

تأثير الحقبة التعليمية على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي لمهارة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

أ.د/ ماجد محمد السعيد العزازي^١

أ.د/ محمود إبراهيم محمود شعيب^٢

سلى السيد محمد عبد الرحمن^٣

^١ أستاذ طرق التدريس والتربية العملية، عميد كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس
^٢ أستاذ وقائم باعمال رئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس
^٣ باحثة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس

ملخص البحث:

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الحقبة التعليمية على تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع فصل كامل من إجمالي عدد فصول الصف الأول وهو فصل 2/2 بمدرسة الصوة الاعدادية المشتركة للعام الدراسي 2023/2022م قوامهم (50) تلميذة، تم استبعاد عدد (10) تلميذات لعدم الانتظام بالإضافة إلى سحب عدد (10) تلميذات للدراسة الاستطلاعية، لتصبح العينة الأساسية (30) تلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) قوام كل مجموع (15) تلميذة. وبعد أن تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الحقبة التعليمية والبرمجية التعليمية. تم التوصل إلى النتائج التالية:

- 1- أن التعلم باستخدام أسلوب الحقبة التعليمية أثر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- 2- ساعدت الحقبة التعليمية في توفير وقت وجهد المتعلمين في تعلم سباق الوثب الطويل للتلميذات (عينة البحث).
- 3- ساعدت الحقبة التعليمية في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- 4- أن الأسلوب التقليدي له تأثير ايجابي علي مستوى الأداء المهاري في الوثب الطويل لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من المجموعة الضابطة.
- 5- وجدت فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم سباق الوثب الطويل للتلميذات (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية.
- 6- أثرت البرمجية التعليمية المصممة بواسطة برنامج Power point تأثيراً إيجابياً في تعلم الخطوات الأساسية لسباق الوثب الطويل للتلميذات (قيد البحث).
- 7- ساهمت البرمجية التعليمية في إثراء المتعلمين بالمعارف والمعلومات عن مهارة الوثب الطويل والقانون الخاص بها لأفراد المجموعة التجريبية عن الضابطة.

الكلمات الافتتاحية: الحقبة التعليمية - التحصيل المعرفي - الوثب الطويل

المقدمة ومشكلة البحث:

تواجه العملية التعليمية تحديات كبيرة إمام متغيرات النظريات التربوية والتعليمية وتيارات العصر الأخرى، ونلاحظ إن دور المعلم لم يتغير منذ عقدين من الزمان اذ بقي محدود في تدريس الموضوعات الموصوفة

للطلاب وإعداد خطة تحضيرية وفق تلك الموضوعات ولا يقترح المعلم ولا يقدم أي قراءات إضافية للطلاب عدا الكتاب المدرسي.

ويشير "علاء قنديل" (2010م) أن التعليم يُعد أداة التربية في تحقيق أهدافها داخل المجتمع والتعليم يقوم بدور ايجابي في بناء وتنمية المجتمعات وتحقيق نهضتها الشاملة، وإعداد الطلبة لمواجهة مشكلات وتحديات ومتطلبات المستقبل، وهي أساس ما يملكه المجتمع من قوى مدربه قادرة على تطوير ما لديه من موارد طبيعية واستعمال هذه القوى الاستعمال الأمثل لدفع عملية التقدم، فالتعليم هو مفتاح التقدم الاجتماعي والاقتصادي وهو الوسيلة الوحيدة لمواجهة تحديات القرن الحادي والعشرون (5: 14).

وتذكر "منى بحرى" 2009م أن الحقائق التعليمية تُعد من بين أفضل الأساليب والوسائل المذكورة. وهي وحدة تعليمية قائمة بذاتها، لها مكونات معينة تجسد المادة الدراسية وتفي بحاجتها (9: 5).

ويضيف كل من فرد برتسيغال p.fred، هنري ي E.hery أن الحقائق التعليمية ربما تكون نصية أو مرئية سمعية أو استخدامها عبر الكمبيوتر وتستخدم في تكملة أو إتمام وتدعيم طرق التدريس التقليدية وليست كبديل وأنها تسمح للتلاميذ أن يتقدموا خطوة خطوة حسب إمكانياتهم وقدراتهم حتى يتمكنوا من إظهار البراعة والكفاءة المناسبة. (10 : 76-77)

ومن خلال ملاحظة الباحثون عند متابعتها وعملها بإحدى المدارس الخاصة لاحظت أن أسلوب الأوامر لا يتناسب مع طبيعة ومتطلبات أداء مهارة الوثب الطويل حيث الأعداد المتزايدة للتلاميذ وما يتبعه من فروق فردية كبيرة ، بالإضافة إلى قلة أعداد المدرسين المهنيين والمتخصصين في إعطاء النموذج، مما يشكل عبئا كبيرا على المعلم لاحتواء هذه المشكلات .

وانطلاقا من المبدأ القائل أن التعلم يحدث نتيجة للتفاعل بين ما يقدم للمتعلم من معلومات ومواد تعليمية وما لدى المتعلم من معلومات وخبرات سابقة ذات صلة بالمعلومات الجديدة ولكن مع اختلاف هذه الخبرات من متعلم لآخر ، مما يحتم اختلاف طرق تقديم هذه المعلومات بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات كل متعلم وخبراته المعرفية، وهذه الاختلافات في القدرات والخبرات لدى التلاميذ ذو المجموعة الواحدة تجعل مهمة المعلم صعبة جدا في توصيل المعلومات المتعلقة بالأداء إلى جميع التلاميذ بنفس القدر وبنفس الكفاءة لتلبية احتياجاتهم التعليمية . مما دفع الباحثون إلى إيجاد أسلوب تدريس آخر يعتمد على تفريد التعليم لمواجهة مثل هذه المشكلات أن يلبي احتياجات كل متعلم ويتمثل ذلك في عدة أساليب منها على سبيل المثال أسلوب الحقائق التعليمية.

لذا رأى الباحثون ضرورة البحث عن وسيلة تعليمية تتناسب وقدرات تلاميذ المرحلة الاعدادية تكون أكثر فاعلية في تعلم سباق الوثب الطويل المقرر عليهم، والتي تتوفر فيها مميزات عديدة تتيح لهم إعداد المادة التعليمية بصورة متسلسلة ودقيقة حتى تصل التلميذة إلي مستوى تعلم مناسب لهذه المهارة.

هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم مهارة الوثب الطويل لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب الأوامر) في المستوى المهاري والمعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الحقيبة التعليمية) في المستوى المهاري والمعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والمعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

التعلم Learning

هو " عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة ولا يلاحظ بصفة مباشرة ولكن يستدل عليه من تغير الأداء لدى الفرد " . (1 : 120)

التعلم الذاتي Self-Learning

هو " التغير شبه الدائم الذي يطرأ على أداء الفرد نتيجة مروره بموقف أو خبره وتفاعله معها دون مساعدة الآخرين " . (6 : 119)

الحقيبة التعليمية Learning Package

عرفها "عاطف فهمى" (2010م) بناء متكامل من المواد والوسائط التعليمية اللازمة لتقديم وحدة تعليمية وتحقق أهداف التعلم الفردي، وتتيح فرص التعلم لكل تلميذ وفقاً لسرعته الخاصة. لذا فهي برنامج محكم التنظيم يقترح مجموعة من الأنشطة والألعاب والتجارب والبدائل التعليمية سواء كانت مسموعة أو مرئية أو مقروءة التي تساعد على تحقيق أهداف تعليمية محددة، كما تتضمن وسائل تقويم متنوعة تناسب قدرات الأطفال" (3 : 216)

مستوى الأداء المهاري Skill Performance level

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها المتعلم من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد . (4 : 186)

الدراسات المرجعية:

- 1-دراسة: محمد عبدة محمد خضر (2010م) (7) وقد هدفت التعرف علي فاعلية البرنامج التعليمي بإستراتيجية كليز في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية، استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت العينة على 40 تلميذا من تلاميذ المرحلة الإعدادية. وكان من أهم النتائج: فاعلية البرنامج التعليمي بإستراتيجية كليلر في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية

2-دراسة: Hrpash Ibrahim (2013م) (11) والتي هدفت إلى التعرف على التدريس بالأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في الوثب الطويل، استخدم الدراسة المنهج التجريبي واشتملت العينة على 166 تلميذ من تلاميذ الصف الأول الاعدادي. وكان من أهم النتائج أن لتدريس الأسلوب التضميني والتبادلي في حصة التربية والرياضية له تأثير على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

3-دراسة: حسين محمد إبراهيم حسين (2014م) (2) والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم لتعاوني على مستوى الإنجاز في مهارة الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي واشتملت العينة على 166 تلميذ من تلاميذ الصف الأول الاعدادي. وكان من أهم النتائج يوتر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التعاوني تأثيرا ايجابيا في مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لافراد المجموعة التجريبية - يوتر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب التعلم التعاوني تأثيرا ايجابيا في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة الصورة الإعدادية المشتركة للعام الدراسي 2023/2022م قوامهم (50) تلميذة بواقع فصل كامل من إجمالي عدد فصول الصف الأول وهو فصل 2/2 ، تم استبعاد عدد (10) تلميذات من خارج العينة الأساسية لعدم الانتظام بالإضافة إلى سحب عدد (10) تلميذات للدراسة الاستطلاعية، لتصبح العينة الأساسية (30) تلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) قوام كل مجموع (15) تلميذة. والجدول التالي رقم (1) يوضح التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

جدول (1)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث من تلميذات الصف الأول الاعدادي

العينة الاستطلاعية	العينة الضابطة	العينة التجريبية	المستبعدين	العينة الأساسية	المجتمع الأصلي
10	15	15	10	50	150

قام الباحثون بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث ، كما هو موضح بالجدول التالي رقم(2):

جدول (2)

التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والذكاء ن = 30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	شهر	157.5	158	2.37	-0.608
2	الطول الكلي	السنتيمتر	144.3	144	3.58	1.16
3	وزن الجسم	الكيلو جرام	39.8	40.00	3.13	0.313
4	الذكاء	درجة	56.00	56.50	2.284	-0.657

يضح من الجدول رقم(2) أن قيمة معامل الالتواء للقياسات الخاصة في متغيرات (العمر-الطول- الوزن- مستوى الأداء المهاري) تراوحت ما بين (-0.657 ، 1.16) أي ينحصر بين ± 3 ما يدل علي أن عينة البحث متجانسة وتمثل المجتمع الأصلي للبحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً وتقع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي.

وقد قام الباحثون بإيجاد التكافؤ لمجموعتي البحث باستخدام اختبار t-test كما هو موضح بالجدول رقم (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية لمهارة الوثب الطويل .

جدول رقم (3)

(ن=15=2ن)

تكافؤ عينة البحث في المتغيرات (النمو - البدنية - المهارية) والتحصيل المعرفي

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
0.987	2.71	157.3	2.05	157.3	السن (شهر)	متغيرات النمو
0.145	2.98	144.2	4.2	144.4	الطول (سم)	
0.421	2.84	39.4	3.44	40.2	الوزن (كجم)	
0.75	0.14	4.11	0.146	4.10	السرعة (ث)	المتغيرات البدنية
0.85	2.94	159.5	2.92	160.5	القوة المميزة بالسرعة (كجم)	
0.96	2.36	21.2	2.96	21.1	المرونة (سم)	
0.87	2.29	50.0	2.44	50.0	قوة عضلات الرجلين (كجم)	
0.88	0.11	10.5	0.143	10.5	الرشاقة (سم)	
0.86	0.347	3.65	0.31	3.60	الاقترب	مستوي الأداء المهاري
0.97	0.31	3.10	0.351	3.15	الارتقاء	
0.756	0.34	2.42	0.344	2.45	الطيران	
0.96	0.32	2.59	0.351	2.60	الهبوط	
1.5	1.88	11.08	1.47	11.9	المجموع الكلي لمستوي الأداء المهاري	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=2.05$

يتضح من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في متغيرات (العمر البيولوجي-الطول الكلي- وزن الجسم- المستوى الرقمي - المستوى المهاري - مستوى القدرات البدنية- مستوى التحصيل المعرفي) حيث أن قيمة ت الجدولية قد فاقت قيمة ت المحسوبة عند مستوى معنوية 0.05 وهذا يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث. وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثون بعض الوسائل والأدوات لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وهي :

- الاستمارات (استمارة اختيار الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها - استمارة تقييم الأداء الفني) .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات البدنية والمهارية .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

الإستمارات :

نتيجة الإطلاع والدراسة النظرية وتحقيقا لأهداف البحث تم تحديد عددا من القياسات التي لها تأثير أساسي على نتائج البحث، ولذلك فقد قام الباحثون بتصميم بعض الاستمارات لاستخدامها في جمع البيانات من الخبراء منها :

- استمارة استبيان تتضمن بعض الصفات البدنية التي يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج الدراسة بجانب الاختبارات التي تقيس هذه الصفات
- الاختبارات البدنية :

القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات.
القوة العضلية	اختبار القوة العضلية للرجلين بالديناموميتر
السرعة	اختبارعدو 30م من بداية متحركة.
الرشاقة	اختبار الجري المكوكي.
المرونة	اختبار جلوس البرجل الامامي.

اختبار الذكاء :

استخدم الباحثون اختبار الذكاء العالي من إعداد / السيد محمد خيرى. مرفق (7) للوقوف على مدى تكافؤ وتجانس عينة البحث في هذا المتغير. خطوات تصميم الحقيبة التعليمية مرفق (3)

قام الباحثون بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريس وتكنولوجيا التعليم ، وألعاب القوى، وذلك بغرض تصميم الحقيبة التعليمية ، وقد مر تصميم الحقيبة التعليمية بثلاث مراحل هي : - مرحلة التحليل - مرحلة التركيب. - مرحلة التقويم. - مرحلة التحليل:-

قام الباحثون بتحليل الأداء الني لمهارة الوثب الطويل، واتضح من المراجع العلمية في ألعاب القوى العربية منها والأجنبية أن مهارة الوثب الطويل تتكون من أربع مراحل هي (العدو- الارتقاء - الطيران - الهبوط) - مرحلة التركيب :-

قام الباحثون بالإطلاع على الدراسات السابقة في مجال تكنولوجيا التعليم وطرق التدريس لتحديد أفضل الوسائل التعليمية الأكثر فاعليه للمرحلة الإعدادية وقام الباحثون بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض

- الخبراء في مجال تكنولوجيا التعليم وطرق التدريس وألعاب القوى ، وقد تم تحديد ثلاث بدائل تعليمية هما:-
الاسطوانة التعليمية - الكتاب المبرمج - الصور المسلسلة .
وبعد اختيارهم قام الباحثون بتصميم هذه البدائل التعليمية بأسلوب يتناسب مع التلميذات في هذه المرحلة
ويساعدهم على التعلم وفقا لاستراتيجية التعلم الذاتي الفردي .
- **مرحلة التقويم :-**
اشتملت مرحلة التقويم على الاختبارات المرحلية أو البنائية والاختبار النهائي البعدي لمستوى تعلم الوثب
الطويل .
وقد حرص الباحثون على وصول التلميذات إلى درجة الإتقان في التعلم- في كل اختبار مرحلي ، حيث
لا تنتقل إلى جزء آخر إلا بعد الوصول إلى درجة الإتقان وتقدر بنسبة 80-90 % .
محتوى الحقيبة التعليمية :-
تحتوى الحقيبة التعليمية التي قام الباحث بتصميمها على الأتي :-
- **دليل التلميذة :-** ويحتوى على فكرة عامة عن الحقيبة وشرح موجز لخطوات السير في دراسة المهارة المراد
تعلمها .
- **تعليمات :-** وهي توضح طريقة السير في دراسة الحقيبة .
- **المقدمة :-** توضح المقدمة محتوى الحقيبة وتعطى فكرة عامة عن الموضوع التي تشمله الحقيبة التعليمية مع
توضيح أهمية دراسة الموضوع .
- **الأهداف العامة :-** توضح الخطوات العريضة المطلوب الوصول إليها بعد دراسة الحقيبة .
- **الأهداف السلوكية :-** وتوضح الأهداف المرحلية المراد تحقيقها بعد كل جزء من أجزاء الحقيبة .
- **الأنشطة والبدائل التعليمية :-** تحتوى الحقيبة التعليمية على مجموعة من البدائل التي يتم تصميمها والتي
تمثل مصدر المعرفة والمعلومات التي تتيح للتلميذة أن تختار ما يناسبها وما يتراءى لها أن هذه الوسيلة هي
التي تتعلم من خلالها هذا الجزء ويحقق أهداف التعلم .
وقد تضمنت الحقيبة التعليمية التي تم تصميمها من قبل الباحثون :-
- **اسطوانة تعليمية مصممة من قبل الباحثون :-** لكي تقوم الباحث بتصميم اسطوانة الكمبيوتر التعليمية
لمهارة الوثب الطويل من وجود بعض شرائط الفيديو التي تحتوي على هذه المهارة لذلك قام الباحثون
بالخطوات التالية لإعداد هذه الاسطوانة ويمكن توضيح هذه الخطوات كالأتي :
- قام الباحثون بالحصول على شرائط الفيديو المصورة من الأداء العالمي وبعض قصاصات الفيديو توضح تكتيك
الأداء لهذا الأداء من خلال بعض اللقطات المجزئة لكل جزء من أجزاء المهارة ..
- قام الباحثون بتصوير لاعبة ذات مستوى عالي وهي تؤدي مهارة الوثب الطويل وتأدية بعض التمرينات التعليمية
المساعدة .
- قام الباحثون بتحويل شرائط الفيديو المصورة إلى اسطوانة حتى يمكن التعامل معها باستخدام الكمبيوتر سواء
بالتقطيع أو بالتعليق عليها ، ولذلك استخدم الباحثون كارت فيديو TVI للقيام بهذا العمل .

- قام الباحثون بالإطلاع على والدراسات السابقة في ألعاب القوى حتى يمكن تجزئة مهارة الوثب الطويل إلى مراحل بشكل يسهل على المتعلم تعلمها ، واستخلص الباحثون من هذه المراجع أن أفضل تقسيم يسهل على المتعلم إتباعه هو تجزئة المهارة إلى عدة أجزاء هي:
- الإقتراب. - الارتقاء. - الطيران. - الهبوط.
- الاستعداد للهبوط في المكان الصحيح وعلى القدم الصحيحة داخل الرمال.
واتبع الباحثون الطريقة الجزئية العكسية في تعلم مهارة الوثب الطويل حيث ثبت أن هذه الطريقة من أفضل الطرق الفعالة في تعلم مهارة الوثب الطويل.

- وبناء على ذلك قام الباحثون بنقطة الأداء إلى مراحل باستخدام برامج - Power director - Movie maker - Uplead studio 5 وتم تدعيم كل مرحلة من مراحل الأداء ببعض التمرينات التعليمية المساعدة المصورة للاعبه متميزة.

- تم التعليق على كل مرحلة من مراحل الأداء من قبل الباحثون ، وقد تم التركيز على بعض الأجزاء المهمة في الأداء عن طريق تكرارها أكثر من مرة ، ويتم عرضها من أكثر من زاوية لتوضيحها للمتعلمة .
- قام الباحثون بإخراج الاسطوانة التعليمية في شكل دروس كل درس يحتوي على مرحلة من مراحل الأداء التي تم تحديدها .

- اختبار التقويم الذاتي :-

هي الاختبارات المرئية التي تتيح للتميذة معرفة مدى تحقيقها لأهدافها ومدى تقدمها في دراسة الحقيقة التعليمية.

- تقنين الحقيقة التعليمية :-

بعد تصميم الحقيقة التعليمية قام الباحثون بعرضها على خبراء في مجال تكنولوجيا التعلم وطرق التدريس وألعاب القوى،. وذلك لإبداء رأيهم في النظام والخطوات التي يسير عليها الباحثون في تصميم الحقيقة ومحتوى الحقيقة المصممة ، ومدى ملائمة الأسلوب والألفاظ والأهداف العامة لمستوى التلميذات والموقف التعليمي، ومدى ملائمة الاختبارات المرئية والتتبعية لكل جزء من أجزاء الحقيقة التعليمية ، ومدى وضوح التعليمات الخاصة بطريقة استخدام الحقيقة التعليمية ، وبناء على آراء الخبراء تم الوصول إلى الصورة النهائية للحقيقة التعليمية لمهارة الوثب الطويل في ألعاب القوى .

كيفية تحديد مستوى أداء الوثب الطويل:

تم تحديد مستوى أداء التلميذات في المراحل الفنية لسباق الوثب الطويل عن طريق لجنة مكونة من ثلاثة مدربين من تدريبي سباق الوثب الطويل والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى، حيث تم اعطاء درجة من (5) لكل خطوة من خطوات مهارة الوثب الطويل لتصبح درجة مستوى الأداء المهاري من (20) درجة.

وقد تم تحديد مستوى الأداء عن طريق إعطاء كل مدرب درجة من عشرة يتم حذف أعلى درجة وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجات. ليصبح هذا الرقم هو رقم التلميذ في مستوى أدائه في سباق الوثب الطويل.
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة في الفترة من الثلاثاء 2022/10/25 وحتى الاثنين 2022/10/31م علي عينة قوامها (10) تلميذات من مجتمع البحث الأصلي (عينة الدراسة الاستطلاعية) وكانت نتيجة الدراسة الاستطلاعية مايلي:

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات قيد البحث.
 - تم التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثون والمساعدین أثناء إجراء القياسات البدنية والمهارية قيد البحث.
 - تم تدريب المساعدین علي كيفية إجراء القياسات طبقاً لشروط الاختبارات المختلفة ودقتهم في تسجيل النتائج.
 - حساب المعاملات العلمية (الثبات والصدق) للاختبارات والقياسات قيد البحث.
- 1 حساب ثبات وصدق الاختبارات البدنية:

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات التي تم عرضها على السادة الخبراء، لإيجاد ثباتها عن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي مجموعة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغت (10) تلاميذ بفارق زمني مدته ثلاثة أيام بين التطبيقين ثم قام الباحثون بحساب معامل الصدق الذاتي للاختبارات والقياسات قيد البحث عن طريق إيجاد الجزر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي رقم (4) يوضح معاملي (الثبات والصدق):

جدول (4)

نتائج حساب معاملات (الثبات والصدق) للاختبارات والقياسات قيد البحث

م	اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±		
1	30م بدء طائر	4.47	0.14	4.55	0.1	0.797	0.892
2	الوثب العريض من الثبات	130	2.79	113.5	2.78	0.856	0.925
3	فتحة الرجل	27.3	2.11	25.5	1.89	0.896	0.946
4	قوة عضلات الرجلين	45.5	2.54	48.6	2.8	0.855	0.924
5	الجري المكوكي	11.50	0.326	10.60	0.325	0.950	0.975

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 0.622$

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية مما يدل على ثبات الاختبارات (قيد البحث).
الإجراءات التنفيذية للبحث:

قام الباحثون بتدريس وحدة تعليمية لكل من المجموعتين قبل إجراء التجربة الأساسية باستخدام الطريقة الكلية في التعليم لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك لوصول التلميذات إلى مستوى معين ، يمكن من خلاله إجراء القياس القبلي لهن.

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري في يوم الثلاثاء 2022/11/1م حيث تم تصوير التلميذات عينة البحث الأساسية وهم يقومون بأداء مهارة الوثب الطويل، وقد تم عرض شريط الفيديو المصور على الخبراء مرفق (1) وقد تم التوصل إلى أن هناك ثلاث طرق لتحديد مستوى الأداء هما:

- عن طريق التحكيم
- طرق تعتمد على البيانات التجريبية وتسترشد بالتحكيم .
- طرق تعتمد على التحكيم وتسترشد ببيانات تجريبية .
- تم قياس المستوى المهارى بواسطة لجنة من حكام منطقة الشرقية لألعاب القوى ، حيث يعطى لكل تلميذة ثلاث محاولات يسجل خلالها أفضل محاولة.

تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة الخميس 2022/11/3 إلى الخميس 2022/12/15م بواقع حصتين في الأسبوع وزمن الوحدة (90) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح بالجدول رقم (8) ، وقد تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب المتبع (أسلوب الأوامر) ، والمجموعة التجريبية تم التدريس لها باستخدام الحقيبة التعليمية

القياسات البعديه :

تم إجراء القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري في يوم الأحد 2022/12/18م وذلك بمشاهدة أداء التلميذات لأداء مهارة الوثب الطويل لكل تلميذة من تلميذات عينة البحث ، ثم تم إجراء القياس البعدي للمستوي المهاري في يوم الاثنين 2022/12/19م عن طريق لجنة تحكيم مستوى الأداء المهاري في الوثب الطويل.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي . - اختبار ت T-test
- الانحراف المعياري . - الوسيط .
- معامل الالتواء . - معامل الارتباط .
- معادلة نسبة التحسن %

عرض النتائج ومناقشتها
 عرض النتائج :

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطي القياسين القبلي والبعد للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري

ن = 15

لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع	م	ع	م			
*6.45	0.268	3.75	0.347	3.65	درجة	الاقتراب	1
*7.45	0.268	3.36	0.31	3.10	درجة	الارتقاء	2
*7.60	0.286	3.55	0.34	2.42	درجة	الطيران	3
*6.70	0.267	3.00	0.32	2.59	درجة	الهبوط	4
*68.04	0.95	13.66	1.88	11.08	درجة	المجموع الكلي لمستوي الأداء	5

معنوية عند مستوي $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعد للمجموعة

الضابطة في مستوى الاداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ولصالح القياس البعدي

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطي القياسين القبلي والبعد للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري

ن = 15

لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع	م	ع	م			
*8.45	0.406	4.02	0.31	3.60	درجة	الاقتراب	1
*9.22	0.392	3.13	0.351	3.15	درجة	الارتقاء	2
*8.65	0.331	3.59	0.344	2.45	درجة	الطيران	3
*8.45	0.376	3.69	0.351	2.60	درجة	الهبوط	4
*4.50	0.75	14.43	1.47	11.8	درجة	المجموع الكلي لمستوي الأداء	5

معنوية عند مستوي $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ولصالح القياس أبعدي.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث
ن=1=2=15

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع	م	ع	م
1	الاقتراب	0.268	4.02	0.406	*6.45
2	الارتقاء	0.268	3.13	0.392	*5.89
3	الطيران	0.286	3.59	0.331	*6.42
4	الهبوط	0.267	3.69	0.376	*5.58
5	المجموع الكلي لمستوي الأداء	3.386	14.43	3.35	*5.14

معنوية عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ولصالح القياس أبعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدولي (5)، (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث حيث كانت قيمة ت المحسوبة (7.59) عند مستوى دلالة (0.05).

كما أن اعتماد الفرد على الممارسة المنظمة وتزوده بالمعلومات تسهم في اكتساب المتعلم التصورات اللازمة للأداء الحركي وزيادة فاعلية التعلم ، ومن ثم التغيير في السلوك وفقا للأهداف التعليمية الموضوعية ، وأن درجة أداء المتعلم تتوقف على قدرة المعلم على الشرح الجيد والأداء المهاري من حيث صحة الأوضاع لكل جزء من أجزاء الجسم خلال عملية التعلم وهذا يتوفر في أسلوب الأوامر .

وهذا ما يدفع البعض إلى استخدام هذا الأسلوب (أسلوب الأوامر) والخوف من تجربة أساليب أخرى ، بالإضافة إلى ما يعلله البعض في استخدامه لهذا الأسلوب من طول المحتوى ووجود أعداد كبيرة من الطلاب وسهولة تنفيذه وعدم كلفته مهما لذلك نسبة مشاركة الطلاب في هذه الطريقة مما يجعل دوره سلبيًا وإهماله للفروق الفردية ، ولكن مهما وجه إلى الأسلوب المتبع (أسلوب الأوامر) من نقد فإنه يبقى أسلوبًا لا يمكن الاستغناء عنه في بعض المواقف التدريسية وخاصة عند توضيح المفاهيم الغامضة أو شرح طريقة أداء أو سرد لبعض بنود القانون وتفسيره .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **محمد عبد محمد خضر (2010م) (7)** والتي كان من أهم النتائج: فاعلية البرنامج التعليمي بإستراتيجية كليلر في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية من العرض السابق يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي نص على: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب الأوامر) في المستوى المهاري والمعرفي لتعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي** ". مناقشة النتائج الفرض الثاني:

ويتضح من الجدولين أرقام (6)، (7) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية لصالح القياس أبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث حيث كانت قيمة ت المحسوبة (13.43)

ويعزي الباحثون هذه الفروق إلى طريقة تنظيم وعرض المحتوى العلمي داخل الحقيبة التعليمية ، حيث تم عرض الحقيبة التعليمية في شكل خطوات يسير عليها المتعلم بتسلسل منطقي ، وتشتمل على أهداف تكون مصاغة بشكل سلوكي وتشتمل على اختبارات تقييمية تساعد المتعلمة على معرفة مدى تقدمها نحو هذه الأهداف ، حيث تعتبر الأهداف السلوكية كما أنها مصدر توجيه العمل التعليمي والتربوي نحو ما يسعى إلى تحقيقه من نتائج للتعلم المرغوب ، وضمان العمل المستمر على تحسين نظم التدريس ونواتج التعلم.

ويعزي الباحثون هذا التفوق إلى أن الحقيبة التعليمية أسلوب من أساليب التعلم الذاتي الذي يتميز عن أسلوب الأوامر بأنه نظام متكامل يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وينتقل فيه محور العملية التعليمية إلى المتعلم نفسه ، حيث أنه يراعي سرعة المتعلم الذاتية ، فالمتعلم هو الذي يحدد متى يبدأ ومن أي نقطة كل حسب قدراته واستعداداته وخصائصه ، مما يجعل المتعلم إيجابي فتزيد دافعيته نحو التعلم الذي تؤدي به إلى تحسين أدائه الحركي . حيث أن الدافعية هي الحالة التي تثير وتنشط السلوك نفسه وتعمل على استمراريته في التعلم ، بالإضافة إلى أن الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من دافعية الإنجاز يظهرون قدرا كبيرا من أعمالهم وأدائهم بمعدل مرتفع .

ويرى الباحثون أن التقدم الذي حققته الطريقة التقليدية الشرح وأداء النموذج يكمن في جدوى هذه الطريقة التي لا يمكن إغفالها حيث تعتمد علي الشرح وأداء النموذج الجيد للمهارة المتعلمة وترجع الفروق في أداء المجموعة الضابطة إلي تعود التلميذات علي هذه الطريقة المتبعة في التعليم من خلال مراحل التعليم المختلفة وأن هذه الطريقة تعتمد اعتمادا كليا علي المعلم بحيث يقوم بعرض المحتوى التعليمي للمادة الدراسية وما تتضمنه من نظريات ومعلومات وأفكار للمتعلمين ويركز فيها المعلم علي توصيل المحتوى التعليمي للمادة الدراسية.

ويرجع الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى أن المتغير التجريبي الذى يتمثل فى أن أفراد هذه المجموعة قد تعرضوا إلى التعلم بأسلوب الحقيبة التعليمية والتي احتوت على الصور المسلسلة والفيديو التعليمي، والتي أوجدت بيئة تعليمية جيدة من خلال إشراك جميع حواس التلميذات واستثارة دوافعهن نحو التعلم ومساعدتهن على التفكير العلمى المنظم وجعلتهن يسيرو فى العملية التعليمية وفقا لرغبتهن وقدراتهن مما دفع التلميذات للشعور بذاتيتهن وقيمة

دورهن فى العملية التعليمية مما أدى إلى استيعابه للحقائق والمعارف المرتبطة بمستوى الأداء المهارة لمسابقة الوثب الثلاثى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **حسين محمد إبراهيم حسين (2014م)** (2) والتي توصلت إلى أنه يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التعاوني تأثيرا ايجابيا في مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لافراد المجموعة التجريبية - يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التعاوني تأثيرا ايجابيا في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية.

من العرض السابق يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الحقيقية التعليمية) في المستوى المهارى والمعرفي لتعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي".

كما يرى الباحثون أيضاً أن التعلم من خلال الحقيقية التعليمية يعتبر أسلوب تربوي جيد يسمح بالتعامل مع المتعلم منفردا حيث يتقدم حسب سرعته الذاتية فى كل خطوة تعليمية أي يعمل طبقا لمعدل أداؤه بمعنى أن المتعلم يستطيع أن يتحكم فى سرعة تتابع ورود المادة التعليمية، وبذلك فهو يراعى الفروق الفردية بين المتعلمين، بينما الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) لا تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين لأنه من الصعب تنويع التدريس، حيث أنه هناك بعض المبتدئين يتعلموا بطريقة جيدة عن طريق السمع والبصر عن طريق البصر وبعضهم يعتمد على النشاط الحركي والبعض الآخر يعتمد على التفاعل بينه وبين زملائه أو بينه وبين المعلم.

كما يفسر الباحثون هذه الفروق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى أن استخدام البرمجية التعليمية داخل الحقيقية التعليمية ساعدت فى وضوح الواجبات الحركية لدى المجموعة التجريبية بشكل دقيق، وكذلك وجود العديد من المؤثرات البصرية والسمعية داخل البرمجية أسهم بشكل فعال فى زيادة دوافع التلميذات للتعلم دون الشعور بالملل بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات أثناء التعلم بحيث يتعلم التلميذات وفقا لسرعتهم الذاتية ، مما أدى إلى تحسن مستوى أداء تلميذات المجموعة التجريبية عن تلميذات المجموعة الضابطة والتي تعلمت بالطريقة التقليدية.

يتضح من جدول (7) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياس البعدي في مستوى الأداء لمهارة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحثون هذه الفروق إلى طريقة تنظيم وعرض المحتوى العلمي داخل الحقيقية التعليمية ، حيث تم عرض الحقيقية التعليمية فى شكل خطوات يسير عليها المتعلم بتسلسل منطقي، وتشتمل على أهداف تكون مصاغة بشكل سلوكي وتشتمل على اختبارات تقويمية تساعد المتعلمة على معرفة مدى تقدمها نحو هذه الأهداف ، حيث تعتبر الأهداف السلوكية كما أنها مصدر توجيه العمل التعليمي والتربوي نحو ما يسعى إلى تحقيقه من نتائج للتعلم المرغوب ، وضمان العمل المستمر على تحسين نظم التدريس ونواتج التعلم.

ويذكر **مصطفى عبد السميع 2003م (8)** أن الحقيقة التعليمية تتطلب وجود اختبارات قبلية تشخص استعداد المتعلم ، وما يحتاج إليه المتعلم ، وأيضا اختبارات ذاتية التي تتيح للمتعلم معرفة مدى تقدمه في مكونات الحقيقة التعليمية وتشعره بطبيعة التوجيه الذاتي نحو الهدف المرسوم ، أبرز وظيفة تمثل هذه الاختبارات هي توفير فرصة جيدة للتغذية الرجعية بصورة مبكرة وفورية بما يتيح للمتعلم معرفة نتائج استجاباته التي هي دالة على تعلمه .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **حسين محمد إبراهيم حسين (2014م) (20)** والتي توصلت إلى أنه يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التعاوني تأثيرا ايجابيا في مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية - يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التعاوني تأثيرا ايجابيا في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق تفسيرات دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباق الوثب الطويل للتلاميذ (عينة البحث) والذي حدث نتيجة استخدام الحقيقة التعليمية

ومما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني والثالث للبحث والذين نص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والمعرفي لتعلم مهارة الوثب الطويل لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية".

الاستنتاجات والتوصيات :

1- أن التعلم باستخدام أسلوب الحقيقة التعليمية أثر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
2- ساعدت الحقيقة التعليمية في توفير وقت وجهد المتعلمين في تعلم سباق الوثب الطويل لتلميذات (عينة البحث).

3- ساعدت الحقيقة التعليمية في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

4- أن الأسلوب التقليدي له تأثير ايجابي علي مستوى الأداء المهاري في الوثب الطويل لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من المجموعة الضابطة.

5- أثرت البرمجية التعليمية المصممة بواسطة برنامج Power point تأثيراً إيجابياً في تعلم الخطوات الأساسية لسباق الوثب الطويل لتلميذات (قيد البحث).

التوصيات :

1- استخدام أسلوب الحقيقة التعليمية في تعلم سباق الوثب الطويل لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث).

2- الاستفادة من خبرات المتخصصين في الوسائط التعليمية بإقامة الندوات والمحاضرات وإعداد النشرات لتوعية مدرسي التربية الرياضية للتوعية بأهمية استخدام الحقائق التعليمية في تعلم بعض مهارات السباقات الأخرى.

- 3- إقامة دورات تدريبية لمدرسي التربية البدنية يتعرف من خلالها على كيفية التعامل مع الوسائط التعليمية وكيفية استخدامها فى تعلم المهارات الحركية.
- 4- إجراء دراسات مماثلة على سباقات أخرى ومراحل سنوية متنوعة للوصول إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن فى إتقان الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 5- توفير عدد كاف من أجهزة الكمبيوتر فى المدارس للاستعانة بها فى التعليم والتدريس.

المراجع

- 1- توفيق مرعي ، أحمد الحيلة محمود محمد (2015م): طرائق التدريس العامة، ط7، عمان، دار المسيرة.
- 2- حسين محمد إبراهيم حسين (2014م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم لتعاوني على مستوي الإنجاز فى مهارة الوثب الطويل لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 3- عاطف فهمي عدلي(2010م): المواد التعليمية للأطفال، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2010م.
- 4- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى " نظريات وتطبيقات"، ط11 منشأة المعارف، 2003م.
- 5- علاء محمد قنديل (2010م): التعليم عن بعد ودوره فى تدريب القيادة التعليمية، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2010م.
- 6- محمد السيد علي (2001م) : التربية العملية وتدريب العلوم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 7- محمد عبدة محمد خضر: "فاعلية برنامج تعليمي باستراتيجية كليير فى تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الاعدادية"، ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية بنين، 2010م.
- 8- مصطفى عبد السميع محمد: تكنولوجيا التعليم " دراسات عربية"، مركز الكتاب للنشر، 1999م.
- 9- منى يونس بحري: الحقائق التعليمية بين النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2009م.
- 10-Henry, E & Fred, P : Ahand book of educational technology, kogan pag , London, PP 76,77(w.d)
- 11-Hrpush Ibrahim 2013: "The Effect of Using the Inclusion and the Reciprocal Teaching Styles to Improve the Level of Physical Performance in the Long Jump", International Journal of Research in Education.