راسل (1990)** : أساليب جديدة فى التعليم : ترجمة أحمد خيرى كاظم ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

7. **حسين حمدي الطويجي (2012)** : وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم ، الطبعة الثامنة ، دار القلم للنشر ، الكويت .

8. **زكية إبراهيم كامل (2000)** : أساسيات فى تدريس التربية الرياضية ، مطبعه الاشعاع ، الإسكندرية .

9. **سامية أحمد الهجرسي (2001)** : مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الايقاعى، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان .

10. **سامية أحمد الهجرسي (2004)** : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة .

11. **عاطف السيد (2000)** : تكنولوجيا التعليم والمعلومات واستخدام الحاسوب والفيديو التفاعلي في التعليم و التعلم ، مطبعة رمضان وأولاده ، الاسكندرية .

12. **عبد الحسن رحيمة مشكور (2020)** : تأثير التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائط المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، العدد 7 المجلد 13 ، العراق .

13. **عبد العزيز عبد الحميد (2010)** : التعليم الإلكتروني ومستحدثات تكنولوجيا التعليم ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة .

14. **عزة عبد الرازق عبدربه (2006)** : عطيات محمد خطاب ، وآخرون : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

15. **عنايات محمد فرج ، فاتن طه البطل (2004)** : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الايقاعى) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

16. **فاطمة محمد فليفل (2001)** : أثر برنامج تعليمى بإستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

17. **محروس محمود محروس ، وآخرون (2020)** : فاعلية برنامج مقترح في التربية الرياضية قائم على التعلم الذاتي باستخدام الهيبرجرافيك لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية ، Online:(ISSN 2682-2997)، العدد 5 .

18. **محمد إبراهيم شحاته (2015)** : التمرينات الثنائية والتدريبات بالأدوات البسيطة ، دار ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .

19. **محمد جمال سليم (2018)** : تأثير استخدام أسلوبي التعلم الذاتي وتوجيه الأقران الثنائي في تنمية بعض مهارات كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، المؤتمر العلمي الدولي الأول "النشاط الرياضي والبدني طريق للتنمية والسلام" ، كلية التربية البدنية جامعة المرقب ، ليبيا .

20. **محمد حسن رخا ، أحمد يحي البسيوني (2020)** : تأثير التطبيق الذاتى متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلى فى درجة اداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.

21. **محمد رجب الشحات (2003)** : فعالية استخدام برنامج فيديو في تنمية المهارات الأساسية اللازمة لتشغيل وصيانة بعض الأجهزة التعليمية لدى طلاب تكنولوجيا التعليم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .

22. **محمد رضا البغدادي (1998)** : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

23. **محمد سعد زغلول ، وآخرون (2001)** : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

24. **محمود إسماعيل الهاشمي (2015)** : أساسيات التمرينات ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .

25. **مريم محمد عمران (2020)** : أثر استخدام التعلم التنافسي (الذاتي – المقارن – الجماعي) على الجانب المعرفي ومستوى الأداء المهاري للتمرينات الإيقاعية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، العدد 90 .

26. **مصطفى عبد السميع محمد (1999)** : تكنولوجيا التعليم – دراسات عربية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

27. **مصطفى محمد منصور (1996)** : استخدام التعلم الذاتي في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، القاهرة .

28. **نبيل محمد حسن (2006م)** : أثر استخدام التعلم الذاتي في درس التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم

الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، العدد 46 ، يناير.

29. **نجوى سليمان بيومي (2002)** : تأثير استخدام برنامج تمرينات هوائي مقترح بأسلوبيم مختلفين للتعلم الذاتي بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من 40–50 سنة" ، المجلة اعلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد ،العدد5 .

30. **يسرية إبراهيم موسى (2002)** : العمليات النفس حركية فى الجمباز الايقاعى في المرحلة الابتدائية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، القاهرة .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

31. **Aristides Cajar Bravo (2010)** : Expanding learning and teaching processes in an ESL/CIVICS ABE classroom using an interactive video lesson plan in the U.S. southwest, for the degree Doctor of philosophy, New Mexico State University las Cruces, New Mexico.

32. **Gardener David (2003)** : Evaluating user interactive video user's perceptions of self access language learning with multi media movies, China, Open University United Kingdom .

33. **Joyce Harrison (1996)** : Instruction strategies for secondary school physical education .4ED., Brown & Benchmark pub , U.S.A.

34. **Mosston , Muska (1992)** : Meeting teaching learning objectives using the spectrum of teaching styles, Journal of physical education,recreation and dance , USA.

35. **Mosston , Muska & Ashworth,Sara (2008)** : Teaching Physical Education, First Online Edition , Merrill publishing , Columbus , USA.

ملخص البحث : يهدف البحث إلى التعرف على مدى فعالية أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ويتمثل مجتمع هذا البحث في طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، وقد اشتملت عينة البحث على عدد (40) طالب من طلاب الفرقة الثانية تم اختيارهم بالطريقة العمدية ،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية والقياس القبلي والبعدي لهما لبحث مدى فعالية أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات على المجموعة التجريبية في مقابل تنفيذ الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) على المجموعة الضابطة ، وكانت أهم النتائج كالتالي :

1. التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي أثبت فعالية في تحسين مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
2. الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح وأداء النموذج) أدت لتحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب المجموعة الضابطة .
3. تفوق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلى على الطريقة التقليدية المتبعة في تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

Research Summary

The research aims to identify the effectiveness of the self-learning method using interactive video in the level of performance of some rope skills in the exercises course for students of the Faculty of Physical Education, Tanta University . The community of this research is the students of the second year in the Faculty of Physical Education, Tanta University. The sample of the research included (40) students from the second year students who were chosen by the intentional method . The self-learning method using interactive video in the level of skill performance of some rope skills in the exercises course on the experimental group in contrast to the implementation of the traditional method (explanation and model) on the control group . **The most important results were as follows:**

1. Self-learning using interactive video proved effective in improving the level of performance of some rope skills in the exercises course for students of the Faculty of Physical Education, Tanta University.
2. The traditional method used (explanation and model performance) led to an improvement in the level of skill performance of some of the rope skills under study for the students of the control group.
3. The superiority of self-learning using interactive video over the traditional method used in improving the level of performance for some

of the rope skills under research for students of the Faculty of Physical Education, Tanta University.