

" تأثير استخدام التعلم النشط على مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لتلميذات المرحلة الإعدادية "

أ.م.د/ شيماء عبد العليم عبد الرازق محليس

- المقدمة ومشكلة البحث.

في ظل ما يشهده هذا العصر من تحديات وتغيرات في مختلف ميادين المعرفة العلمية والتكنولوجية، ومن منطلق أن التربية كأحد مجالات الحياة التي تعمل على الاستفادة مما توصل إليه العلم الحديث، ولتحقيق أهداف التربية وضع التربويون استراتيجيات ما وراء المعرفة، والتي تعد من أبرز المستجدات التربوية الحديثة حيث أدت إلى إعادة النظر في المناهج الدراسية، والعمل على تطويرها .

فلتتبع عملية ديناميكية معقدة تشمل أنواعاً مختلفة من الخبرة والنشاط، وقد حاول العلماء علي مر العصور تفسير عملية التعلم وكيفية حدوثها، حيث تتنوع وتتعدد فروع العملية التعليمية فمنها التعلم الحركي الذي يميز حياة الكائن الحي منذ ولادته حتى وفاته فهي عملية تهدف إلى اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية وتحسين عملية اختيار السلوك المناسب في المواقف المختلفة. (١٠ : ٦٩)

كما يعتبر التعلم من أهم السمات والمظاهر التي تلعب دوراً هاماً وكبيراً في تقدم الكثير من الشعوب من حيث تأثيره الإيجابي في نشأة الأجيال الجديدة على أسس علمية حديثة ومتطورة ويقاس هذا بمدى معرفة هذه الشعوب بوسائل وطرق وأساليب طرق التدريس والتعلم الحديث، لذلك وجب توجيه العناية إلى طرق التدريس لمواكبة التقدم العلمي والتكنولوجي لتحقيق الهدف من العملية التعليمية. (٦ : ٩٨)

وتعتبر أساليب التدريس من أهم الركائز الأساسية في جوانب العملية التعليمية فهي أداه تربط بين المعلم والمتعلم فيتم من خلالها نقل المعارف والمعلومات والأفكار من المعلم إلي التلاميذ ويكسبهم أيضاً الكثير من المهارات والمفاهيم بهدف تحسين مستوى أدائهم وتحقيق الأهداف المرجوة من عملية. (٧ : ٢١)

ومن هذا المنطلق نالت أساليب وطرق التدريس في الآونة الأخيرة الكثير من البحث والدراسة للتوصل إلى أي من هذه الطرق أكثر ملائمة للمعلم والمتعلم وطبيعة المادة التي يتم تقديمها، وتعتبر أساليب التدريس المستخدمة في تدريس مقررات التربية الرياضية هي الركيزة الأساسية لتحقيق أهداف تدريس وتدريب تلك المقررات. (١٨ : ٦٤)

وقد ترتب على ذلك تطوير طرق واستراتيجيات التدريس، وتحول التعلم من السلبية إلى التعلم النشط والتي يكون فيها يكون الطالب مدفوعاً إلى التفكير فيما تعلمه، والتعلم النشط (Active Learning) كمصطلح ظهر في السنوات الأخيرة من القرن العشرين، وزاد الإهتمام به بشكل كبير في بدايات القرن الحادي والعشرين باعتباره أحد الإتجاهات التربوية الحديثة في العملية التعليمية. (١٦ : ٣)

ومن هنا كان الاتجاه إلى التعلم النشط كأحد الآليات والأساليب الهامة في التدريس سعياً لتحقيق عملية التعليم والتعلم، وتحقيق الجودة الشاملة في التعليم، وتحويل التعلم من الطرق التقليدية المعتمدة على الحفظ والتطبيق إلى استراتيجيات وطرق أكثر ايجابية تعتمد على فاعلية المتعلم واشتراكه في عملية التعليم لتنمية ذكائه وقدراته وجوانب شخصيته. (١٣ : ٣٣)

ويعتبر التعلم النشط طريقة تعليم وتعلم في وقت واحد، حيث يشارك الطلبة في التمارين والأنشطة والمشروعات بفاعلية كبيرة من خلال بيئة تعليمية غنية ومتنوعة، تسمح لهم بالتفكير الواعي، والإصغاء الإيجابي والحوار البناء،

والتحليل السليم لكل ما يتم قراءته وتعلمه من المادة الدراسية، بين بعضهم البعض مع وجود معلم يساعدهم على تحمل مسئولية تعليم أنفسهم بأنفسهم تحت إشرافه ودفعهم إلى تحقيق الأهداف المرجوه من المنهج المدرسي، والتي تركز على بناء الشخصية المتكاملة الإبداعية. (٣٣ : ٢٥)

وهناك العديد من استراتيجيات التعلم النشط التي وصل عددها إلى عشرة استراتيجيات، فالتعلم النشط أحد الاساليب الحديثة والتي ظهرت في ظل التطور المعرفي والنظريات التربوية، ويعتبر المتعلم محور العملية التعليمية بالمقارنة بالأساليب التقليدية. (١٥:٦)

ويؤثر التعلم النشط على عمليتي التعليم والتعلم، فينشط فيها المتعلم وتجعله يشارك بفعالية في سير عملية التعلم فيعمل ويفكر فيما يعمل، حتى يستطيع القدرة على اتخاذ القرارات والقيام بالإجراءات اللازمة للتطوير والتغيير والتقويم، ويتمثل الهدف من التعلم النشط في مساعدة المتعلمين على إكتساب المعارف والمهارات والإتجاهات والقيم والمبادئ، إضافة إلى تطوير استراتيجيات التعلم الحديثة التي تمكنه من الإستقلالية في التعلم، واتخاذ القرارات وتحمل مسؤوليتها وقدرته على حل المشكلات. (١٧ : ١٨٣)

وتسعى أساليب التعلم النشط إلى تحفيز الطالبة على التعبير واكتساب مهارات التفكير المختلفة والتشجيع على التعلم الذاتي واكتساب مهارات التواصل وحل المشكلات والتفاعل وتطوير العمل الجماعي والتعلم حتى الإتقان وتفعيل التكنولوجيا وكذلك التفكير الإبداعي. (٤٤)

ويحتل الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الرياضي، لأنه يساعد في تحديد نوع السلوك المتوقع مستقبلاً، كما يسهم في توجيه دوافع الفرد وميوله نحو ممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها فهو يعتبر حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، أو هو إحساس الرياضي بقدراته على أداء المهارات الحركية المتنوعة، فكلما كان الرياضي ناجحاً ومتميزاً كلما دل على زيادة درجة رضاه عن حركاته، حيث يرتبط التقدم بعملية تعلم وإتقان المهارات الحركية بالرضا، مما يدفع الطلاب إلى الاهتمام بالنشاط الحركي وتجعله محباً للأنشطة التي يؤديها، وبذلك تحقق وطموحاته ورغباته. (٤٠)

ويعتبر مقرر ألعاب القوى من المقررات الهامة التي تأثرت بالتغير السريع الذي شهدته العملية التعليمية، فأصبح من الضروري تطوير تدريس محتوى هذا المقرر ليتلاءم مع طبيعة أداء مهاراتها المستحدثة والمنبثقة من التفكير الإبداعي المتجدد الذي يساير التطوير المستمر لرياضة ألعاب القوى، ويتطلب محتوى المقررات العملية في درس التربية الرياضية تعليم المهارات الحركية المرتبطة بالمسابقات للوصول بها إلى مرحلة الإتقان والتثبيت، كما يعد مقرر ألعاب القوى في درس التربية الرياضية أحد المقررات العملية التي تحتوي على مسابقات ذات صعوبة عالية وتمثل تحدي كبيراً للمعلم والمتعلم.

وتمثل تلميذات المرحلة الإعدادية القاعدة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة وتقديمها، لذلك فعلمية إعدادهن تعد الركيزة الأساسية التي يبني عليها المستويات العليا من خلال تهيئتهم وتعليمهم بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية ومميزاتها الفريدة.

ومن خلال قيام الباحث بتدريس مقرر ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية، والإشراف على طالبات الكلية أثناء فترة التربية العملية بمدرسة حسين الغراب الإعدادية المشتركة بمدينة شبين الكوم، لاحظت أن هناك تباين وإنخفاض في مستوى أداء التلميذات لمسابقة دفع الجلة، وقد تُرجع الباحث هذا الإنخفاض في المستوى إلى طريقة التعلم المستخدمة والتي تعتمد غالباً على أسلوب الأوامر، مما دعا الباحث للتفكير في استخدام أحد أساليب التعلم والمتمثلة في التعلم النشط والذي قد يكون ذو تأثير إيجابي في تعليم التلميذات لمسابقة دفع الجلة، حيث أن

التعلم النشط يمتاز بعدة مميزات تجعله أفضل من التعليم التقليدي لأنه يشجع على تعاون التلاميذ ونشاطهم داخل الفصل ويقضى على الملل، فالتلاميذ في التعلم النشط يعملوا كخلية نحل من أجل تحقيق العمل المطلوب منهم، ويخلق جواً من الألفة والمودة بين أعضاء الفريق الذي لم يتعودوا عليه من قبل. وتعود أيضاً أهمية التعلم النشط في رياضة ألعاب القوى في كونه محوراً أساسياً هو المتعلم والمعلم موجه وميسر للحصول على المعلومة، والتعلم النشط كأحد أساليب التعلم يبعث الثقة بالنفس لدى المتعلمين، وينمي لديهم الابتكار والتفكير في تنفيذ أداء المهارات، وتظل عملية التعلم أبقي وأطول لديهم، لأنه يصل إلى المتعلم وزملائه عن طريق جهودهم خلال الأداء، الأمر الذي دعا الباحثه إلى استخدام التعلم النشط والتعرف على تأثيره على مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لتلميذات المرحلة الإعدادية.

- أهداف البحث.

يهدف البحث إلى التعرف على ما يلي:

١- تأثير استخدام التعلم النشط على مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لتلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث.

٢- تأثير استخدام أسلوب التعلم بالأوامر (الطريقة التقليدية) على مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لتلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث.

٣- الفروق بين تأثير استخدام كل من أسلوب التعلم النشط والتعلم بالأوامر على مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لتلميذات المرحلة الإعدادية.

- فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لتلميذات المجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لتلميذات المجموعة الضابطة في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لصالح القياس البعدي لتلميذات المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث.

. التعلم النشط **Active Learning**

يعرف التعلم النشط بأنه " التعلم الذي يشارك فيه المتعلم مشاركة فعالة في عملية التعلم، من خلال القراءة والبحث والإطلاع، والمشاركة في الأنشطة المتعددة، ويكون فيه المعلم مرشداً وموجهاً لعملية التعلم." (١ : ٧)

كما يعرف التعلم النشط بأنه "منهجية للتعليم يكون المتعلم فيها هو محور العملية التعليمية، وتركز على بناء المهارات الذاتية عند المتعلمين". (٤١ : ١٤٣)

ويعرف أيضاً التعلم النشط بأنه "الأنشطة التدريسية التي تساعد الطلاب في فعل الأشياء والتفكير فيما يعرفونه وبت روح الإثارة في العملية التعليمية". (٣٨ : ١٠٠)

كما يعرف أيضاً بأنه "طريقة تدريس تشرك المتعلمين في عمل أشياء من خلال أنشطة مثل حل المشكلات، عمل تجريبي، مناقشات، عمل تعاوني، تجبرهم على التفكير فيما يتعلمونه". (٣٤ : ٢٣٨)

. الرضا الحركي.

هو "حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد تجاه نشاط معين وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من خلالها التحق بهذا النشاط". (٤: ١٠٧)

- إجراءات البحث.

- منهج البحث.

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وذلك من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلميذات الصف الثانى الإعدادى بمدرسة حسين الغراب الإعدادية بمدينة شبين الكوم، محافظة المنوفية والمسجلين بالعام الجامعي ٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م ، والبالغ عددهن (١٤٥) تلميذه ، وقامت الباحثة بإختيار عدد (٥٠) تلميذه من مجتمع البحث ليمثلن عينة البحث الأساسية بنسبة مئوية بلغت (٣٤,٤٨٪)، وقد تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية إستخدمت أسلوب التعلم النشط وبلغ قوامها (٢٥) تلميذه بنسبة مئوية بلغت(١٧,٢٤٪)، والأخرى مجموعة ضابطة إستخدمت أسلوب التعلم بالأوامر وبلغ قوامها(٢٥) تلميذه بنسبة مئوية بلغت (١٧,٢٤٪)، كما تم إختيار عدد (١٦) تلميذات بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ليمثلن عينة الدراسة الإستطلاعية بنسبة مئوية بلغت(١١,٠٣٪) وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول(١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

الصف الدراسي	العدد		التوصيف
تلميذات الصف الثانى الإعدادى	(٢٥) تلميذه	المجموعة التجريبية	(٦٦) تلميذه
	(٢٥) تلميذه	المجموعة الضابطة	
	(١٦) تلميذه	المجموعة الإستطلاعية	
إجمالي عينة البحث			(٦٦) تلميذه

يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث من تلميذات الصف الثانى الإعدادى بمدرسة حسين غراب الإعدادية، والمسجلين بالعام الجامعي ٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م ، بلغ عددهن(٦٦) تلميذه.

- إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية – الإستطلاعية):

قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية من تلميذات الصف الثانى الإعدادى والبالغ عددهن (٦٦) تلميذه، وذلك فى متغيرات (السن-الطول-الوزن – الذكاء)، وكذلك بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة، وتم حساب معامل الالتواء لجميع أفراد العينة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالى، كما هو موضح بجدول(٢)،(٣):

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية - الإستطلاعية) في

متغيرات (السن. الوزن. الطول. الذكاء)

ن = ٦٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإحتراف المعياري	معامل الإلتواء
السن	السنة	١٣,٥٥	١٣,٢٠	٠,٧١	١,٤٧٩
الوزن	الكيلو جرام	٤٢,٦٩	٤١,٥٠	٤,٨٦	٠,٧٣٥
الطول	السنتيمتر	١٤٥,٢٠	١٤٤,٠٠	٥,٨٣	٠,٦١٧
الذكاء	الدرجة	٤٣,٥٧	٤٢,٠٠	٥,٠٩	٠,٩٢٥

يتضح من خلال جدول (٢) أن قيم معامل الإلتواء في متغيرات (السن-الطول-الوزن-الذكاء) يتراوح بين (٠,٦١٧, ١,٤٧٩) أي إنحصرت بين (±٣) مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث من تلميذات المرحلة الإعدادية في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية - الإستطلاعية) في بعض

المتغيرات البدنية لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي

ن = ٦٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإحتراف المعياري	الإلتواء
إختبار رمي جلة للخلف باليدين	المتر	٦,٨٥	٦,٤٠	٠,٧٨	١,٧٣١
إختبار اللف واللمس	السنتيمتر	٢١,٠٩	٢٠,٥٠	٠,٩٤	١,٨٨٣
إختبار الجري في شكل (∞)	الثانية	٢٥,٧٦	٢٥,٤٠	١,١٦	٠,٩٣١
إختبار باس المعدل للتوازن الحركي	الدرجة	٧٩,١٤	٧٨,٥٠	١,٢٣	١,٥٦١
إختبار الوثبة الرباعية في (١٠ ث)	العدد	٧,٩٥	٧,٦٠	٠,٥٧	١,٨٤٢
إختبار دفع كرة طبية (١ كجم) باليدين	المتر	٣,٧٨	٣,٥٠	٠,٩٧	٠,٨٦٦
إختبار الوثب العريض من الثبات	المتر	١,٤١	١,١٠	٠,٧٤	١,٢٥٧
مستوى الرضا الحركي	الدرجة	١٠٩,٦٨	١٠٨,٠٠	٧,٨١	٠,٦٤٥

يتضح من خلال جدول (٣) أن قيم معامل الإلتواء في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي تراوحت بين (٠,٦٤٥, ١,٨٨٣) أي إنحصرت بين (±٣) مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث من تلميذات المرحلة الإعدادية في تلك المتغيرات.

- تكافؤ العينة الأساسية (التجريبية/ الضابطة) في متغيرات (السن. الوزن. الطول. الذكاء):

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ لعينة البحث الأساسية (التجريبية - الضابطة) من تلميذات المرحلة

الإعدادية والبالغ عددهن (٥٠) تلميذه، في متغيرات (السن. الوزن. الطول. الذكاء) كما هو بجدول (٤):

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات

(السن . الوزن . الطول . الذكاء) ن=٢٠=٢٥

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	-س	ع±	-س		
٠,٢٩٧	٠,٥١	١٣,٥٤	٠,٤٩	١٣,٥٧	السنة	السن
٠,٣٩٢	٤,٣٣	٤٣,٠٢	٤,٢٥	٤٢,٦٨	الكيلو جرام	الوزن
٠,٦٠١	٥,١٣	١٤٤,٥٠	٤,٧٦	١٤٥,١٠	السنتيمتر	الطول
٠,٤٥٠	٤,٥٩	٤٣,٢٠	٤,٤٣	٤٣,٦١	الدرجة	الذكاء

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٢١)

يتضح من خلال جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (السن. الوزن. الطول. الذكاء) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

- تكافؤ العينة الأساسية (التجريبية. الضابطة) في بعض المتغيرات البدنية لمسابقة دفع الجلة.

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ لعينة البحث الأساسية (التجريبية. الضابطة) من تلميذات المرحلة الإعدادية والبالغ عددهن (٥٠) تلميذه، وذلك في بعض المتغيرات البدنية لمسابقة دفع الجلة) ، كما هو موضح من خلال جدول (٥):

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض

المتغيرات البدنية لمسابقة دفع الجلة ن=٢٠=٢٥

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	-س	ع±	-س		
٠,٤٣٩	٠,٦٠	٦,٨٢	٠,٥٣	٦,٨٧	المتر	إختبار رمى جلة للخلف باليدين
٠,٢٠٢	٠,٥١	٢١,١٣	٠,٤٧	٢١,١١	السنتيمتر	إختبار اللف واللمس
٠,٣٣٨	٠,٧٦	٢٥,٧٣	٠,٧٠	٢٥,٧٨	الثانية	إختبار الجري في شكل (∞)
٠,٣٩٥	٠,٨٨	٧٩,٢٣	٠,٨٧	٧٩,١٦	الدرجة	إختبار باس المعدل للتوازن الحركي
٠,٨٤٥	٠,٣٩	٧,٩١	٠,٣١	٧,٩٧	العدد	إختبار الوثبة الرباعية في (١٠ث)
٠,١١٢	٠,٩٤	٣,٨٢	٠,٨٣	٣,٨٠	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١ كجم) باليدين
٠,١٩٠	٠,٥٧	١,٤١	٠,٤٦	١,٤٣	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٢١)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية لمسابقة دفع الجلة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

- تكافؤ العينة الأساسية (التجريبية/الضابطة) في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي. قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد البحث من تلميذات المرحلة الإعدادية، والبالغ عددهن (٥٠) تلميذه، وذلك في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي، كما هو موضح من خلال جدول (٦).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى

الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي

ن=٢٠=٢٥

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	س-	ع±	س-			
١,٤٢٩	٠,٥٥	١,٢٨	٠,٤٩	١,٤٣	الدرجة	مسك الجلة ووقفه الإستعداد	مستوى الأداء الفني للمسابقة
٠,٣٢٤	١,٢٩	٠,٨٦	١,١٥	٠,٩٤	الدرجة	التكور	
٠,٣٠٦	١,٥١	٠,٧٣	١,٤٠	٠,٨٢	الدرجة	الزحف	
٠,٢٩٤	١,١٣	٠,٧٩	١,٢٢	٠,٨٦	الدرجة	الدفع	
٠,٥٥٨	١,٢٩	١,١١	١,٣٧	١,٢٦	الدرجة	التغطية والإتزان	
٠,١٩٦	١,٥٧	١,٨٦	١,٤٦	١,٩٢	المتر	المستوى الرقمي للمسابقة	
٠,٦٦٣	٥,٨١	١٠٨,٩٥	٥,٦٨	١٠٩,٧٢	الدرجة	مستوى الرضا الحركي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٢١)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي قيد البحث.

- أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة بالبحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

- ميدان لدفع الجلة.

- عدد من الجلة القانونية (٤ كيلو/ سيدات).

- ميزان طبي لتحديد الوزن.

- إستمارات تسجيل البيانات الخاصة قيد البحث.

قامت الباحثة بتصميم عدد من الإستمارات اللازمة لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث وذلك من أجل تجميعها وجدولتها تمهيداً للمعالجة الإحصائية لها وتتمثل فيما يلي:

- إستمارة تسجيل قياسات التلميذات في متغيرات (السن . الوزن . الطول . الذكاء) ، والرضا الحركي. مرفق (١)

- إستمارة تسجيل قياسات التلميذات في بعض الإختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة دفع الجلة. مرفق (٢)

- إستمارة تقييم مستوى الأداء لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في مسابقة دفع الجلة. مرفق (٣)

- مقياس الرضا الحركي. مرفق (٧)

قامت الباحثة باستخدام مقياس الرضا الحركي Movement Satisfaction Scale لنيلسون Nelson وآلن Allen ، ويحاول هذا المقياس التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته البدنية والحركية ويتكون المقياس من (٥٠) عبارة، وقام محمد علاوي باقتباسه وتعديله إلى أن أصبح يتكون من (٣٠) عبارة، ويقوم الفرد بالإجابة على هذه العبارات بمقياس خماسي التدرج (ينطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً)، ويتمتع بمعامل ثبات (٠,٩٥)، وصدق (٠,٧١-٠,٦) والتصحيح يكون بجمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قربت درجته من الدرجة العظمى وهي (١٥٠) درجة دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد.

- إختبار الذكاء المصور. مرفق (٨).

قامت الباحثة باستخدام إختبار الذكاء المصور، لقياس مستوي الذكاء لدى التلميذات عينة البحث. (٢) . إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء وذلك لتحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة والإختبارات التي تقيسها، حيث قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء مرفق (٤)، وذلك لتحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة ، حيث تم عرضها على السادة الخبراء ، وإرتضت الباحثة نسبة مئوية مقدارها (٨٠% فأكثر) من آراء الخبراء وذلك لإختيار مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة قيد البحث ، وبالتالي تمثلت تلك العناصر في كل من القدرة العضلية (للذراعين والمنكبين . للرجلين . للجسم ككل) ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ، كما قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء مرفق (٥)، وذلك لتحديد الإختبارات التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة قيد البحث ، وذلك من خلال إجراء مسح مرجعي للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة في مجال ألعاب القوى وكذلك الإختبارات والمقاييس، والتي من خلالها إستطاعت الباحثة إستخلاص أكثر هذه الإختبارات استخداماً لقياس تلك المكونات البدنية ثم تم وضعها في الاستمارة الخاصة بذلك مرفق (٩)، وقد روعي في الإستمارة الإضافة والحذف وذلك بما يتناسب مع رأى الخبير وتم عرضها على السادة الخبراء ، وقد إرتضت الباحثة نسبة مئوية مقدارها (٧٠% فأكثر) من آراء السادة الخبراء لإختيار الإختبارات التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة، وبالتالي تمثلت تلك الإختبارات فيما يلي:

رمى جلة للخلف باليدين لقياس القدرة العضلية للجسم ككل. (١١٤:٢٨)

إختبار اللف واللمس لقياس قدرة الفرد على دوران العمود الفقري . (١٣٧:٢)

إختبار الجري في شكل (∞) لقياس التوافق لدى الفرد. (١٧٢:٢٨)

إختبار باس المعدل للتوازن الحركي لقياس القدرة على التوازن أثناء الحركة. (١٦٦: ٣٩)

إختبار الوثبة الرباعية في (١٠ ث) لقياس الرشاقة لدى الفرد. (٢٩٢:٢٨)

إختبار دفع كرة طبية (١ كجم) باليدين لقياس القدرة العضلية للذراعين والمنكبين. (١١٤:٢٨)

إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين. (٢٩٢:٣١)

المعاملات العلمية (الصدق -الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث:

صدق الإختبارات المستخدمة قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة وذلك عن طريق صدق المضمون ، حيث قامت الباحثة بعرض الإختبارات على السادة الخبراء في مجال ألعاب القوى مرفق (٦)، وذلك لإبداء رأي

سيادتهم في مناسبة تلك الإختبارات المستخدمة فيما وضعت من أجله وكذلك مناسبتها للمرحلة السنوية المستهدفة قيد البحث ، وقد أسفرت نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء على موافقتهم بنسبة (١٠٠ %)، مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة قيد البحث ، ولإيجاد صدق مقياس الرضا الحركى وإختبار الذكاء المصور إستخدمت الباحثة الصدق الذاتى.

- ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث.

قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين كل من التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية قيد البحث وإعادة تطبيقها Test.Retest مرة أخرى بفارق زمنى مقداره إسبوع بين كلا التطبيقين، وتم تطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ قوامها (١٦) تلميذه، ولمقياس الرضا الحركى وإختبار الذكاء المصور تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، ويتضح قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين من خلال جدول (٧)،(٨):

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للإختبارات البدنية

n=١٦

الخاصة بمسابقة دفع الجلة قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات البدنية قيد البحث
	ع±	-س	ع±	-س		
*٠,٨٩٢	٠,٥٤	٥,٩٦	٠,٤٩	٥,٨٥	المتر	إختبار رمى جلة للخلف باليدين
*٠,٧٣١	٠,٧٩	٢٠,٠٣	٠,٨٦	١٩,٩٢	السنتمتر	إختبار اللف واللمس
*٠,٧٦٧	٠,٦٥	٢٧,٤٥	٠,٦٠	٢٧,١٤	الثانية	إختبار الجري في شكل (∞)
*٠,٨٨٠	٠,٩٠	٧٧,٦٩	٠,٨٤	٧٧,٢١	الدرجة	إختبار باسل المعدل للتوازن الحركى
*٠,٧٢١	٠,٣٢	٦,٩٢	٠,٤٠	٦,٧٥	العدد	إختبار الوثبة الرباعية فى (١٠ث)
*٠,٨٤٥	٠,٣٧	٣,٠٨	٠,٤١	٣,٠٢	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١ كجم) باليدين
*٠,٨١٧	٠,٦٥	١,١٩	٠,٥٨	١,١٢	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من التطبيقين الأول والثانى وذلك فى الإختبارات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يدل ذلك على ثبات تلك الإختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٨)

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق الذاتي) لمقياس الرضا الحركي

وإختبار الذكاء المصور

ن = ١٦

الصدق الذاتي	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٧٩٥	*٠,٦٣٢	٢,٥٤	١١٣,٦٧	٢,٧٣	١١٠,٢٩	الدرجة	الرضا الحركي
٠,٨٦٧	*٠,٧٥١	٤,٦٧	٤١,٢٣	٤,٨٢	٤٠,٥٦	الدرجة	الذكاء

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٨) أن قيم معامل ثبات المقياس والإختبار تراوحت ما بين (٠,٦٧٢ – ٠,٧٥١) والجذر التربيعي لمعامل الثبات (الصدق الذاتي) لمقياس الرضا الحركي وإختبار الذكاء المصور تراوح ما بين (٠,٧٥٩ – ٠,٨٦٧) مما يشير إلى ثبات وصدق المقياس والإختبار المستخدمين قيد البحث.

- تقييم مستوى الأداء الفني لمسابقة دفع الجلة قيد البحث.

قامت الباحثة بالإستعانة بعدد (٣) محكمين في مجال ألعاب القوى، وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني لمسابقة دفع الجلة لمجموعتي البحث التجريبية والمجموعة الضابطة من خلال الأداء لكل مرحلة من المراحل الفنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة وإتفقت لجنة التحكيم فيما بينهم على أن تكون درجة أداء كل مرحلة من المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة والمتمثلة في (مسك الجلة ووقفة الإستعداد. التكور. الزحف. الدفع. التغطية والإتزان) من (٥) درجات، ويتم تدوين هذه الدرجات في الإستمارات التي قامت الباحثة بإعدادها، كما تم قياس المسافة التي حققتها كل تلميذه باستخدام شريط القياس وذلك لأقرب سنتيمتر وحساب أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة.

- البرنامج التعليمي باستخدام التعلم النشط.

- الهدف من البرنامج المقترح.

قامت الباحثة بتصميم البرنامج المقترح باستخدام التعلم النشط لرفع مستوى الأداء المهاري لمسابقة دفع الجلة، ذلك من خلال التدريس بطرق متنوعة تتمثل في إستراتيجيات التعلم النشط ومنها:

- **الحوار والمناقشة الإستقصائية.** المناقشة على مسابقة دفع الجلة حيث تطرح الباحثة سؤالاً فتجيب إحدى التلميذات ثم تعلق الباحثة على هذه الإجابة وتطرح سؤالاً آخر وتقوم تلميذه أخرى بالإجابة ثم تعلق المعلمة وهكذا.

- **المناقشة على نمط المهارات قيد البحث:** حيث تطرح الباحثة سؤالاً وتترك للتلميذات الحرية في المناقشة والتفاعل اللفظي مع بعضهن البعض لاقتراح الحلول الممكنة وتتدخل المعلمة من حين لآخر للتصحيح عند الضرورة.

- **المناقشة الجماعية.** يتم فيها جمع الآراء حول مشكلة ما تهم التلميذات.

- **المجموعات الصغيرة:** مجموعة التشارور تجلس فيها كل مجموعة (٥ – ٧) تلميذات على شكل U وتناقش كل مجموعة تقرير لما توصلت إليه في نهاية المناقشة.

-التعلم التعاوني. هو موقف تعليمي / تعليمي تعمل فيه التلميذات على شكل مجموعات في تفاعل إيجابي متبادل تشعر فيها كل تلميذة أنها مسؤولة عن تعلمها وتعلم الآخرين بهدف تحقيق أهداف مشتركة.
ولتحقيق هذا الهدف اتبعت الباحثة الخطوات الآتية.

- . وضع مجموعة تدريبات بدنية لتحسين الأداء المهارى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.
- . تحديد مهام كل وحدة تعليمية من متطلبات بدنية ومهارية وما يناسبها من إستراتيجيات التدريس.
- . مساعدة التلميذات على فهم مراحل ومعايير وأبعاد العملية التعليمية.
- . تحديد التدريبات التطبيقية الخاصة بمسابقة دفع الجلة.

- أسس بناء البرنامج.

- إعتمدت الباحثة عند وضع البرنامج التعليمي المقترح على بعض الأسس والتي تمثلت فيما يلي:
- أداء الواجبات الحركية الخاصة بمسابقة دفع الجلة قيد البحث بإستخدام التعلم النشط.
- تقسيم البرنامج إلى مراحل وتحديد اهم واجبات كل مرحلة.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية.
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- توفير الامكانيات والأدوات المستخدمة
- أن يكون برنامج أسلوب التعلم النشط قادر على إبعاد التلميذات عن الملل ويجذبهم لموضوع التعلم.
- أن يتيح برنامج أسلوب التعلم النشط فرص الاشتراك والممارسة لكل التلاميذ في آن واحد.
- مرونة وشمول وتنوع البرنامج بما يتناسب مع الفروق الفردية.

- محتوى البرنامج التعليمي المقترح.

قامت الباحثة بتحديد مراحل الأداء الفنى لمسابقة دفع الجلة والتي سوف يتم تعليمها بإستخدام أسلوب التعلم النشط ، وكذلك القواعد القانونية المنظمة لأداء هذه المسابقة ، وذلك من خلال إجراء مسح للمراجع العلمية المتخصصة فى ألعاب القوى ، وقامت الباحثة بإستخدام البرنامج التعليمي المقترح (التعلم النشط) مع تلميذات عينة البحث التجريبية، كما تم إستخدام أسلوب الأوامر(الطريقة التقليدية) مع تلميذات عينة البحث الضابطة ، وإستخدام استراتيجيات تدريس متنوعة ومهام وواجبات داخل الوحدة لكل التلاميذ بصورة فردية وزوجية ومجموعات وقامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمي المقترح مرفق (١٠) ، على مجموعة من الخبراء فى رياضة ألعاب القوى وكذلك طرق التدريس بكليات التربية الرياضية ، وذلك لإستطلاع آرائهم حول مدى صلاحية البرنامج المقترح بإستخدام التعلم النشط، وقد إتفقوا على مناسبة محتوى البرنامج التعليمي وكذلك مناسبته للعينة قيد البحث وصلاحيته أيضاً للتطبيق مع إجراء بعض التعديلات المقترحة والتي قامت الباحثة بإستكمالها قبل التطبيق.

-الإطار العام لتنفيذ البرنامج المقترح.

- تقسيم تلميذات المجموعة التجريبية قيد البحث إلى مجموعات صغيرة بحيث لا تزيد كل مجموعة عن عدد (٥) تلميذات، وأيضاً تضم المجموعة الواحدة تلميذات ذوات قدرات متنوعة (مرتفعة المستوى – متوسطة المستوى – منخفضة المستوى).
- شرح الأداء الفنى لكل مرحلة فنية سيتم تعلمها والخاصة بمسابقة دفع الجلة وأداء نموذج لها ، وكذلك شرح أهداف الدرس والتعليمات الخاصة بالمنافسات فيما بينهن.
- تنفيذ الواجبات الحركية لمسابقة دفع الجلة قيد البحث من خلال التعلم النشط بين المجموعات المقسمة.

مراقبة الباحثة للمجموعات أثناء عملهن ومدح كل تلميذة عندما تؤدي أداء متميزاً وذلك لكي يتم إستثارة التلميذات الأخريات وحثهن على التميز بين زميلاتهن، وكذلك إستثارة التنافس بين التلميذات وحثهن على بذل المزيد من الجهد للتفوق على بقية زميلات والمجموعات.

بالنسبة لتلميذات المجموعة الضابطة إستخدمت الطريقة المعتادة لتعلم مسابقة دفع الجلة قيد البحث، وإستغرقت فترة التدريس لهذه المجموعة (٤) أسابيع بواقع درسين إسبوعياً بإجمالي عدد (٨) دروس.

تم التدريس لتلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بواسطة الباحثة.

-التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح قيد البحث.

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م علي تلميذات المرحلة الإعدادية، واستغرق فترة زمنية بلغت مدتها أربعة أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد ، وبلغ زمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة تم توزيعها بحيث بلغ زمن الإحماء (٥) دقائق ، الإعداد البدني (١٠) دقائق ، الجزء التطبيقي للمهارة (٢٥) دقيقة ، الجزء الختامي (٥) دقائق ، وتقوم المعلمة بإتباع أسلوب التعلم النشط لتعلم مسابقة دفع الجلة المقررة علي تلميذات المجموعة التجريبية، بينما تقوم باستخدام الأسلوب التقليدي علي تلميذات المجموعة الضابطة علي أن يتم ذلك في الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية.

أجرت الباحثة الدراسة الإستطلاعية الثانية على العينة الإستطلاعية والبالغ عددهن (١٥) تلميذة، بغرض تنفيذ وحدة تعليمية من الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح الذي تم وضعه بأسلوب التعلم النشط ، وذلك لمعرفة مدى مناسبة محتوى البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم النشط لتعلم مسابقة دفع الجلة لدى التلميذات ، وكذلك إكتشاف ما قد يظهر من صعوبات أثناء التطبيق لدروس البرنامج.

وجاءت نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية بمناسبة محتوى البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم النشط لتعلم مسابقة دفع الجلة لدى التلميذات عينة البحث ، وأيضاً تم التعرف على الصعوبات أثناء التطبيق والعمل على التغلب عليها.

- خطوات تطبيق البحث.

- القياسات القبليّة قيد البحث.

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة علي تلميذات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٣/٥م وحتى يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/٣/٧م ، وتم إجراء القياسات القبليّة لمستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة دفع الجلة من خلال المحكمين قيد البحث.

- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

قامت الباحثة بتطبيق محتوى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم النشط علي تلميذات مجموعة البحث التجريبية، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٣/١٢م ، وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٤م، كما قامت الباحثة باستخدام الطريقة المعتادة (الأوامر) مع تلميذات المجموعة الضابطة.

- القياسات البعدية قيد البحث.

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية علي تلميذات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٤/٩ م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/١١ م ، وتم إجراء القياسات البعدية لمستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة دفع الجلة من خلال المحكمين قيد البحث، وراعت الباحثة تنفيذ القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة من خلالها.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة قيد البحث.

قامت الباحثة بمعالجة البيانات قيد البحث إحصائياً، باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

. المتوسط الحسابي

. الوسيط

. الإنحراف المعياري

. معامل الالتواء

. إختبار "ت"

. معامل الارتباط لبيرسون

- عرض ومناقشة نتائج البحث.

- أولاً عرض نتائج البحث.

١- عرض نتائج الفرض الأول.

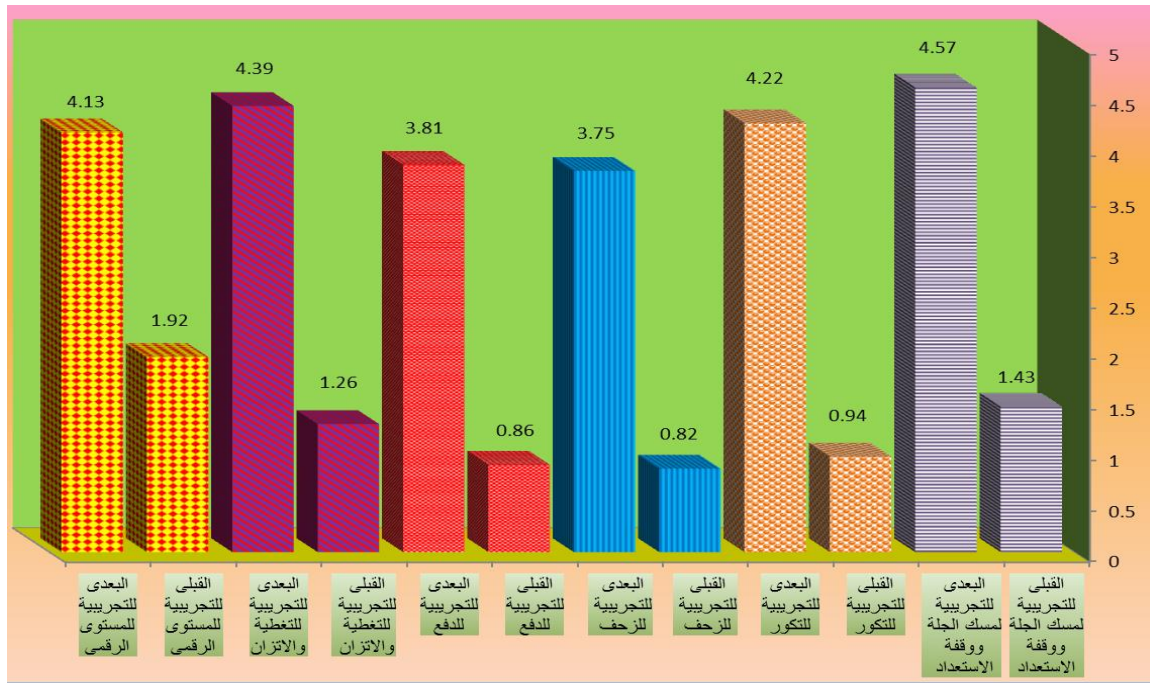
جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي
ن=٢٥

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
١٥,٧٠٠	٠,٧٨	٤,٥٧	٠,٥٩	١,٤٣	الدرجة	مسك الجلة ووقفة الإستعداد
١٠,٩٧٠	٠,٩١	٤,٢٢	١,١٥	٠,٩٤	الدرجة	التكور
٧,٨١٣	١,١٩	٣,٧٥	١,٤٠	٠,٨٢	الدرجة	الزحف
٨,٣٨١	١,١١	٣,٨١	١,٣٢	٠,٨٦	الدرجة	الدفع
٧,٧٨٦	١,٣١	٤,٣٩	١,٤٧	١,٢٦	الدرجة	التغطية والإتزان
٥,٨٤٧	١,١٤	٤,١٣	١,٤٦	١,٩٢	المتري	المستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة
١١,٩٥٣	٥,٢٧	١٢٨,٦٣	٥,٦٨	١٠٩,٧٢	الدرجة	مستوى الرضا الحركى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٦٤)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركى ولصالح متوسط القياس البعدى.



شكل (١) متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة

٢- عرض نتائج الفرض الثاني .

جدول (١٠)

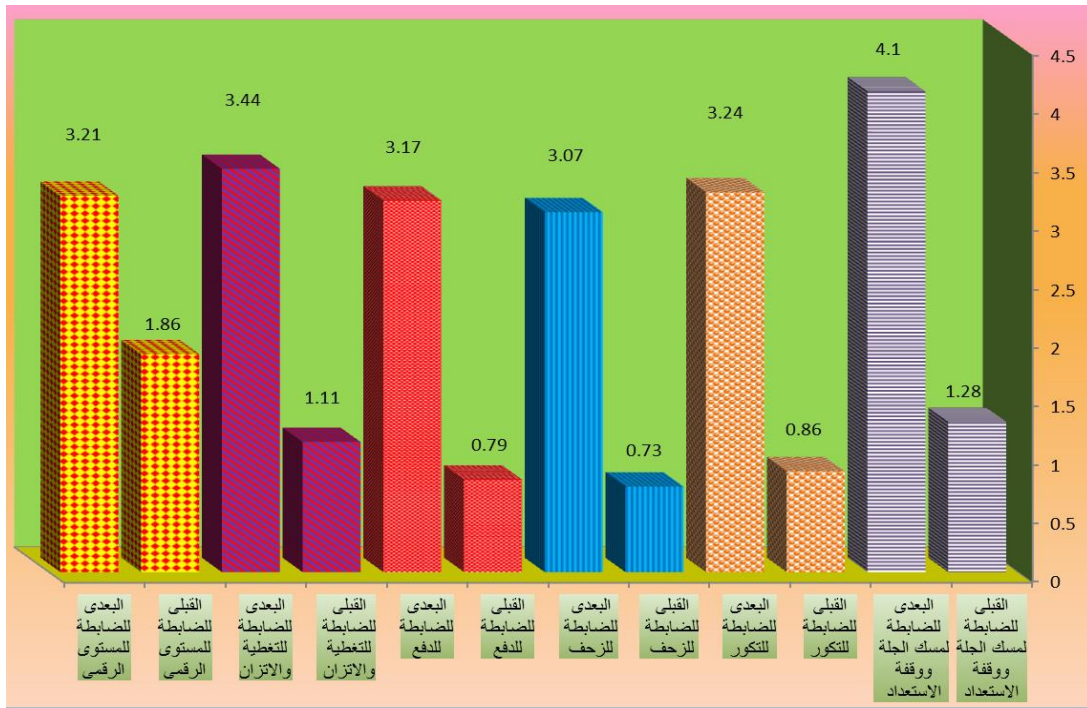
دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س-	ع±	س-	ع±	
مسك الجلة ووقفه الإستعداد	الدرجة	١,٢٨	٠,٥٥	٤,١٠	٠,٥٩	١٧,٠٩١
التكور	الدرجة	٠,٨٦	١,٢٩	٣,٢٤	١,٤٦	٧,٩٢٥
الزحف	الدرجة	٠,٧٣	١,٥١	٣,٠٧	١,٦٢	٥,١٧٧
الدفع	الدرجة	٠,٧٩	١,١٣	٣,١٧	١,٣٧	٦,٥٥٧
التغطية والإتزان	الدرجة	١,١١	١,٢٩	٣,٤٤	١,٤٩	٥,٧٩٦
المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة	المتري	١,٨٦	١,٥٧	٣,٢١	١,٧٢	٢,٨٤٢
مستوى الرضا الحركي	الدرجة	١٠,٨,٩٥	٥,٨١	١١٩,٣٩	٥,٦٧	٦,٣٠١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٦٤)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي ولصالح متوسط القياس البعدي.



شكل (٢) متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة

٣- عرض نتائج الفرض الثالث.

جدول (١١)

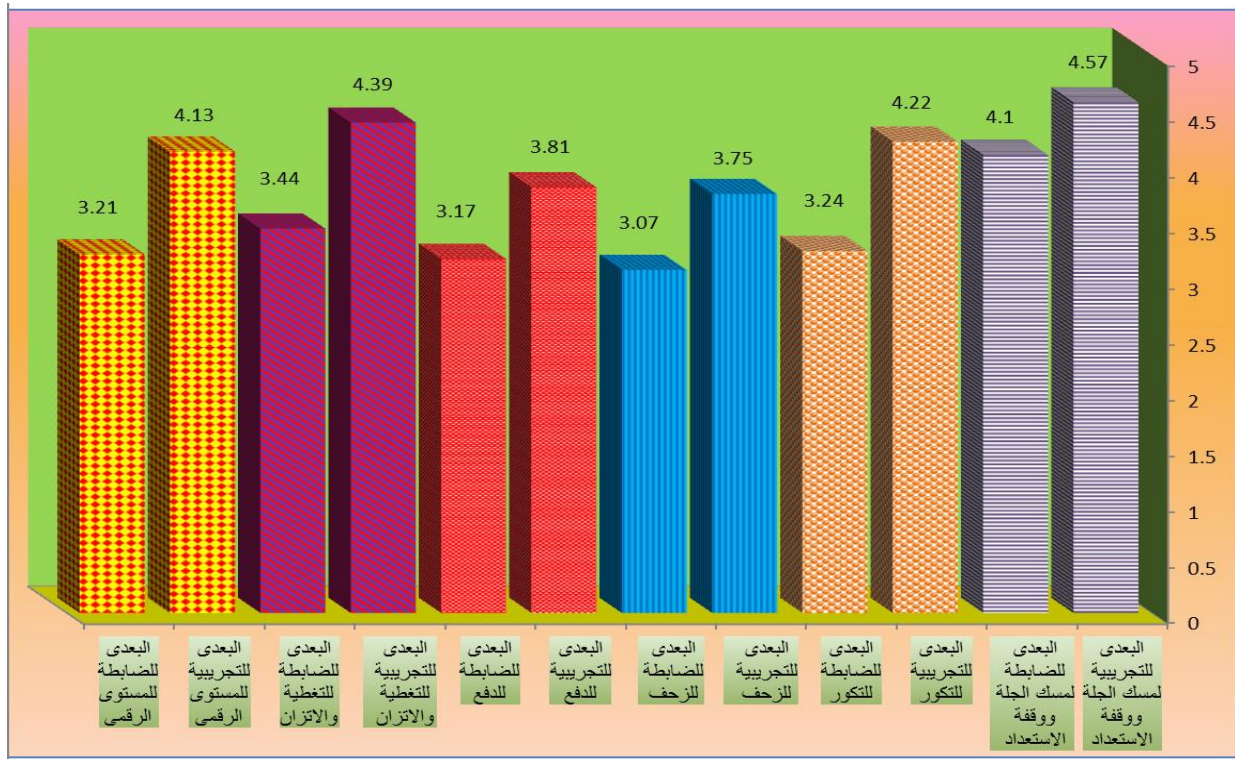
دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي

$$n=1 \quad n=2 \quad 25=20$$

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	الأداء الفني لمسابقة دفع الجلة
	ع±	س-	ع±	س-			
٣,٣٥٧	٠,٥٩	٤,١٠	٠,٧٨	٤,٥٧	الدرجة	مسك الجلة ووقفه الإستعداد	
٣,٦٤٣	١,٤٦	٣,٢٤	٠,٩١	٤,٢٢	الدرجة	التكور	
٢,٣٦٩	١,٦٢	٣,٠٧	١,١٩	٣,٧٥	الدرجة	الزحف	
٢,٥٤٠	١,٣٧	٣,١٧	١,١١	٣,٨١	الدرجة	الدفع	
٣,٣٥٧	١,٤٩	٣,٤٤	١,٣١	٤,٣٩	الدرجة	التغطية والإتزان	
٣,١١٩	١,٧٢	٣,٢١	١,١٤	٤,١٣	المتري	المستوى الرقسي لمسابقة دفع الجلة	
٨,٣٥٤	٥,٦٧	١١٩,٣٩	٥,٢٧	١٢٨,٦٣	الدرجة	مستوى الرضا الحركي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٢١)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (٣) متوسط القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة

ثانياً-مناقشة نتائج البحث.

في ضوء أهداف البحث وفروضه ونتائجه سوف تقوم الباحثة بمناقشة نتائج البحث على النحو التالي:

- مناقشة نتائج الفرض الأول.

يتضح من خلال جدول (٩) شكل (١)، شوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي ولصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي ، وتُرجع الباحثة السبب في تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لدى تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي إلى فاعلية استخدام أسلوب التعلم النشط ، ويرجع ذلك إلى حسن إختيار المعلمة لتمرينات مقننة لتطوير وتعليم و أداء كل مهارة علي حده ، وقيام المعلمة بالشرح وأداء نموذج للتمارين واتخاذ جميع القرارات الخاصة بالتعليم في ضوء طرح مجموعة من الأسئلة علي التلاميذ يتطلب الإجابة عنها إتباع مجموعة من الإجراءات تتمثل في إعطاء (فترة للتفكير – فترة للتجريب- فترة للمناقشة- اكتشاف الحركة الصحيحة والاتفاق عليها) يلي ذلك أداء التلميذات لمجموعة من التمرينات

ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهن جميعا في وقت واحد، مما كان له الأثر الإيجابي في عملية التعلم ، حيث أن التعلم النشط يساعد التلاميذ على المشاركة في الأنشطة والتمارين بفاعلية كبيرة، وذلك خلال بيئة تعليمية غنية متنوعة تسمح لهم بالإصغاء الايجابي أو الحوار البناء، والتفكير الواعي والمناقشة الثرية والتأمل العميق والتحليل المستمر لكل ما يتم طرحه من موضوعات بين بعضهم البعض مع وجود متعلم يشجعهم علي تعليم أنفسهم تحت إشرافه الدقيق وتحمل المسؤولية ، ويدفعهم إلى تحقيق الأهداف الطموحة للمنهج الدراسي، والتي تركز علي بناء الشخصية المتكاملة والإبداعية. (١٣ : ٢٣٧)

وتشير أيضا بعض المراجع والدراسات إلى أن التعلم النشط يجعل الطلاب يستخدمون عقولهم في دراسة الأفكار وحل المشكلات وتطبيق ما تعلموه، كما يساعد أيضا على تعلم شيء جديد على نحو جيد وذلك لأنه يوفر العديد من الوسائل التي تساعد على الرؤية والإستماع وطرح الأسئلة والمناقشة مع الآخرين وممارسته والاستكشاف وتجربته بأنفسهم واكتساب الأداء المثالي ، كما أن التعلم النشط يشمل أنشطة تعليمية مثل العصف الذهني والعمل في مجموعات صغيرة والتعلم المبني على حل المشكلات والممارسات الفردية والعمل التعاوني واستخدام التكنولوجيا لتشجيع التلميذة على زيادة المشاركة والتفاعل والتعلم الذاتي ، ويعطى التعلم النشط أيضا المتعلم تغذية مرتدة عن فهمه الناقد وتشجع الطلاب على حل صعوبات التعلم وتطور مهارات التفكير وتكون أكثر مرحا ونشاط (١١ : ١٤٤)، (٣٤ : ١٥٠)، (٣٨)

كما أن الخبرات الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف". (٥ : ٢٥٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات والتي أشارت إلى فاعلية استخدام أسلوب التعلم النشط في تنمية وتحسين المهارات التي يتم تطبيقها. (٩)، (٨)، (٢١)، (١٢)، (٣٨)، (٢٠)، (١٥)، (٤١)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضا مع بعض الدراسات والتي أشارت إلى زيادة الشعور بالرضا الحركي لدى المتعلمين نتيجة لتحقيق الأهداف المرجوة والطريقة المتبعة في التعلم. (٤)، (١٩)، (٣٣)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي - البعدي) لتلميذات المجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني.

يتضح من خلال جدول (١٠)، شكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي ولصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي ، وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام الأسلوب التقليدي في تعليم مسابقة دفع الجلة والذي طبق على أفراد المجموعة الضابطة والذي يعتمد على "الشرح اللفظي" للمسابقة قيد البحث والمطلوب تعلمها وكذلك "النموذج" الذي تقوم به المعلمة والتزامها بتقديم مجموعة من الخطوات التعليمية الخاصة بالمسابقة والمتدرجة من السهل للصعب والممارسة والتكرار من المتعلم وتصحيح الأخطاء، حيث يتيح ذلك فرص للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهارى، وبالتالي فإن التأثير الإيجابي الذي يتوفر في الأسلوب التقليدي والذي يتيح مجموعة من المميزات منها شرح الأداء الفني وتقديم نموذج للمهارة المطلوب تعلمها من المعلمة

وسيطرتها على التلميذات واستخدام التشكيلات المختلفة أثناء درس التربية الرياضية، مما يجعل في الدرس روح من النظام والانضباط، ومحاولة بعض التلميذات تنفيذ أوامر وتعليمات المعلمة مما ساهم بشكل إيجابي في تحسين مستوى أداء التلاميذ في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة قيد البحث ويضاف على ذلك الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة التي تقدمها المعلمة إلى التلميذات من أهمية كبيرة ، والتي تتمثل في تصحيح الأخطاء للتلميذات أثناء أداء مسابقة دفع الجلة والتي يساهم بشكل إيجابي في تنمية الجانب المهاري بصورة أكثر فاعلية.

وهذا يتفق مع بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن وجود المعلمة له أهميته الكبيرة من حيث تعليماتها البناءة وشرحها للأداء والخطوات الفنية بطريقة جيدة وتصحيح الأخطاء مع قدرة المعلمة على توصيل المعلومة عن الأداء بالطريقة الصحيحة للتلميذات والتكرار من المعلمة وتصحيح الأخطاء سوف يتيح للتلميذات فرصاً مناسبة للتعلم، مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء، والمعلم الناجح هو الذي يمتلك روح الحماس والدعابة والدفء، والقدرة على التشجيع والمرونة مع المواقف المختلفة ومع مستحدثات العصر. (٢٦)، (٤٠:٢٤)

وتشير أيضاً بعض المراجع إلى أنه لكي يتمكن المعلم من دفع طلابه إلى التعلم فلا بد من استخدام أساليب وطرق مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملم إمام تام بطرق وأساليب التدريس المختلفة وكيفية حدوث التعلم من جانب التلميذات وكيف تؤثر الطرق والأساليب المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم والتعلم ، كما أنه من الضروري على المتعلمين أن يكونوا على دراية كاملة بأحدث الأساليب والتقنيات الحديثة التي تساعد على توصيل المعرفة للمتعلمين لتحسين عملية التعليم والتعلم، ومن هنا تظهر أهمية اختيار الأسلوب التدريسي المناسب لتحقيق الهدف المراد تحقيقه ، وهذا الاختيار يتوقف على خبرة المعلم ومدى إدراكه لطبيعة ومكونات ومتغيرات المواقف التعليمية المختلفة (٣١:٣٧)، (٢٢:٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن استخدام الطريقة المُتبعة والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارة المتعلمة أدت إلى إستيعاب المتعلم لهذه المهارات ومن ثم تعلمها. (٤٢)، (٤٣) كما ترجع الباحثة زيادة عامل الرضا الحركي لدى طالبات المجموعة الضابطة إلى أثر البرنامج التعليمي التقليدي (أسلوب الأوامر) والذي تم تطبيقه على طالبات هذه المجموعة والذي يدعم دور المعلم الفعال في تقديم المهارة وتطبيق التمرينات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن التدريبات البسيطة إلى التدريبات المركبة وأيضاً تقديم التغذية الراجعة الصحيحة عند وقوع الطالبات في الأخطاء المهارية، وبالتالي النجاح في أداء مسابقة دفع الجلة.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن البرنامج التعليمي التقليدي يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء المهاري وتنمية عامل الرضا الحركي. (٢٧)، (٣٥)، (٣٦) وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لتلميذات المجموعة الضابطة في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركي لصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث.

يتضح من خلال جدول (١١)، شكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد البحث وذلك في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وتُرجع الباحثة

السبب في تحسن القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة والرضا الحركي إلى استخدام أسلوب التعلم النشط والذي يسمح بالتعامل مع التلاميذ بشكل منفرد في إطار من العمل التعاوني، حيث تتقدم التلميذة حسب سرعتها الذاتية، ويساعد على مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات أثناء عملية التعليم، كما ترجع الباحثة تفوق تلميذات المجموعة التجريبية التي تتبع أسلوب التعلم النشط على تلميذات المجموعة الضابطة التي تتبع الأسلوب التقليدي في مسابقة دفع قيد البحث إلى إختلاف بيئة التعلم النشط عن بيئة التعلم التقليدية، حيث أنها تتميز بالديمقراطية والانفتاح ، فهي منظومة فكرية ومجموعة من الممارسات العملية التي تؤدي إلى مواقف يحدث فيها التعليم والتعلم بفاعلية، فيتسع نطاق بيئة التعلم ليمتد إلى خارج درس التربية الرياضية من مصادر للتعليم سواء كانت بالمكتبة أو شبكة الإنترنت أو المعلم أو غيرها، وكل هذا يدعم التعلم المستقل (الذاتي)، وبما يعزز الثقة بالنفس والمهارات وبالقدرات العقلية، كما يتميز أيضاً بإمكانية التغيير عن طريق التلميذات في عملية الإختيار، فقد يتم التعلم بأسلوب فردي يدعم التعلم المستقل، أو التعلم في مجموعات صغيرة وفي أشكال مختلفة مثل التعلم التعاوني أو تعلم الأقران ، ويمكن تقسيم تلك المجموعات إلى مجموعات متجانسة، ومجموعات غير متجانسة، مع حرية المعلمة في تحديد الأسلوب الذي يتم به تكوين المجموعات، كأن يتم تكوينها بالاختيار الحر أو عشوائياً.

ويتفق ذلك مع بعض الدراسات والتي أشارت إلى فاعلية استخدام أسلوب التعلم النشط بالمقارنة بالأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) وذلك نتيجة للدور الهام الذي يلعبه في مشاركة التلميذة في العملية التعليمية، مما يجعله يحقق التعلم بشكل أسرع من الطرق التقليدية في التعليم (١٥)، (٣٧).

وتشير بعض الدراسات والمراجع إلى أن التعلم النشط يعمل على خلق جو تعليمي مناسب وفعال ، ويتيح له العديد من الوسائل والأساليب التي يستخدمها في عمليتي التعليم والتعلم ولكي تكون المعلمة قادرة على تطبيقه لابد أن تتمتع بصفات شخصية بأن تكون ذي عقلية منطقية متقبلة للنقد ، غير متسلطة في قراراتها، تمتلك المعرفة في المادة التي تدرسها ، مخلصه لعملها، وملمة بأساسيات التعلم النشط، ولديها القدرة على التحليل والإبداع ومثقة، ولا تكون متناقضة في سلوكها مع المتعلمين، وذلك حتى تكسب ثقة المتعلمين ، كما أن التعلم النشط يكمن في أنه ليس مجرد الاستماع السلبي للدرس فالمتعلمة تقرأ وتناقش وتشارك في الحوار وحل المشكلات وتحمل المسؤولية، ويحث التعلم النشط على إعطاء المتعلمين الفرصة لإتحاذ علاقة أكثر فاعلية بمادة التعلم وتشجيعهم على المعرفة بدلاً من مجرد تلقيها، كما يسهل على المعلمون في بيئة التعلم النشط تعليم الطلاب وإنشغالهم في مهام التفكير ومهارات التحليل والتركيب بمساعدة النشاطات والاستراتيجيات التعليمية التي تطبق في التعلم النشط وتضمن إشراك الطلاب في عمل الواجبات والتفكير بشأن ما قاموا بعمله وإنجازه وتتفق مع طبيعة إختلاف أنواع الذكاء لدى كل فرد. (١١) : (٧٨)، (٢٥ : ١٠٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات والمراجع والتي أشارت الى أهمية استخدام أسلوب التعلم النشط في تحسين مستوى الأداء المهاري. (٨)، (٢٣)، (٣٠)

كما ترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الرضا الحركي إلى البرنامج التعليمي المقترح والمعد بطريقة تتلاءم مع أفراد عينة الدراسة والذي ساعدهم على تعلم المهارات بشكل أسهل وأفضل و جعلهم يشعرون بالارتياح والثقة والرضا أثناء الأداء، مما ساهم وبدرجة كبيرة على الشعور بالرضا عن مستوى أدائهم الحركي، مما جعلهم يشعرون بالأمان والاطمئنان ويصلون إلى مستوى أداء أفضل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي بحيث تجعل الشخص محباً للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته. (٢٨)، (٣٥)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (البعديين) لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركى لصالح القياس البعدى لتلميذات المجموعة التجريبية.

- الإستنتاجات والتوصيات.

أ - الإستنتاجات.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة قيد البحث ومن خلال النتائج توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية:

١- البرنامج التجريبي باستخدام التعلم النشط ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مسابقة دفع الجلة وكذلك تحسين مستوى الرضا الحركى لدى تلميذات المجموعة التجريبية، وذلك من خلال ما يلي:

. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لتلميذات المجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركى لصالح متوسط القياس البعدى حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء والرضا الحركى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

٢- الأسلوب التقليدي المتبع لتلميذات المجموعة الضابطة ساهم بطريقة ايجابية في تعلم مسابقة دفع الجلة وكذلك تحسين مستوى الرضا الحركى لدى تلميذات المجموعة الضابطة، وذلك من خلال ما يلي:

. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لتلميذات المجموعة الضابطة في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركى لصالح متوسط القياس البعدى حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء لدفع الجلة والرضا الحركى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

٣- تفوق البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التعلم النشط عن الأسلوب التقليدي المتبع في تعلم مسابقة دفع الجلة والرضا الحركى لدى التلميذات عينة البحث مما يدل على فاعليته وتأثيره الإيجابي في العملية التعليمية، وذلك من خلال ما يلي:

. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركى لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغيرات مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والرضا الحركى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ب - التوصيات.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى توصى الباحثة بما يلي:

١- الإهتمام باستخدام أسلوب التعلم النشط كأحد أساليب التدريس الحديثة بدرس التربية الرياضية لتعلم وإتقان مسابقة دفع الجلة وتحسين مستوى الرضا الحركى لدى تلميذات الصف الثانى الإعدادى.

٢- إجراء دراسات مماثلة للاستفادة من الأسلوب التعليمي باستخدام أسلوب التعلم النشط فى تعليم المسابقات المتنوعة فى رياضة ألعاب القوى.

٣. إجراء المزيد من الدراسات حول استخدام أسلوب التعلم النشط على مراحل تعليمية مختلفة.

- ٤ . إقامة دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية لتوضيح استراتيجيات التعلم النشط وكيفية الاستفادة منه في وضع برامجهم التعليمية.
- ٥ . العمل علي دمج العديد من الإستراتيجيات التدريسية خلال التعلم النشط للإستفادة القصوى من قدرات وإمكانات التلاميذ لاستخدامها في عملية تعلم المهارات الحركية بالأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة ألعاب القوى بصفة خاصة بدرس التربية الرياضية.
- ٦ . عدم إهمال دور المعلم في إستثارة دوافع التلاميذ وتوجيههم خلال ممارسة مختلف الأنشطة التعليمية.

- المراجع.

- ١- أحمد حسين اللقاني (٢٠٠٦م): الوسائل التعليمية والمنهج المدرسي، مؤسسة الخليج العربي، القاهرة.
 - ٢- أحمد زكى صالح (١٩٩٨م): إختبار الذكاء المصور، كراسة تعليمات الاختبار، دار النهضة العربية، القاهرة.
 - ٣- إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية منشأة المعارف، القاهرة.
 - ٤- أسامة راتب، إبراهيم خليفة، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ٦- المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية (٢٠٠٦م): تقويم تجربة التعلم النشط في المدرسة الابتدائية في جمهورية مصر العربية، القاهرة.
 - ٧- إمام حميدة ، أحمد النجدي، مهارات التدريس، مكتبة الزهراء، القاهرة.
 - ٨- صلاح الدين عرفه (٢٠٠٠م): أثر التعلم النشط في تنمية التفكير الإبتكارى والتحصيل الدراسي لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، قسم علم النفس التربوي، القاهرة.
 - ٩- أمل رجاء سيف: (٢٠٠٩): فاعلية برنامج مقترح على التعلم النشط في اكتساب واستخدام طلاب كلية التربية النوعية بعض مهارات تدريس الحاسب الآلي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.
 - ١٠- أمين أنور الخولي، محمود عبد المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ١١- الفتح عنان (١٩٩٩): أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتو التحصيل الاكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية "، مجلة جامعة دمشق، مجلد ٢٨ ، العدد الاول.
- أثر برنامج مقترح مبني علي التعلم النشط في تنمية بعض المفاهيم

١٢. إيمان عبد الحكيم (٢٠١٠):
العلمية وبعض المهارات العقلية لأطفال الرياض، رسالة دكتوراه،
كلية التربية، جامعة المنيا .
١٣. جودت أحمد سعادة (٢٠٠٦):
التعلم النشط بين النظرية والتطبيق، دار الشروق للنشر، عمان،
الأردن .
١٤. حاتم عبد المنعم الدياسطي (٢٠٢٠):
فاعلية استخدام أسلوب التعلم للإتقان على الأداء المهاري في سباحة
الظهر والرضا الحركي للطالب المعلم، مجلة أسويط لعلوم وفنون
التربية الرياضية، جامعة أسويط، مج (٢)، ع (٥٥) ديسمبر.
١٥. حسين علي حمد السعيد (٢٠١٢):
فاعلية التعلم النشط في تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية
لمهارات العاب القوي للأطفال بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٦. خير سليمان شواهين (٢٠١٤م):
عادات العقل وتصميم المناهج المدرسية، عالم الكتب الحديث،
الأردن.
١٧. رمضان مسعد بدوي (٢٠١٠م):
التعلم النشط، دار الفكر الاردن.
طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الطلبة، القاهرة.
١٨. أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب المائية على الرضا الحركي
والأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير،
كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة الاردن .
١٩. سعيد خليل الشاهد (١٩٩٥):
سفيان محمد النعيمات (٢٠٢١):
٢٠. سلوى عبد اللطيف (٢٠١١م):
فاعلية استخدام التعلم النشط المدعم الكترونياً علي مستوى أداء
بعض المهارات الحركية وعلاقته بالتفكير الإبتكارى لتلاميذ
المرحلة التأسيسية بدولة الإمارات، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٢١. سلوى محمد عزازى (٢٠٠٨م):
٢٢. عاطف الصيفي (٢٠٠٩م):
استراتيجيات التعلم الحديث ، دار اسامة ، الأردن.
٢٣. عبد الرحمن كامل (٢٠٠٧م):
أثر بعض استراتيجيات التعلم النشط والتقييم الواقعي في
تنمية مهارات التعبير التحريري لدي تلاميذ الصف الأول
الإعدادي. دراسات في المناهج وطرق التدريس،
العدد ١٢٩.

- ٢٤- على محمد راشد (٢٠٠٢م):
خصائص المعلم العصري وأدواره ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٥- فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٢م):
الاتصال الانساني بين المعلم والطالب، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ٢٦- لمياء فوزي محروس (٢٠٠٠م):
تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس علي مستوي الأداء المهارى والدافعية لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م
- ٢٧- مايسة محمد عفيفي (٢٠١٨):
فاعلية استخدام طريقة دالتون على التحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الفراشة للأطفال "٩-١٢" سنة"، مجلة بحوث التربية الشاملة، جامعة الزقازيق.
- ٢٨- محمد أبو الطيب (٢٠١٥):
أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية على الرضا الحركي وبعض المتغيرات الكينمائية في سباحة الفراشة"، مؤتمة للبحوث والدراسات ، جامعة مؤتمة .
- ٢٩- محمد حسن علاوى،محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤):
إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٠- محمد حماد هندی (٢٠٠٢م):
أثر تنوع استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط على اكتساب بعض المفاهيم البيولوجيه وتقدير الذات و الاتجاه نحو الاعتماد المتبادل لدي طلاب الصف الأول الثانوي الزراعي، دراسات في المناهج وطرق التدريس ، عدد ٧٩.
- ٣١- محمد عبد الهادى (٢٠٠٨م):
التعلم النشط والابتكارية وقوة ذكاء الرؤية الثاقبة، دار العلوم للنشر.
- ٣٢- محمد فكرى سيد أحمد (٢٠٠٩م):
تأثير التدريس الفردى الإرشادي بإستخدام الكتيب المبرمج لعلاج صعوبات التعلم فى مهارة التصويب من السقوط فى كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- ٣٣- مريم خليفة، كفاء المشاري، أحمد القلاف (٢٠١٩):
تأثير استخدام استراتيجية التطبيق الرباعي على مستوى الرضا الحركي وتعليم بعض المهارات الحركية في سباحة الزحف"، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، والأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة.
- ٣٤- مصطفى السايح محمد
ادبيات البحث فى تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا

- الطباعة والنشر، الاسكندرية. (٢٠١٢م):
- تأثير استخدام التعلم للإتقان على مستوى الأداء في سباحة الفراشة والرضا الحركي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، حلوان.
- ٣٥- مصطفى سامي عميرة (٢٠١٤):
- ٣٦- مصطفى محمد الجبالي، خالد صالح (٢٠٢١):
- ٣٧- هبة عبد الله رمضان (٢٠١٠):
- فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم النشط في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية مهارات التفكير التاريخي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- 38- Bonwell, Weison. active learning – learnin. (2009):
- 39- David K .Miller (1994 Measurement By the physical Educator " why and how" ,second Edition ,Wm.c, Brown &Benchmark.):
- 40- Gaspar M. Amaral T. Protective Effect of Physical Activity on Oliveira B. & Borges Dissatisfaction with Body Image in Children A Cross-sectional Study, 4th meeting of young researchers at N. (2011): UP. University Porto..
- 41- Donald .r.jennifer.l active learning for college classroom Los angeles , (2009): California state university. Partical New Technologies In Phsical Education At Geargenason Universtiy , U . S . A ,orgivia Sport .
- 42- Stein ,Jeelion, V (1996):
- 43- Todorov,shadmehr,Bizz Augmentad feed back presented in a virtual environment accelerates learning of a difficult motor i(1997): task, journal of motor behavior(Washington, DC.)
- 44<https://mawdoo3.co>