



تأثير استخدام أسلوب الاحتواء على بعض المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفي □ ومستوى الأداء في مسابقة الوثب العالي

د/ نبال أحمد حسن بدر

مشكلة البحث وأهميته:

تعد عملية التعلم أحد أهم المراحل الهامة للوصول إلى مستوى عالي في الأداء حيث امتلاك طريقة الأداء القريبة من الأداء الفني الأمثل تعد الركيزة الأساسية في التفوق وتحسين مستوى الأداء، ومن أساليب التعلم (التعلم بالأوامر، التعلم التبادلي، التعلم التعاوني، التعلم بالاكشاف، التعلم بحل المشكلات، التعلم بالرحلات العلمية، التعلم باستخدام أسلوب الاحتواء، التعلم باستخدام الكمبيوتر وغيرها من أساليب التعلم المختلفة) .

والتربية كإحدى مجالات المعرفة الهامة تحتاج إلى معلم كفاء ملم بأكثر من طريقة من طرق التدريس حتى يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب حتى يكون موقف إيجابياً للمتعلم يمكنه من التفاعل أثناء عملية التعلم وذلك لمساعدته على تكوين العقلية المبدعة للطلاب لا من أجل تخزين المعلومات واسترجاعها فقط، فالمناهج الحديثة ينبغي أن تمكن الطالب مع عالم اليوم وعالم الغد، وهذا لن يتأت إلا بتكوين العقلية المفكرة التي مارست فن الحوار والنقاش والتدريب على التفكير العلمي السليم. (٢ : ٤) .

ويشير "عبد السلام حسين" (٢٠٠٨م) (١٠) أن الأسلوب الذي يجذب حواس المتعلم وينمي تركيزه في الحصول على المعلومة، يكسب الطالب الانتباه طيلة فترة تنفيذ الدرس.

وحيث ان عدم مراعاة الفروق الفردية في قدرات الطالبات تعتبر من أهم وأكبر نقاط الضعف المواجهة الى طرق التدريس التقليدي وهذا لا يمكن قبوله في هذا الوقت الذي تسعى فيه كل الطرق الى

* استاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات



استغلال امكانيات الطالبات الذاتية ومحاولة تطويرها وترقيتها فكان الأتجاه المعاصر فى أساليب التدريس هو الأتجاه الى أساليب التعلم الذاتى حيث يوفر الفرص لكى تتعلم كل طالبة حسب قدراتها وأمكانياتها واستعدادتها وبالسرعة المناسبة (٩ : ٢٢٨).

ولهذا يؤكد معظم المربين على ضرورة إيجاد أساليب تدريسية تتسجم مع المرحلة العمرية ومنها أسلوب الاحتواء (التضمين) الذى يتم من خلاله احتواء جميع الطالبات ضمن العمل فى الدرس بشكل فعال متماشيا مع قدراتهن بدلا من إبعاد الطالبات الضعيفات فى القدرات والتي تكون عانقا، ولهذا ظهر أسلوب الاحتواء الذى يأخذ بنظر الاعتبار مستويات الصف كافة فالطالبة تتخذ القرار عند أدائها للحركة من المستوى الذى تستطيع الأداء منه. (٤٧:١٩)

كما يشير " ظافر هاشم إسماعيل " (٢٠٠٢م) إن الهدف الأساسي من أسلوب الاحتواء هو إعطاء الفرصة للمتعلم بالتفاعل مع النشاط فى مستوى مناسب له، ويعد إعطاؤه هذه الفرصة عملية نجاح معنوية وممتعة للمتعلم، والنتيجة سوف يؤدى المتعلم الواجب بمستوى عالي. (٣٧:٨)

وتعد مسابقة الوثب العالى من ضمن مسابقات الميدان والمضمار الذى يمتاز بإيقاعها بالجمال الحركى والرشاقة والمرونة وتعد من الحركات الوحيدة والتي تمثل نفسها مرة ويمكن تقسيم أدائها الحركى الى سلسلة فنية متتالية من ثلاث مراحل (الاقتراب - الأرتقاء - الطيران والهبوط)، وهذه المسابقة ضمن منهاج طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

ومن خلال عمل الباحثة وتدريسها لهذه الفرقة وجدت أن الأسلوب المستخدم أسلوب الأوامر والذي يبذل فيه المعلم جهدا كبيرا نتيجة لقيامه بعمليات الشرح والعرض والإشراف والتوجيه والمتابعة والتغذية الراجعة الخارجية لتصحيح الأخطاء لأعداد كبيرة من الطالبات فى المحاضرة الأمر الذى لا يتيح للطالبات فرصة المشاركة الإيجابية فى العملية التعليمية وعلى هذا رأت الباحثة مواكبة التطور الحادث فى طرق التدريس وأساليب التدريس وذلك باختيار طريقة تتيح للطالبات فرصة الاشتراك



الإيجابي في العملية التعليمية ومن خلال اطلاع الباحثة على أساليب التدريس المختلفة وجدت أن أسلوب الأحتواء والذي يستخدم مع الأعداد الكبيرة للطالبات مع مراعاة الفروق الفردية بينهن كما يتيح فرصة التعلم الذاتي فيتفاعل فيه كلا من المتعلم والموقف التعليمي وكذلك يساعد على اختصار زمن العملية التعليمية ويكون دور المعلم هو اتخاذ قرارات التخطيط والقيادة والتوجيه للموقف التعليمي لذا سعت الباحثة لاستخدام هذا الأسلوب ربما يكون أكثر تأثيراً وفاعلية في التغلب على أوجه القصور المختلفة في العملية التعليمية ، والتعرف على تأثير هذا الأسلوب على سرعة تعلم هذه المسابقة

هدف البحث :

التعرف على تأثير استخدام أسلوب الأحتواء على تعلم مسابقة الوثب العالى لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وذلك من خلال التعرف على تأثيره على :

- (١) بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى .
- (٢) مستوى التحصيل المعرفى لمسابقة الوثب العالى .
- (٣) مستوى الأداء والمستوى الرقمى فى مسابقة الوثب العالى .

فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القاسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى الاداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القاسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى الاداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
- (٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القاسيين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى الاداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى للعينة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .



مصطلحات البحث:

أسلوب الاحتواء:

- هو أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات وسمى بالاحتواء نظراً لإحتوائه على فكرة شمول جميع تلاميذ الصف الواحد وانخراطهم في العمل، كما أنه يوفر فرص متكافئة لكل منهم للإشتراك بالدرس حسب مايتناسب وإمكاناته وقدراته الخاصة. (١٦٥:٥)

ورقة المعيار:

هي وسيلة من وسائل الاتصال بين المعلم والمتعلم وهي تصف تفاصيل العمل كاملة وموضح بها جميع الإيضاحات الخاصة بالأداء. (١٢ : ١٠٥)

التحصيل المعرفي*:

"مقدار ما اكتسبته الطالبة من معلومات خلال تعلمها مهارات الوثب العالي ويعبر عنه بالدرجة التي تحصل عليها في اختبار التحصيل المعرفي".

الدراسات السابقة:

١- قام "وائل سلامة المصري" (٢٠١٢م) (٢٢) بدراسة تهدف الى التعرف على استخدام أسلوب الاحتواء التدريسي على الأداء المهارى لمهارتى دفع الجلة والوثب الثلاثي في العاب القوى، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٦) تلميذ من تلاميذ الصف العاشر من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة رفح، وقد تم اختيارهما عشوائياً إحداهما تمثل المجموعة التجريبية درست بأسلوب الاحتواء، والأخرى تمثل المجموعة الضابطة درست بالطريقة التقليدية، ومن أهم نتائج هذه الدراسة فعالية استخدام أسلوب الاحتواء في تعليم مهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي في العاب القوى حيث أظهرت النتائج تحسن في القياسات البعدية لمسابقتي الوثب الثلاثي ودفع الجلة.

٢- قام "حاتم شوكت إبراهيم" (٢٠٠٧م) (٤) بدراسة تهدف الى معرفة تأثير إستخدام أسلوبى التدريب الأمري والتضمين في إكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، وكذلك الكشف عن

* تعريف إجرائى



تأثيرها في استثمار وقت التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٤) طالبا من طلاب الصف الأول بالمرحلة المتوسطة، ومن أهم نتائج الدراسة أن أسلوب التضمين (الإحتواء) هو الأكثر إستثمارا في وقت الأداء الحركي من الأسلوب الأمري في درس التربية الرياضية، وقد أسهم الأسلوبين المستخدمين (الأمري والتضمين) في تعلم مهارتي (المناولة والتصويب) بكرة اليد مع وجود فروق في التعلم لصالح أسلوب التضمين.

٣ - قام "عماد أبو القاسم على" (٢٠٠٦م) (١٣) بدراسة تهدف الى التعرف على إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى أداء بعض المهارات في كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) تلميذا، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على المجموعة الضابطة والتي إستخدمت الإسلوب التقليدي في تعلم بعض مهارات كرة اليد قيد الدراسة.

٤ - قامت "هناء حسن عبد الكريم" (٢٠٠٥م) (٢١) بدراسة تهدف الى تقصي اثر التدريس بالأسلوب التضميني في تطوير مهارة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد على طلبة الصفوف الخامس الأدبي في إعدادية القدس للبنات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٤٠) طالبة، وقسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية حيث طبقت الأسلوب التضميني والأخرى ضابطة حيث طبقت الأسلوب التقليدي، وقامت الباحثة بوضع ورقة الواجب والخاصة بالأسلوب التضميني لمهارة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد في الجزء الرئيسي من الدرس ولمدة (٣) أسابيع اشتمل على (٦) وحدات تعليمية زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة بواقع (٢) وحدة تعليمية بالأسبوع وتوصلت الباحثة أن للأسلوب التضميني تأثير فعال في تطوير مستوى الأداء المهاري للتصويب عاليا بكرة اليد مقارنة مع المنهج التقليدي والمتبع في المدارس، وذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة.



٥- قام " Chatoupis & Emmanuel" (٢٠٠٣م) (٢٣) بدراسة تهدف الى تقصي أثر استخدام أسلوبين من أساليب (Mooston) هما أسلوب التطبيقي بتوجيه المدرس (B) وأسلوب الاحتواء (E) واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين للاختبار القبلي والبعدي، طبقت الدراسة على عينة قوامها (١١١) من طلبة الصف الخامس (٦٢) طالبا و(٤٩) طالبة لقياس القدرة، حيث طبق البرنامج مدة (١٢) أسبوع، وكانت أهم النتائج أن المجموعتين التجريبتين أحرزتا تقدما في القدرة على المجموعة الضابطة، كما أن التلميذات قد أحرزن تقدما باستخدام أسلوب الاحتواء مقارنة من المجموعة الضابطة وكان أسلوب الاحتواء أفضل من المجموعة الضابطة.

٦- قام " Schilling and Mary " (٢٠٠٠م) (٢٦) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير ثلاثة من أساليب التدريس على الأداء الرياضي لطلبة الجامعات، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين قوام كلا منهما (٤٠) طالب ومجموعة ضابطة قوامها (٤٠) طالب، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل الأساليب التدريسية (الامري التبادلي متعدد المستويات) أدت إلى تحسين أداء مهارة التصويب الكراجيه من الارتكاز في كرة اليد.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعه القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م، والبالغ عددهن (٨٧) طالبة، تم سحب عدد (١٧) طالبة وذلك لإجراء المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث، وبذلك تصبح عينة البحث



الأساسية (٧٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل مجموعة (٣٥) طالبة.

جدول (١)

تصنيف أفراد عينة البحث

عينة البحث						مجتمع البحث	المتغيرات
النسبة	استطلاعية	النسبة	ضابطة	النسبة	تجريبية		
%١٩,٥٤	١٧	%٤٠,٢٢	٣٥	%٤٠,٢٢	٣٥	٨٧	طالبات الفرقة الثالثة بالكلية

ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر الزمني) ومستوى القدرات العقلية والمتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفنى والرقمى قيد البحث، كما يوضحه جداول (٢، ٤، ٣)

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لأفراد عينة البحث (الاساسية والاستطلاعية)

فى بعض متغيرات النمو والقدرة العقلية

$$ن = ٨٧$$

المتغيرات	وحدة القياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	السنتيمتر	الأساسية	٧٠	١٦٥,٣٩	١٦٦,٠٠	١,٧٣	٠,٣٦٣ -
		الاستطلاعية	١٧	١٦٦,٧٦	١٦٧,٠٠	٢,٢٢	٠,٥١٦ -



الوزن	الكيلو جرام	الأساسية	٧٠	٦٦,٠٧	٦٦,٠٠	١,٦٨	٠,٩٢٣
		الاستطلاعية	١٧	٦٥,٩٤	٦٦,٠٠	١,٤٣	٠,١٧٢ -
العمر الزمني	السنة	الأساسية	٧٠	٢٠,١٤	٢٠,٠٠	٠,٨٧	٠,٤٣٩ -
		الاستطلاعية	١٧ <td>٢٠,٢٩<td>٢٠,٠٠<th>٠,٥٩</th><th>٠,١٠٩ -</th></td></td>	٢٠,٢٩ <td>٢٠,٠٠<th>٠,٥٩</th><th>٠,١٠٩ -</th></td>	٢٠,٠٠ <th>٠,٥٩</th> <th>٠,١٠٩ -</th>	٠,٥٩	٠,١٠٩ -
القدرة العقلية	الدرجة	الأساسية	٧٠	٦٧,٩٤	٦٨,٠٠	١,٠٣	٠,٥٣١ -
		الاستطلاعية	١٧	٦٨,٠٦	٦٨,٠٠	١,٠٩	٠,٧٨٩ -

يتضح من الجدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث (الأساسية / الاستطلاعية)
في متغيرات النمو " الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، القدرة العقلية " ، حيث إنحصرت معاملات
الالتواء لهذه المتغيرات بين (± 3) مما يدل على إعتدالية التوزيع .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية)

في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالي

$$n = 87$$

المتغيرات	وحدة القياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب العمودي من الثبات	السنتيمتر	الأساسية	٧٠	٢١,١١	٢١,٠٠	١,٢٦	٠,٠٤٩
		الاستطلاعية	١٧	٢١,٧٦	٢٢,٠٠	١,٣٠	٠,٦٦٦ -
الوثب العمودي من الحركة	السنتيمتر	الأساسية	٧٠	٣٠,١٧	٣٠,٠٠	١,١٣	٠,٠٩٩ -
		الاستطلاعية	١٧	٢٩,٨٢	٣٠,٠٠	١,١٩	٠,١٢٨ -
العدو ٥٠ متر من البدء الطائر	الثانية	الأساسية	٧٠	٨,٣٤	٨,٠٠	٠,٨٥	٠,١٤٦ -
		الاستطلاعية	١٧	٨,٥٩	٩,٠٠	٠,٨٧	٠,٣٠٦ -



العدد	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية
الجلوس من الرقود	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية
رفع الجذع عاليا من الانبساط	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية
ثني الذراعين من الانبساط المائل	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية
قوة عضلات الرجلين	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية
قوة عضلات الظهر	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	الأساسية	الاستطلاعية

يتضح من الجدول (٣) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث (الأساسية / الاستطلاعية) في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي ، حيث إنحصرت معاملات الالتواء لهذه المتغيرات بين (± 3) مما يدل على إعتدالية التوزيع .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات

مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء (الفني والرقمي)

لمسابقة الوثب العالي

ن = ٨٧

المتغيرات	وحدة القياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مستوى التحصيل	الدرجة	الأساسية	٧٠	٥,١١	٥,٠٠	٠,٧٣	٠,١٨٢ -



٠,٤٣٥ -	٠,٧٥	٥,٠٠	٥,٢٤	١٧	الاستطلاعية		المعرفى
٠,٥٧٣ -	٠,٤٦	٢,٠٠	١,٦٤	٧٠	الأساسية	الدرجة	الإقتراب
٠,٦٤٩	٠,٤٢	١,٠٠	١,٣٥	١٧	الاستطلاعية		
١,٦٤	٠,٣٦	١,٠٠	١,١٨	٧٠	الأساسية	الدرجة	الارتقاء
٢,١٤	٠,٢٦	١,٠٠	١,٠٨	١٧	الاستطلاعية		
٠,٦٧٩ -	٠,٤٤	٢,٠٠	١,٦٦	٧٠	الأساسية	الدرجة	الطيران والهبوط
٠,٩٤٢	٠,٣٩	١,٠٠	١,٢٩	١٧	الاستطلاعية		
٠,٧١١ -	١,٤٤	٩٤,٠٠	٩٣,٦٦	٧٠	الأساسية	السنتمتر	المستوى الرقمى
٠,١٥٦ -	١,١٤	٩٤,٠٠	٩٣,٩٤	١٧	الاستطلاعية		

يتضح من الجدول (٤) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث (الأساسية / الاستطلاعية) فى متغيرات مستوى التحصيل المعرفى ومستوى الأداء (الفنى والرقمى) لمسابقة الوثب العالى ، حيث إنحصرات معاملات الالتواء لهذه المتغيرات بين ($3 \pm$) مما يدل على إعتدالية التوزيع .
ثم قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) فى متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر الزمنى) ومستوى القدرات العقلية والمتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى قيد البحث، كما يوضحه جداول (٥ ، ٦ ، ٧)



جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى قياسات مجموعتى البحث التجريبية والضابطة
فى بعض متغيرات النمو والقدرة العقلية

$$n_1 = n_2 = 35$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
	ع ±	/س	ع ±	/س		
الطول	١,٦٨	١٦٥,٤٠	١,٨٠	١٦٥,٣٧	٠,٠٣	٠,٧٦
الوزن	١,٦٨	٦٦,٠٦	١,٧٠	٦٦,٠٩	٠,٠٣	٠,٠٨٢
العمر الزمنى	٠,٨٣	١٩,٨٠	٠,٨٨	٢٠,٠٩	٠,٢٩	١,٣٨
القدرة العقلية	١,٠٠	٦٨,٠٠	١,٠٨	٦٧,٨٩	٠,١١	٠,٤٧

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطى قياسات مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النمو " الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ، القدرة العقلية " ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .



جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى قياسات مجموعتى البحث التجريبية والضابطة

فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى

$$ن = ٢ = ٣٥$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
	ع ±	/س	ع ±	/س		
الوثب العمودى من الثبات	١,١٩	٢١,٠٦	١,٣٣	٢١,١٧	٠,١١	٠,٧٣
الوثب العمودى من الحركة	٠,٩٧	٣٠,٠٦	١,٢٧	٣٠,٢٩	٠,٢٣	٠,٣٤
العدو ٥٠ متر من البدء الطائر	٠,٨٩	٨,٢٩	٠,٨١	٨,٤٠	٠,١١	٠,٤٨
الجلوس من الرقود	٠,٨٣	١١,٦٩	٠,٨٣	١١,٦٥	٠,٠٤	٠,٢٥
رفع الجذع عاليا من الانبطاح	٠,٩١	٣٥,١٤	٠,٩٣	٣٥,٢٠	٠,٠٦	٠,٥٦
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٠,٧٤	٨,٤٦	٠,٧٤	٨,٤٨	٠,٠٢	٠,١٦
قوة عضلات الرجلين	١,١٥	١٦١,٨٠	١,١٧	١٦١,٧١	٠,٠٩	٠,٢١
قوة عضلات الظهر	١,٠٩	١٢١,٤٠	١,٠٦	١٢١,٤٢	٠,٠٢	٠,١٢

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطى قياسات مجموعتى

البحث التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى ، مما يدل على تكافؤ

المجموعتين فى تلك المتغيرات .



جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى قياسات مجموعتى البحث التجريبية والضابطة
فى مستوى التحصيل المعرفى ومستوى الأداء (الفنى والرقمى)
لمسابقة الوثب العالى

$$ن = ١ \quad ن = ٢ = ٣٥$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
	ع ±	/س	ع ±	/س		
مستوى التحصيل المعرفى	٥,١٧	٥,٧١	٥,٠٥	٥,٧٦	٥,١٢	٥,٧٠
الاقتراب	١,٥٥	٥,٤٨	١,٧١	٥,٤٢	٥,١٦	١,٤٦
الارتقاء	١,١٩	٥,٣٧	١,١٨	٥,٣٦	٥,٠١	٥,٣١
الطيران والهبوط	١,٦١	٥,٤٧	١,٧٠	٥,٤١	٥,٠٩	٥,٩٣
المستوى الرقمى	٩٣,٥٧	١,٥٣	٩٣,٩١	١,٥٤	٥,٣٤	٥,٤٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٥,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطى قياسات مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .



وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز رستامير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن الكيلوجرام .
- جهاز كمبيوتر .

- جهاز الـ Data Show

- جهاز وعارضة ومرتبة وثب عالي .

ثانياً: اختبار القدرات العقلية: (ملحق ١)

قامت الباحثة بتطبيق اختبار الذكاء اللفظي الذي قام بإعداده "جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر" (٢٠٠٧م) والذي ثبت صدقة وثباته لقياس السمه التي وضع من أجلها، وتم إجراء المعالجة الإحصائية.

ثالثاً: الاختبارات البدنية: (ملحق ٣)

لتحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بحصر المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي وتم عرضها على الخبراء المتخصصين وعددهم (١٠) (ملحق ٢) لتحديد أهم المتغيرات البدنية وكذلك الاختبارات التي تقيس كل متغير من هذه المتغيرات وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠٪ فأكثر، وجدول (٨) يوضح ذلك:



جدول (٨)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد الصفات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها

ن = ١٠

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	السرعة	- العدو ٥٠ متر من البدء المنطلق.	١٠	%١٠٠
		- اختبار عدو ١٨ متر من البدء المنخفض.	٦	%٦٠
		- العدو ٢٥ متر من البدء العالى	٥	%٥٠
٢	القدرة العضلية	- ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل.	٨	%٨٠
		- دفع كرة طبية زنة ٧٥٠ جم لأقصى مسافة	١٠	%١٠٠
		- الوثب العريض من الثبات.	-	صفر %
		- الجلوس من الرقود والركبتين منتثيتين	٩	%٩٠
		- الوثب العمودى من الثبات.	١٠	%١٠٠
		- الوثب العمودى من الحركة.	١٠	%١٠٠
		- قوة عضلات الرجلين.	١٠	%١٠٠
		- قوة القبضة.	٢٠	%٢٠
		- قوة عضلات الظهر.	١٠	%١٠٠
		- مرونة الفخذ.	٢	%٢٠
		- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	٣	%٣٠
		- رفع الجذع عالياً من الانبطاح.	١٠	%١٠٠
		- نط الحبل.	٤	%٤٠



م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
		- الدوائر المرقمة.	٦	٦٠٪
		- رمى واستقبال الكرات.	٣	٣٠٪

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بالمسابقة قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية:

- الوثب العمودي من الثبات. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- الوثب العمودي من الحركة. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- العدو ٥٠ م من البدء المنطلق. (لقياس السرعة الانتقالية القصوى)
- الجلوس من الرقود والركبتين منثنتين. (لقياس القدرة العضلية لعضلات البطن)
- رفع الجذع عالياً من الانبطاح. (لقياس مرونة العضلات المادة للظهر)
- ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل. (لقياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين)
- قوة عضلات الرجلين. (لقياس القوة العضلية للرجلين)
- قوة عضلات الظهر. (لقياس القوة العضلية لعضلات الظهر) (١٤)

رابعاً: اختبار التحصيل المعرفي: (ملحق ٤)

وهو اختبار من تصميم الباحثة واتبعت في إعداد الخطوات التالية:-

١- تحديد الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى:-



قياس تحصيل الطالبات عينة البحث في الجوانب المعرفية الخاصة بالوثب العالي، على أن يتمشى هذا الاختبار مع مستوى المرحلة السنوية لعينة البحث، مع مراعاة أن يتم صياغة الأهداف العامة للاختبار المعرفي في صورة أهداف سلوكية يمكن قياسها كما يلي:

- أن تتعرف الطالبة علي طريقة الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي.
- أن تتذكر الطالبة قانون المسابقة. - أن تذكر الطالبة الإصابات الشائعة.
- ٢- إعداد المحاور الرئيسية للاختبار:

في ضوء هدف الاختبار فقد تم الإعداد له من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة الخاصة بمسابقة الوثب العالي، حيث توصلت الباحثة إلى تحديد المادة العلمية التي اشتمل عليها الاختبار في (٣) محاور رئيسية هي (الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي، قانون المسابقة، الإصابات الشائعة) تم عرض المادة التي يغطيها الاختبار على عدد (٥) من الخبراء في طرق التدريس وفي مجال ألعاب القوى ممن لديهم خبرة في المجال لا تقل عن عشر سنوات (ملحق ٢) وذلك لإبداء الرأي فيما يتعلق بالأهداف المعرفية المرغوب تحقيقها وقياسها واقتراح ما يضاف إليها أو يحذف منها، وقد تم تحديد الأهمية النسبية لكل محور على النحو الذي جاء في جدول (٨)

جدول (٩)

الأهمية النسبية لمحاور الاختبار المعرفي

رقم المحور	المحاور	درجات الخبير
١	الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي	٪١٠٠
٢	قانون المسابقة	٪١٠٠
٣	الإصابات الشائعة	٪٨٥
٤	الجانب الثقافي	٪٦٥
٥	الجانب النفسى	٪٦٠



٤٠٪	الأخطاء الشائعة	٦
-----	-----------------	---

يتضح من جدول (٩) تباين النسب المئوية لمحاوَر اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث، فقد حصل محور الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي علي نسبة مئوية وقدرها (١٠٠٪) بينما حصل محور قانون المسابقة علي نسبة مئوية قدرها (١٠٠٪)، وحصل محور الإصابات الشائعة علي (٨٥٪)، وحصل محور الجانب الثقافي علي (٦٥٪)، وحصل محور الجانب النفسي علي (٦٠٪)، وحصل محور الأخطاء الشائعة علي أقل نسبة مئوية وقدرها (٤٠٪) وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٧٥٪) فأكثر وبناء علي ذلك تم حذف محور الجانب الثقافي، الجانب النفسي، والأخطاء الشائعة لانخفاض أهميتهما النسبية، والإبقاء علي المحاور الثلاثة الأخرى.

١- **تحديد نوع الأسئلة:** تم اختيار أسئلة الصواب والخطأ وأسئلة الاختيار من متعدد، الاختيار من متعدد باستخدام الأسئلة المصورة، وقد روعي في الاختبار الشروط التالية: أن يكون السؤال مناسباً لمستوى الطالبات، أن يكون الاختبار شامل لجميع المحاور الثلاثة المحددة، عدم احتمال اللفظ لأكثر من معنى.

٢- تم عرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء في مجال ألعاب القوى، طرق التدريس ممن لهم خبرة في المجال لا تقل عن عشر سنوات (ملحق ٢) وذلك لتحديد المفردات الصالحة واستبعاد المفردات الغير ملائمة، والتأكد من مناسبة أسئلة الاختبار لمستوى الطالبات وشموليته لجوانب التعلم المعرفية للمهارات قيد البحث، وقد أجريت التعديلات اللازمة في ضوء آراء الخبراء ليصبح عدد مفردات الاختبار (١٥) مفردة في صورته النهائية وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

توزيع عبارات الاختبار المعرفي علي المحاور المختلفة ونوع الأسئلة في صورتها المبدئية

المجموع	الأسئلة المصورة	اختيار من متعدد	الصواب والخطأ	المحور / نوع الأسئلة
٦	٢	-	٤	الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي
٤	-	-	٤	قانون المسابقة



٥	١	٢	٢	الإصابات الشائعة
١٥	٣	٢	١٠	المجموع

٣- **تعليمات الاختبار:** تعد تعليمات الاختبار أحد عوامل تطبيقه حيث يترتب عليها وصول المطلوب للطالبات وبالتالي الإجابة الصحيحة، وقد روعي أن تكتب تعليماته بلغة سليمة وصحيحة بحيث تبعد عن الإطالة، وطريقة تسجيل الإجابة الصحيحة في مكانها المحدد مع أهمية كتابة بيانات الطالبة المطلوبة في ورقة الإجابة.

٤- **تصحيح الاختبار:** قامت الباحثة بتحديد درجة واحدة لكل إجابة صحيحة وصفر لكل إجابة خاطئة لكل سؤال من أسئلة الاختبار، وتم إعداد مفتاح تصحيح الاختبار.

٥- **تحليل عبارات الاختبار:** وهو تطبيق نفس الاختبار على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي للبحث وخارج العينة الأساسية وقوامها (١٧) طالبة وذلك بغرض تحديد مدى صعوبة العبارات والتعرف على مدى مناسبتها وحساب معاملات السهولة والصعوبة، وقد تم استخدام المعادلة التالية لحساب معامل السهولة:

الأجابة الصحيحة للمفردة

معامل السهولة =

الإجابة الصحيحة + الإجابة الخاطئة

معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة

والعلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية بمعنى أن مجموعهم يساوي الواحد الصحيح أي

أن:

* معامل السهولة = ١ - معامل الصعوبة.

* معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة.



جدول (١١)

معاملات السهولة والصعوبة ومعامل التمايز لعبارات الاختبار

م	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمايز	م	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمايز
١	٣	٠,٣٣	٠,٦٧	٠,٢٢	٩	٥	٠,٤٢	٠,٥٨	٠,٢٤
٢	٧	٠,٣٣	٠,٦٧	٠,٢٢	١٠	١	٠,٣٥	٠,٦٥	٠,٢٣
٣	١١	٠,٥٣	٠,٤٧	٠,٢٥	١١	٤	٠,٣٠	٠,٧٠	٠,٢١
٤	١٢	٠,٣٢	٠,٦٨	٠,٢٢	١٢	١٠	٠,٤٢	٠,٥٨	٠,٢٤
٥	٩	٠,٣٠	٠,٧٠	٠,٢١	١٣	٨	٠,٤٨	٠,٥٢	٠,٢٥
٦	٢	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٥	١٤	١٤	٠,٣٨	٠,٦٢	٠,٢٤
٧	٦	٠,٤٣	٠,٥٧	٠,٢٥	١٥	١٥	٠,٤٠	٠,٦٠	٠,٢٤
٨	١٣	٠,٣٣	٠,٦٧	٠,٢٢					

يتضح من جدول (١١) أن جميع العبارات حققت الشروط الخاصة لقبولها لإختبار التحصيل

المعرفي الخاص بالفرقة الثالثة بنات.

٦- تحديد الزمن اللازم للاختبار: استخدمت الباحثة المعادلة الرياضية التالية لحساب الزمن:

الزمن الذي استغرقته أول طالبة + الزمن الذي استغرقته آخر طالبة

الزمن اللازم للاختبار =

٢

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (١٥) دقائق



المعاملات العلمية للاختبار المعرفي:

أولاً : الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار المعرفي الذي اشتمل على (١٥) عبارة

وذلك بغرض الآتي:

- إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه العبارة
 - إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار
 - إيجاد معامل الارتباط بين درجة المجموع الكلي للمحور والدرجة الكلية للاختبار
- حيث تم تطبيق الاختبار المعرفي على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (١٧) طالبة
لهن نفس خصائص عينة البحث الأساسية.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه العبارة
في اختبار التحصيل المعرفي

ن = ١٧

الإصابات الشائعة				قانون المسابقة				الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي			
الارتباط مع	الارتباط	مع	م	الارتباط مع	الارتباط	مع	م	الارتباط مع	الارتباط	مع	م
الدرجة الكلية	مع	الدرجة	م	الدرجة الكلية	مع	الدرجة	م	الدرجة الكلية	مع	الدرجة	م
لاختبار	المحور	لاختبار	م	لاختبار	المحور	لاختبار	م	لاختبار	المحور	لاختبار	م
*٠,٦٣٢	*٠,٧٤٦	٩	١	*٠,٦٨١	*٠,٥٨٩	٥	١	*٠,٥٩٢-	*٠,٥١٣	١	١
*٠,٥٣٢	*٠,٥٤٦	١٠	٢	*٠,٦٩٣	*٠,٧٦٧	٦	٢	*٠,٦٧٩	*٠,٥٤٧	٢	٢
*٠,٦٩١	*٠,٧٦٦	١١	٣	*٠,٧٥١	*٠,٦٠٣	٧	٣	*٠,٥٨٢	*٠,٥٢٩	٣	٣
*٠,٦٩٠	*٠,٥٣٥	١٢	٤	*٠,٨٦٦	*٠,٥٢٩	٨	٤	*٠,٥٧٩	*٠,٧٧٩	٤	٤



*٠,٧٠٧	*٠,٦٦٥	١٥	٥					*٠,٦٩٨	*٠,٧٨٢	١٣	٥
								*٠,٦٣٢	*٠,٥٥٨	١٤	٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨٢

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط دال احصائي بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التي تمثله العبارة، والمجموع الكلي للاختبار، مما يدل على صدق تمثيل تلك العبارة للمحور التي تمثله والمحور والاختبار قيد البحث.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمحاور في اختبار التحصيل المعرفي

ن = ١٧

م	محاور الاختبار	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار
١	الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي	*٠,٧٧٨
٢	قانون المسابقة	*٠,٧٢٥
٣	الإصابات الشائعة	*٠,٧٣٠

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨٢

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال احصائي بين درجة كل محور والمجموع الكلي لاختبار التحصيل المعرفي، مما يدل على صدق تمثيل تلك المحور للاختبار المعرفي.



ثبات الاختبار المعرفي لطالبات الفرقة الثالثة:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين هما:

الاختبار وإعادة الاختبار:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار والذي اشتمل على (١٥) عبارة، وذلك على نفس عينة التقنيين البالغ عددها (١٧) طالبه وخارج عينة البحث الأساسية تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بفارق زمني قدره أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني. وجدول (١٤) يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لعبارات كل محور من محاور الاختبار.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لعبارات محاور الاختبار المعرفي

ن = ١٧

الإصابات الشائعة			قانون المسابقة			الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي		
معامل الارتباط بين التطبيقين	رقم العبارة	م	معامل الارتباط بين التطبيقين	رقم العبارة	م	معامل الارتباط بين التطبيقين	رقم العبارة	م
*٠,٧٨٤	٩	١	*٠,٦٩١	٥	١	*٠,٦٩٥	١	١
*٠,٦٣٩	١٠	٢	*٠,٦٧٨	٦	٢	*٠,٦٧٠	٢	٢
*٠,٧٦٨	١١	٣	*٠,٧٢٨	٧	٣	*٠,٧٧٩	٣	٣
*٠,٦٨٣	١٢	٤	*٠,٦١٧	٨	٤	*٠,٨٣٥	٤	٤
*٠,٨١٦	١٥	٥				*٠,٦١٧	١٣	٥
						*٠,٥٦٨-	١٤	٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨٢



يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني لعبارات المحاور قد تراوحت ما بين (٦٣٩ ، ٠,٨١٦) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمحاور الاختبار والدرجة الكلية للاختبار.

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني لمحاور الاختبار والدرجة الكلية للاختبار

ن = ١٧

م	محاور الاختبار	معاملات الارتباط بين التطبيقين
١	محور الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي	*٠,٦١٧
٢	محور قانون المسابقة	*٠,٧٥٧
٣	محور الإصابات الشائعة	*٠,٨٦٢
الدرجة الكلية للاختبار		*٠,٧٣٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨٢

يتضح من جدول (١٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمحاور الاختبار قد تراوحت ما بين (٠,٦١٧ - ٠,٨٦٢) وبلغت الدرجة الكلية للاختبار (٠,٧٣٦) وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على ثباتها.



التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات كل محور من محاور الاختبار على حده والمجموع الكلي للاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لكل محور على حده والاختبار ككل، ثم قامت بالتصحيح باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني لمحاور الاختبار والدرجة الكلية للاختبار

ن = ١٧

م	محاور الاختبار	عدد العبارات	معاملات الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
١	محور الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي	٦	*٠,٦٨٣	٠,٦٢٦
٢	محور قانون المسابقة	٤	*٠,٦٤٠	٠,٦٥٨
٣	محور الإصابات الشائعة	٥	*٠,٦٣٩	٠,٧٤١
	الدرجة الكلية للاختبار	١٥	*٠,٧٤١	٠,٧٩٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨٢

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمحاور الاختبار قد تراوحت ما بين (٠,٦٤٠ - ٠,٦٨٣) وبلغت الدرجة الكلية للاختبار (٠,٧٤١) وبالتصحيح بمعامل الفاكرونيباخ تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الاختبار ما بين (٠,٦٢٦ - ٠,٧٤١)، وبلغت لمجموع الاختبار (٠,٧٩٥) مما يدل على ثباتها وأن اختبار التحصيل المعرفي ذو معامل ثبات عالي. وأصبح الاختبار في صورته النهائية جاهز للتطبيق على أفراد عينة البحث (ملحق ٤).



خامساً : المستوى المهارى والرقمى للوثب العالى :

* تقييم مستوى الأداء المهارى : تم تصوير الأداء المهارى لكل طالبة ونسخه على CD ثم تم عرضه على لجنة مكونة من (٣) محكمين من أساتذة ألعاب القوى مرفق (٢) ويتضمن التقييم تقييم فردى لكل طالبة على كل من (الاقتراب - الارتقاء - الطيران والهبوط)، واتفقت لجنة التحكيم فيما بينهم على أن تكون درجة كل أداء من الأداءات (٥) درجات.

* تقييم المستوى الرقمى: على الجهاز بالطريقة الظهرية (فوسبرى). (لقياس الوثب العالى بالسنتيمتر).

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٠/٢٤ إلى ٢٠١٥/١١/٢م على عينة مكونة من (١٧) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ذلك بغرض التعرف على:

- المعوقات التى قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة فى البحث.
- وضوح صياغة العبارات الخاصة بالاستبيان.
- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق الاستبيان وتفرغ النتائج.
- حساب المعاملات العلمية للاستبيان المستخدم (الصدق - الثبات).

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم تذليل الصعوبات التى واجهت الباحثة قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية.
- تم التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.



المعاملات العلمية :

صدق اختبار القدرات العقلية :

قامت الباحثة بإيجاد صدق اختبار القدرات العقلية عن طريق صدق التمايز (المقارنة الطرفية) لمجموعة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٧) طالبة من نفس مجتمع الباحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والأدنى للعينة وذلك بتطبيق اختبار الذكاء اللفظي لجابر عبد الحميد و محمود أحمد عمر (٢٠٠٧ م).

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين المميّزة وغير المميّزة

في متغير القدرة العقلية

ن = ١ = ن = ٢ = ٥

المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		المتغير
ع ±	/س	ع ±	/س	
٠,٤٤	٦٦,٨٠	٠,٤٥	٦٨,٨٠	القدرة العقلية



جدول (١٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة

في متغير القدرة العقلية

المتغيرات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
القدرة العقلية	التمييزة	٥	٨	٤٠	٢,٧٩*	٠,٠٠٨
	غير التمييزة	٥	٣	١٥		

قيمة " z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول (١٨) إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في متغير القدرة العقلية لصالح المجموعة المميّزة ، مما يدل على قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد ، مما يعنى صدق الاختبار فيما وضع من أجله .

ثبات اختبار القدرات العقلية :

قامت الباحثة بإيجاد ثبات اختبار القدرات العقلية عن تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٧) طالبة من نفس مجتمع الباحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .



جدول (١٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى فى متغير القدرة العقلية

ن = ١٧

قيمة " ر "	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع ±	/س	ع ±	/س	
*٠,٨٧٤	٠,٩٦	٦٨,٩٤	٠,٩٧	٦٨,٠٦	القدرة العقلية

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨٢

يتضح من الجدول (١٩) وجود ارتباط دال إحصائي بين متوسطى التطبيقين الأول والثانى

فى متغير القدرة العقلية ، مما يعنى تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية .

صدق اختبارات القدرات البدنية بمسابقة الوثب العالى :

قامت الباحثة بإيجاد صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى عن طريق

الصدق المنطقى وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء البالغ عددهم (٥) خبراء

فى مجال العاب القوى وقد أرتضت الباحثة الاختبارات التى تحصلت على نسبة (٨٠ %) فما فوق .

ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى :

قامت الباحثة بإيجاد ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى عن طريق

تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٧) طالبة من نفس

مجتمع الباحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .



جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني فى متغيرات القدرة البدنية الخاصة
بمسابقة الوثب العالى

ن = ١٧

قيمة " ر "	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع ±	/س	ع ±	/س	
*٠,٨٩٥	١,٠٦	٢١,٤١	١,١٣	٢٠,٨٢	الوثب العمودى من الثبات
*٠,٨٤٧	٠,٧٢	٣٠,٥٣	٠,٨٨	٢٩,٨٢	الوثب العمودى من الحركة
*٠,٧١٩	٠,٧٥	٩,٠٦	٠,٩٠	٨,٠٤	العدو ٥٠ متر من البدء الطائر
*٠,٨٧١	٠,٩٤	١٢,٤٧	٠,٩٠	١١,٧٦	الجلوس من الرقود
*٠,٧٤٩	٠,٧٥	٣٥,٩٤	٠,٨٩	٣٥,٠٦	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
*٠,٨٣٩	٠,٦٦	٩,٧٦	٠,٧١	٨,٥٩	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
*٠,٧٩١	١,١٧	١٦٣,٠٠	١,٢١	١٦١,٧١	قوة عضلات الرجلين
*٠,٨٧١	٠,٨٦	١٢٢,٦٥	١,١٢	١٢١,٤١	قوة عضلات الظهر

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨٤٢

يتضح من الجدول (٢٠) وجود ارتباط دال إحصائي بين متوسطى التطبيقين الأول والثانى فى متغيرات القدرة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى ، مما يعنى تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية .

خطوات تنفيذ البرنامج :

البرنامج التعليمي وفقا لأسلوب (الاحتواء).



قامت الباحثة بتصميم برنامج تعليمي ملحق (٥)، بهدف تعليم وتحسين مستوى الأداء المهارى ومستوى الانجاز الرقمي في مسابقة الوثب العالى لعينة البحث، حيث قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بالارتباط في مجال مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامه ومسابقة الوثب العالى بصفه خاصة، بالإضافة إلى عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء ملحق (٢)، وذلك بهدف استطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بالبرنامج من حيث صدق البرنامج وقياسه لما وضع من أجله ومدى مناسبته للفئة المستهدفة، والأخذ بآراء الخبراء من تعديل أو إضافة أو حذف لمفردات البرنامج، وقد كانت مدة تطبيق البرنامج ٤ أسابيع بواقع ثلاث وحدات لكل أسبوع، وبزمن ٩٠ دقيقة للوحدة التعليمية.

أسس ومعايير وضع البرنامج المقترح:

في ضوء هدف البحث، قامت الباحثة بوضع الأسس والمعايير التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله، ومراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- عدم الوصول لمرحلة الإجهاد وتوفير فترات راحة مناسبة.
- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح.

محددات تصميم البرنامج المقترح:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الاختبارات والمقاييس الخاصة بالأداء المهارى ومستوى الانجاز الرقمي بهدف تحديد مستوى الطلاب.



- الاهتمام بعملية الإحماء في بداية كل وحدة تعليمية وتمارين التهدئة والاسترخاء في نهاية الوحدة التعليمية لكل مجموعة من مجموعات البحث.
- التنوع في توزيع التمرينات خلال الوحدات التعليمية لإبعاد الملل عن أفراد عينة الدراسة.
- تصحيح الأخطاء باستمرار في كافة أجزاء الوحدة التعليمية، وذلك للحفاظ على سلامة أفراد العينة والوصول إلى التأثير الايجابي من خلال الأداء السليم للتمرينات.
- مراعاة مبدأ الاستمرارية والمرونة في البرنامج التعليمي المقترح، وإمكانية التغيير طبقاً لظروف الجو وتوافر الأدوات والأجهزة.

تحديد الزمن الكلي على الأجزاء المختلفة في الوحدة التعليمية كآتي:

- جزء الإحماء والإعداد البدني ٢٥ دقيقة بهدف التهيئة والإعداد النفسي والبدني وتنشيط الدورة الدموية، ويتكون من مجموعة من الأنشطة الترويحية والتمهيدية البسيطة.
- الجزء الرئيسي ٦٠ دقيقة منها ٤٠ دقيقة دقائق للنشاط التعليمي بهدف شرح الخطوات الفنية المستهدفة وتم تخصيص زمن قدره ٢٠ دقيقة لعرض نموذج مصور للمسابقة، عرض نموذج بالفيديو، وقد أعطيت لكل طالبة ورقة الواجب والتي تشمل على المستوى الذي يمثل نقطة البداية لها.
- الجزء الختامي ٥ دقائق بهدف التهدئة وعودة الجسم إلى الحالة الطبيعية والوصول إلى حالة الاسترخاء وهو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية البسيطة والتمرينات.

مدة تطبيق البرنامج:

- استغرق تطبيق البرنامج (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ووقت الوحدة الواحدة (٩٠) دقيقة وبلغ العدد الكلي لوحدات البرنامج التعليمي (١٢) وحدة تعليمية، والزمن الكلي لوحدات البرنامج (١٠٨٠)ق) والزمن الكلي للبرنامج التعليمي المقترح (٣٦٠ ق)، وتم عرضها على السادة الخبراء ملحق (٢) لمعرفة مدى مناسبتها لهدف البحث.



جدول رقم (٢١)

توزيع وحدات البرنامج التعليمي المقترح

عدد شهور البرنامج	عدد أسابيع البرنامج	عدد الوحدات في البرنامج	عدد الوحدات في الأسبوع	زمن الوحدة
شهر	٤ أسابيع	٢ وحدة	٣ أسابيع	٩٠ دقيقة

ورقة الواجب الخاصة بأسلوب الاحتواء:

قامت الباحثة بتصميم ورقة الواجب (المعيار) الخاصة بأسلوب الإحتواء والتي إشملت على كيفية أداء المراحل الفنية المختلفة لمسابقة الوثب العالي ، حيث تعطى لكل طالبة ورقة الواجب والتي تشتمل على المستوى الذى يمثل نقطة البداية لها في المسابقة.

الإطار العام لتنفيذ أسلوب الاحتواء والأسلوب التقليدي:

- قامت الباحثة بالاجتماع مع طالبات (المجموعة التجريبية) عينة البحث قبل البدء في تطبيق أسلوب الإحتواء المستخدم قيد البحث لشرح وتوضيح كيفية تنفيذه استخدام أوراق العمل (المعيار) عن طريق النماذج المصورة، ونماذج الفيديو ثم قيام الطالبات بإختيار المستوى الذى سوف تبدأ منه.
- قامت الباحثة بالاجتماع مع طالبات (المجموعة الضابطة) عينة البحث التي تستخدم الأسلوب التقليدي وعمل نموذج للمراحل الفنية المختلفة ثم قيام الطالبات بعمل تقليد للنموذج.
- توزيع زمن التمرين بالتساوي بين طالبات المجموعتين.

تطبيق الدراسة الأساسية

القياس القبلى



تم إجراء القياس القبلى على المجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى الاداء والمستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى فى الفترة من ١١/٣ إلى ١١/٧/٢٠١٥م.

تطبيق البرنامج التعليمى :

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية على المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب الأحتواء لمدة (٤) أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً وزمن الوحدة ٩٠ دقيقة فى المرة الواحدة، أما المجموعة الضابطة فتم تطبيق البرنامج التقليدى باستخدام أسلوب الأوامر من خلال الشرح وإعطاء نموذج للمهارة ثم التطبيق عليها وذلك فى الفترة من ١١/٨ إلى ١٢/٢/٢٠١٥م.

القياس البعدى

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى على المجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ١٢/٣ إلى ١٢/٧/٢٠١٥م وقد تم مراعاة نفس الشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحث حزمة البرنامج الإحصائى للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذى يشتمل على المعالجات التالية: - المتوسط الحسابى. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - اختبار "ت".



عرض نتائج البحث :

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية
فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى

ن = ٣٥

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س	
* ١٨,٦١	٤,٢٨	٠,٧٦	٢٥,٣٤	١,١٩	٢١,٠٦	الوثب العمودى من الثبات
* ٢١,٤٦	٤,٢٠	١,٠١	٣٤,٢٦	٠,٩٧	٣٠,٠٦	الوثب العمودى من الحركة
* ٨,٠٥	١,٢٧	٠,٤٧	٧,٠٢	٠,٨٩	٨,٢٩	العدو ٥٠ متر من البدء الطائر
* ٢١,٩٥	٤,١٧	٠,٧٣	١٥,٨٦	٠,٨٣	١١,٦٩	الجلوس من الرقود
* ٢٤,٦٤	٤,٩٥	٠,٧٨	٤٠,٠٩	٠,٩١	٣٥,١٤	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
* ٢٧,٣٦	٤,٧٦	٠,٦٥	١٣,٢٢	٠,٧٤	٨,٤٦	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
* ١٢,٧٠	٣,١١	٠,٨٨	١٦٤,٩١	١,١٥	١٦١,٨٠	قوة عضلات الرجلين
* ٣٥,١٥	٧,٧٧	٠,٧٨	١٢٩,١٧	١,٠٩	١٢١,٤٠	قوة عضلات الظهر

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣٢

يتضح من الجدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى ولصالح متوسط القياس البعدى.



جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية
فى المتغيرات الحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى
لمسابقة الوثب العالى

ن = ٣٥

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س	
* ٤٦,٧٦	٨,٤٠	٠,٨١	١٣,٥٧	٠,٧١	٥,١٧	التحصيل المعرفى
* ٢٤,٥٩	٢,٦٦	٠,٤٤	٤,٢١	٠,٤٨	١,٥٥	الاقتراب
* ٢٦,٦٣	٣,٠١	٠,٥٢	٤,٢٠	٠,٣٧	١,١٩	الارتقاء
* ٥٣,٤٩	٦,٥٦	٠,٥١	٨,١٧	٠,٤٧	١,٦١	الطيران والهبوط
* ٦٥,١٧	٢٤,٨٩	١,٦٣	١١٨,٤٦	١,٥٣	٩٣,٥٧	المستوى الرقمى

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣٢

يتضح من الجدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات الحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى ولصالح متوسط القياس البعدى.



جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لمجموعة البحث الضابطة
فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى

ن = ٣٥

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س	
*٢,٦٦	٠,٧٧	٠,٩٩	٢١,٩٤	١,٣٣	٢١,١٧	الوثب العمودى من الثبات
*١٦,١١	٢,٤٠	١,٠٥	٣٢,٦٩	١,٢٧	٣٠,٢٩	الوثب العمودى من الحركة
*٦,٥٨	٠,٨٩	٠,٥٦	٧,٥١	٠,٨١	٨,٤٠	العدو ٥٠ متر من البدء الطائر
*٩,١٧	١,٠٣	٠,٤٧	١٢,٦٨	٠,٨٣	١١,٦٥	الجلوس من الرقود
*١٩,٤٤	١,٩٤	١,٨٠	٣٧,١٤	٠,٩٣	٣٥,٢٠	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
*١٥,٧٢	١,٨٠	٠,٦٦	١٠,٢٨	٠,٧٤	٨,٤٨	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
*١٢,٠٦	١,٥١	٠,٩٧	١٦٣,٢٢	١,١٧	١٦١,٧١	قوة عضلات الرجلين
*١٧,٧٢	٢,٦٣	٠,٧٢	١٢٤,٠٥	١,٠٦	١٢١,٤٢	قوة عضلات الظهر

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣٢



يتضح من الجدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لمجموعة البحث الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى ولصالح متوسط القياس البعدى.

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لمجموعة البحث الضابطة فى المتغيرات الحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى

ن = ٣٥

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س	
*٢٢,٧٢	٣,٢٠	٠,٥٦	٨,٢٥	٠,٧٦	٥,٠٥	التحصيل المعرفى
*١٣,٢٦	١,٢٥	٠,٣٨	٢,٩٧	٠,٤٢	١,٧١	الاقترب
*١٨,٩٢	١,٧٠	٠,٤٠	٢,٨٨	٠,٣٦	١,١٨	الارتقاء
*٢٨,١٢	٣,٦٩	٠,٦٥	٥,٤٠	٠,٤١	١,٧٠	الطيران والهبوط
*٢٢,٢٣	١٢,٥٤	٣,٧٢	١٠٦,٤٥	١,٥٤	٩٣,٩١	المستوى الرقمى

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣٢

يتضح من الجدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لمجموعة البحث الضابطة فى المتغيرات التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى ولصالح متوسط القياس البعدى.



جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبيية والضابطة
فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى

ن = ٣٥

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س	
*١٦,٨٥	٣,٤٠	٠,٩٩	٢١,٩٤	٠,٧٦	٢٥,٣٤	الوثب العمودى من الثبات
*٨,١٢	١,٥٧	١,٠٥	٣٢,٦٩	١,٠١	٣٤,٢٦	الوثب العمودى من الحركة
*٣,٨٩	٠,٤٩	٠,٥٦	٧,٥١	٠,٤٧	٧,٠٢	العدو ٥٠ متر من البدء الطائر
*٢٢,٨٢	٣,١٨	٠,٤٧	١٢,٦٨	٠,٧٣	١٥,٨٦	الجلوس من الرقود
*١٤,٩٨	٢,٩٥	١,٨٠	٣٧,١٤	٠,٧٨	٤٠,٠٩	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
١٧,٩٧	٢,٩٤	٠,٦٦	١٠,٢٨	٠,٦٥	١٣,٢٢	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
*٨,١٠	١,٦٩	٠,٩٧	١٦٣,٢٢	٠,٨٨	١٦٤,٩١	قوة عضلات الرجلين
*٢٥,٥٨	٥,١٢	٠,٧٢	١٢٤,٠٥	٠,٧٨	١٢٩,١٧	قوة عضلات الظهر

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣٢



يتضح من الجدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين والبعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالوثب العالى ولصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات الحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى

ن = ٣٥

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س	
*٢٩,٩٢	٥,٣٢	٠,٥٦	٨,٢٥	٠,٨١	١٣,٥٧	التحصيل المعرفى
*١٤,٩٨	١,٢٤	٠,٣٨	٢,٩٧	٠,٤٤	٤,٢١	الاقتراب
*١٠,٩٨	١,٣٢	٠,٤٠	٢,٨٨	٠,٥٢	٤,٢٠	الارتقاء
*١٩,٤٤	٢,٧٧	٠,٦٥	٥,٤٠	٠,٥١	٨,١٧	الطيران والهبوط
*١٥,٨٠	١٢,٠١	٣,٧٢	١٠٦,٤٥	١,٦٣	١١٨,٤٦	المستوى الرقمى

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣٢

يتضح من الجدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى ولصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية .



ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب الأحتواء في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى تطبيق البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الأحتواء الذي تم من خلاله ربط التدريبات البدنية مع التدريبات المهارية الخاصة بمسابقة الوثب العالي بحيث يكون التدريب في نفس اتجاه العمل العضلي الخاص للمهارة، وهذا جعل التحسن في الأداء راجعاً إلى رفع مستوى القدرة العضلية وبعض العناصر البدنية ، بالإضافة إلى فاعلية استخدام هذا الأسلوب وحسن اختيار التمرينات وأدوات التدريب المستخدمة وكذلك استخدام تمرينات الوثب والحجل لأعلى ولأسفل والتي يتبعها تنمية القدرات البدنية

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من **Douglas & Kleiner, (٢٧) (م٢٠٠٥) Stemm**

(٢٤) (م٢٠٠٨) حيث اثبتت هذه الدراسات على أهمية استخدام التدريبات بتتويعاتها المختلفة لتحقيق زيادة معنوية في القدرة العضلية، حيث أنها تؤدي إلى تطوير في مستوى الأداء البدني والمهاري.

كما يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب الأحتواء في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء والمستوى الرقمي قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة هذه الفروق

لاستخدام أسلوب الأحتواء في تعلم مسابقة الوثب العالي حيث انه يقدم المعلومات الكافية والتدرج في المراحل الفنية للأداء ،وعرض نموذج بالرسم والأرشادات التعليمية وذلك من خلال وسيلة تعليمية وهي (ورق المعيار) وذلك يساعد الطالبات على زيادة تحصيلهن المعرفي حيث أنه كلما زادت وتوافرت المعلومات الكافية عن المسابقة أدى ذلك إلى أداء المراحل الفنية بأفضل صورة وتقليل الأخطاء أثناء الأداء، ويتفق مع هذا عبد اللطيف ابراهيم (١٩٨٢م) على ان المعرفة وتصحيح الخطأ فور



حدوثه واحلال الصواب محله يساعد على تركيز الانتباه على النواحي السليمه وحدثو التعليم السليم
(١١ : ٤٠٧)

ويعتبر أسلوب الإحتواء من ضمن الأساليب الحديثة التي قدمها موستن (Mosston) ويهدف
هذا الأسلوب الى إحتواء وتضمين جميع المشاركين حيث يركز العمل على دور الطالب في عملية
التعلم، وتنحصر اتخاذ القرارات هنا على الطالب بحيث يستطيع إتخاذ قراره فيما يخص قدراته وقابليته
أي ضمان استمرارية المشاركة فى الأداء وتطويره.(٢١:٢٣١)

لذا تؤكد الباحثة الى ان التحسن الناتج فى مستوى الاداء والمستوى الرقمى يرجع الى استخدام
اسلوب الأحتواء وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كلا من " وائل سلامة المصري " (٢٠١٢م) (٢٢)
رشيد عبد الله البداح (٢٠٠٧م) (٦)، "حاتم شوكت ابراهيم (٢٠٠٧م) (٤)، "عماد أبو القاسم
على" (٢٠٠٦م) (١٣)، "هناء حسن عبد الكريم" (٢٠٠٥م) (٢١)، " مروة على عبد الله" (٢٠٠٤م)
(١٦) " Chatoupis & Emmanuel" (٢٠٠٣) (٢٣)، " Mary and Schilling"
(٢٠٠٠) (٢٦) في أن استخدام أسلوب الاحتواء أثر ايجابي في تحسين وتطوير الأداء المهارى
للمتعلمين، وله دور فاعل في الوصول إلى مرحلة الإتقان نتيجة استثمار معظم وقت الدرس في
التطبيق.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى
القاسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى
ومستوى الاداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى

يتضح من نتائج جدول (٢٥،٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين
القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة التى تستخدم الطريقة التقليدية (أسلوب الاوامر) فى المتغيرات البدنية
قيد البحث والمستوى المعرفى ومستوى الاداء والمستوى الرقمى ولصالح القياس البعدى وترجع الباحثة
هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية لا يمكن إغفالها والتي تعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج



العملى للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها، حيث تم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وممارسة تكرار أداء المهارة من الطالبات وتصحيح الأخطاء وتوجيههن من قبل المعلمة أثناء ذلك، مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفنى ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً فى كفاءة الأداء البدنى و المهارى والمعرفى لمسابقة الوثب العالى قيد البحث.

حيث يشير " مجدى عزيز ابراهيم " (٢٠٠٢م) أنه فى الطريقة التقليدية يتم التعلم عن طريق الإرسال والاستقبال، ويحاول المتعلم تلافي الخطأ، ويقوم المعلم بالتدريس لكل تلميذ بنفس الطريقة ويعطي المعلم الإجابات الصحيحة للتلاميذ.(٣٩٦:١٥)

كما يتفق كلا من " فكرى حسن " (٢٠٠٤م)، " محمود عبد الحليم " (٢٠٠٦ م) على أن أسلوب التعلم بالأوامر (الطريقة التقليدية) من الأساليب المباشرة لسرعة وصول المعلومات واكتساب المهارات من المعلم إلى المتعلم حيث يشعر المعلم بالسيطرة على الموقف التعليمي، ويستطيع ضبط ظروف البيئة المحيطة خلال التعلم.(١٤ : ١٢٨)،(٢٠ : ٢٤٨).

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القاسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى الاداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى يتضح من الجداول (٢٦'٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطى القياسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى المعرفى ومستوى الاداء الفنى والرقمى للوثب العالى ولصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه الفروق الى استخدام اسلوب الاحتواء الذى استخدمته المجموعة التجريبية حيث أن انتظام المجموعة التجريبية فى مواعيد تطبيق وحدات البرنامج المقنن المقترح بأسلوب الاحتواء والذى اعتمد على عرض نموذج بالرسم والأرشادات التعليمية وذلك من خلال وسيلة تعليمية وهى (ورق



المعيار) مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في تدريس مسابقة الوثب العالى كان افضل في تعلم الوثب العالى وعلى تطوير تلك المهارات عند الطالبات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **Factors** (٢٠٠٥م) (٢٥) حيث أشار إلى وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية والأداء المهارى نتيجة استخدام أسلوب التدريب المقنن.

ان الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) قد لا تتمكن الطالبة من متابعة الشرح وعدم فهم المطلوب ، كما أن هناك من لا يستطيعون رؤية نموذج المهارة بشكل سليم من زوايا مختلفة وبالتالي لا تتضح لهم النواحي الفنية لأداء أجزاء المهارة بالإضافة إلي ندرة التمرينات الخاصة المعطاة لهم والتي تساعدهم في تحسين المستوي البدني والمهاري والذي يؤدي إلي تحسين المستوي الرقمي لهم .

ويؤكد ذلك " محمد حسن علاوي " (١٩٨٧ م) أن الأسلوب التقليدي عن طريق عمل النموذج قد لا تتيح الفرصة لاستيعاب واكتساب القدر الكافي من الرؤية نظراً لأن المهارة تمر أمامه مروراً سريعاً دون أن يعيرها الاهتمام الكافي وتترك في نفسه سوي الانطباعات الباهتة مما يؤدي إلي اكتساب المتعلم أداء خاطئ للمهارات الحركية (١٧ : ٢٤) .

كما يشير " أحمد جميل عايش " (٢٠٠٨م) إنه من عيوب الطريقة التقليدية إنها لا تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين التلاميذ، كما إنه لا يعمل على تنمية وتطوير الجانب النفسى والإنفعالى فى شخصية كل تلميذ. (١:٩٤)

أما أسلوب الإحتواء هو الأسلوب الذى يأخذ بنظر الإعتبار مستويات الطلبة كافة فى تأدية المهارات الحركية من خلال تحديد واجبات أو مستويات متعددة للتمرن على المهارات من قبل المدرس لذلك يعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأولى على مقدرة الطالب فى تأدية المهارة بحسب قدراته البدنية والمهارية، ويكون القرار الرئيسي له بالبداية بالمستوى الذى يمكنه من الأداء إذ تقدم هذه الواجبات للطالب لينتخب منها ما يتناسب مع قدراته حتى يتم تحقيق متطلبات الواجب الحركي. (٣:٢٠)



ويتفق " سعد عمر الراوي " (٢٠٠٤م) مع كلا من " نوال شلتوت، ميرفت خفاجة " (٢٠٠٢م) في أن استخدام أسلوب الإحتواء يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين مع أداء الواجب نفسه والمقدرة على تقييم أنفسهم بعد الأداء. (٤٢:٧)

وقد إنققت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلا من " وائل سلامة المصري" (٢٠١٢م) (٢٢) رشيد عبد الله البداح " (٢٠٠٧م) (٦) ، " حاتم شوكت ابراهيم " (٢٠٠٧م) (٤) ، " عماد أبو القاسم على " (٢٠٠٦م) (١٣) ، " هناء حسن عبد الكريم" (٢٠٠٥م) (٢١) ، " مروة على عبد الله" (٢٠٠٤م) (١٦) ، " Chatoupis&Emmanuel (٢٠٠٣) (٢٣) ، " Mary and Schilling" (٢٠٠٠) (٢٦) في أن استخدام أسلوب الإحتواء قد راعى الفروق الفردية بين أفراد المجموعة الواحدة مما أدى الى إرتفاع مستوى الدافعية لديهم فى التعلم ، كما تفوق على أسلوب التعلم التقليدى فى تحسين وتطوير الأداء المهاري للمتعلمين . وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القاسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى الاداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى للعينة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

١- يؤثر البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الأحتواء على المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفى والمستوى الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى لطالبات المجموعة التجريبية.



٢- تؤثر الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) تأثيراً ايجابياً قليلاً على المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي لطالبات المجموعة الضابطة.

٣- أسلوب الأحتواء أفضل من الطريقة التقليدية في التأثير على المتغيرات البدنية ومستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي مما يدل على فاعلية أسلوب الأحتواء وذلك يتضح من تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

ثانياً: التوصيات:

- ١- استخدام اسلوب الأحتواء له أثره الفعال في رفع مستوى أداء مسابقة الوثب العالي.
- ٢- استخدام (ورق المعيار) كوسيلة تعليمية تستخدم في التدريس وكوسيلة مراجعة ذاتية
- ١- إجراء المزيد من البحوث التجريبية على استخدام الأحتواء ومقارنته بطرق التدريس الأخرى لتحقيق وإثبات مدى فاعليته في المجالات الأخرى غير مسابقة الوثب العالي.

المراجع

اولا المراجع العربية

- ١- أحمد جميل عايش (٢٠٠٨م): أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية، الأردن، ط١، دار الميرة للنشر والتوزيع والطباعة
- ٢- أحمد حسين اللقاني، على أحمد الجمل (١٩٩٩): معجم المصطلحات التربوية والمعرفة في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة.



- ٣- بشائر رحيم شلال (٢٠١٢م): تأثير استخدام أسلوبى التضمين (الإحتواء) وفحص النفس لتعلم مهارتي المناولة الصدرية والطبقة العالية لكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة ديالى العدد الأول، المجلد الخامس
- ٤- حاتم شوكت إبراهيم (٢٠٠٧م): تأثير إستخدام أسلوبى التدريس الأمرى والتضمين في استثمار وقت درس التربية الرياضية وأكتساب بعض المهارات الأساسية لكرة اليد رسالة ماجستير، كلية المعلمين، جامعة ديالى.
- ٥- خميس محمد أبو نمره، نايف عبد الرحمن سعادة (٢٠٠٩م) : التربية الرياضية وطرائق تدريسها، عمان الطبعة الثانية، منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- ٦- رشيد بن عبد الله البداح (٢٠٠٧م): تأثير أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات في دروس التربية الرياضية على الجانب المهارى والإنفعالى لدى طلاب الصف السادس الابتدائي، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- ٧- سعد عمر الراوي (٢٠٠٤م): تأثير أسلوب التعلم الإتنانى والتضمين على تعلم مهارة السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- ٨- ظافر هاشم إسماعيل الكاظمي (٢٠٠٢م) : الأسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٩- عادل محمود عبد الحافظ (١٩٩٩م): اثر اسلوبى التبادلى والممارسة على مستوى الاداء المهارى والرقمى فى رمى الرمح ،مجلة التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، المجلد التاسع، العدد السابع عشر والثامن عشر



- ١٠- عبد السلام حسين جابر (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام ثلاثة أساليب تدريس مهارة الضربة الساحقة وتحسين تركيز الانتباه، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد التاسع، العدد الثالث، جامعة البحرين.
- ١١- عبداللطيف فؤاد ابراهيم (١٩٨٢م) : المناهج اسسها وتنظيمها وتقييم اثرها ، ط٣ ، مكتبة مصر ، القاهرة
- ١٢- عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤) : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية (اساليب - استراتيجيات - تقويم) دار المعارف ، الاسكندرية .
- ١٣- عماد أبو القاسم على (٢٠٠٦م): تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على مستوى أداء بعض المهارات في كرة اليد، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٤- فكري حسن ريان (٢٠٠٤م): التدريس " أهدافه - أسسه - تقويم نتائجه - تطبيقاته " ، القاهرة ، عالم الكتب
- ١٥- مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٢م): " التدريس الفعال - ماهيته - مهاراته - إدارته " ، القاهرة ، دار الأنجلو المصرية.
- ١٦- مروة على عبد الله (٢٠٠٤م): تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على جوانب تعلم مهارات السباحة على الظهر للمبتدئات، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٧- محمد حسن علاوى (١٩٨٧م): سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة
- ١٨- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.



١٩- محمد مصطفى السايح (٢٠٠١م): اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية والبدنية

الاسكندرية، مطبعة الإشعاع الفنية.

٢٠- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦م): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، القاهرة، مركز

الكتاب للنشر

٢١- هناء حسن عبد الكريم (٢٠٠٥م): أثر التدريس بأسلوب التضمين في تطوير مهارة التصويب

بالقزعاليا بكرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر العدد الأول.

٢٢- وائل سلامة المصري (٢٠١٢م) : فاعلية استخدام اسلوب الاحتواء على تعليم مهارتى دفع الجلة

والوثب الثلاثى لتلاميذ الصف العاشر ،مجلة جامعة الازهر بغزة ،سلسلة العلوم الانسانية المجلد

١٤ عدد ١ .

ثانيا المراجع الأجنبية

- 23- Chatoupis, Constantine & Emmanuel, Constantine. (2003). The Effects of two disparate instructional approaches on student Self -perceptions in Elementary physical education Faculty of Education University of Manchester, UK, Faculty of Physical Education and Sport Science, University of Athens, Greece, European Journal of Sport Science, Taylor & Francis Issue, Vol3 Num1 P.1-26
- 24- Douglas, M., Kleiner S., (2008): A comparison of plyometric training techniques for improving vertical jump ability and energy production, journal of strength and conditioning research, NSCA. (6).



- 25- **Factors, S., (2005):** Evaluation of plyometric exercise training weight training on either combination on vertical jumping performance and leg strength j. of strength and conditioning research. (3).
- 26- **Schilling & M (2000).** The Effect of Three Styles for of Teaching on University Students sports performance <http://ericirsyedu/pluels.Cgi>. 6.
- 27- **Stemm, J.D., (2005):** Effects of aquatic simulated and dry land Plyometric vertical jump height, microform publications, 1nt 1 institute for sport and human performance, university of Oregon.