

فاعليه استخدام الرزم التعليمية في تعلم الوئب الئلائي

لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق

د/ إيناس سالم عبد النبي الطوخي*

مقدمه ومشكله البحث

تأثر التعليم في الآونة الأخيرة نتيجة التطور الحادث في كل مجالات الحياة مما دعى إلى النظر في المناهج الدراسية وأهدافها ووسائلها ، حيث يهتم التعليم اليوم علي التوظيف الجيد لما نتعلم ، أي أن تتحول الحقائق العلمية إلى ممارسات وسلوك يخدم المجتمع والحياة وتؤثر في العملية التعليمية عدة عوامل منها خبرة المتعلم والأسلوب المتبع في التعليم وظروف الموقف التعليمي وطبيعة المهارة المراد تعلمها .

وتحقق التربية غايتها عن طريق تحقيق الأهداف التعليمية في مجالات التعلم الثلاثة وهي المجالات المعرفية والوجدانية والنفس حركية . مستعينة في ذلك بالتقنيات الحديثة في التعليم ومعتمدة علي معلم ناجح يفهم مادته ويتقنها ويستعين بأساليب التدريس الحديثة وعلما بالتقنيات الحديثة وكيفية تصميم وإعداد المواقف التعليمية بطريقة تناسب وحاجات المتعلمين وتراعي الفروق الفردية بينهم وهذا أصبح الاعتماد علي طرق وأساليب التدريس التقليدية غير فعال في مواكبة التطور الحادث في التعليم ، وغير قادرة علي مواجهة مشكلة الفروق الفردية بين المتعلمات ، وأصبح من الضروري مواجهة هذه التحديات باستخدام العديد من أساليب التعلم الذاتي، حيث تعتبر الرزم التعليمية أو الحقائق التعليمية إحدى البرامج المستحدثة في مواجهة الفروق الفردية .

ويعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة وينظمه وقواعده السليمة وبألوانه وأنواعه المتعددة . ميدانا هاما من ميادين التربية ، وعنصرا قويا في اكتساب المهارات الأساسية للعديد من الأنشطة الرياضية .

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعه الزقازيق.

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مادة مسابقات الميدان والمضمار بالكلية بصفة عامة ومسابقة الوثب الثلاثي بصفة خاصة بعد أن تم إدراجها حديثا ضمن منهج مسابقات الميدان والمضمار بالكلية ، لاحظت تدني انخفاض المستوى المهاري والرقمي وأن هناك صعوبة في تفهم وإدراك الطالبات للمراحل المختلفة للأداء والإتقان السريع لذا كان اهتمام الباحثة حول التعرف علي طريقة حديثة تؤدي إلي فاعليه في تدريس مسابقة الوثب الثلاثي ومن خلال الإطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة أمكن التوصل إلي توصية باستخدام الرزم التعليمية كزيادة لفاعلية التدريس من خلال نظام تعليمي يراعي الفروق الفردية ويعطي أكثر من مصدر للطالبة للاعتماد علي والرجوع إلية عند الحاجة وكذلك كوسيط مساعد للمعلم يخفف عنة الأعباء ويجعل التعليم أكثر فاعلية وأقل استهلاكا في الوقت وأكثر ايجابية في درجة أداء المسابقة وهذا ما أكدته دراسة كل من عائشة رزق (١٩٩٣) (١١) (دراسة نجوى محمود (١٩٩٣) (٢٢) ودراسة جوليان (١٩٩٦) (٢٥) ودراسة سوسن محمود (٢٠٠١) (٩) ودراسة رون وآخرون (١٩٩٥) (٢٤) ودراسة احمد عبد الفتاح (١٩٩٩) (٣) علي أهمية استخدام الرزم أو الحقائق التعليمية كوسيلة فعالة في التعلم الذاتي . وهذا مما دعا الباحثة إلي استخدام الرزم التعليمية كمشاهدة في تحسين المستوى المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى :-

- التعرف على تأثير استخدام الرزم التعليمية على تعلم الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق من حيث (مستوى الأداء المهاري — المستوى الرقمي).

فرض البحث

- تأثير استخدام الرزم التعليمية تأثيرا ايجابيا على تعلم الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات — بالزقازيق من حيث (مستوى الأداء المهاري — المستوى الرقمي).

التعريف بالمصطلحات

١ - تكنولوجيا التعليم : Instructional technology

يعرفها عبد العظيم الفرجاني " بأنها الاستفادة من المخترعات الحديثة والصناعات الحديثة في مجال التعليم "

ويعرفها أيضا بأنها العلم الذي يعمل على إدماج المواد والآلات ويقدمه بغرض القيام بالتدريس و تعزيه أي أنها مصطلح يربط بين المصادر الإنسانية والغير إنسانية ويستخدم كطريقة نظامية لتصميم عملية التعليم والتعلم وتقويمها ككل ويربط بين المصادر الإنسانية للمتخصصين في المناهج والتصميم التعليمي والتقويم والوسائل من ناحية وبين المصادر الإنسانية للتعليم مثل شبكات المعلومات وآلات الطباعة والوسائل السمعية والبصرية وغيرها (١٤ : ٢٨ ، ٢٩)

٢ - التعلم الذاتي self learning :

هو الأسلوب الذي يقوم فيه التلميذ بالمرور بنفسه في المواقف التعليمية المتنوعة بصورة مقصورة لاكتساب المعلومات والمهارات المطلوبة التي تحددها البرامج المطروحة من خلال التقنيات التربوية التي تساعده على ذلك (٨ : ٩٣)

٣ - الرزم التعليمية Learning packages

عرفها فوزي زاهر بأنها " برنامج محكم التنظيم يقترح مجموعة من الأنشطة والبدائل التعليمية التي تساعد على تحقيق أهداف تعليمية محددة" (١٧ : ٥٠٤)

ويعرفها عبد الحافظ سلامة نقلا عن ونجستون بأنها " مجموعة من المواد التعليمية يستطيع الطالب أن يدرسها بمفرده بعيدا عن المعلم وحسب سرعته كفرد " (١٢ : ١٢٥)

٤ - مستوى المهارة : skill standard

ويعبر عنها بالدرجات التي يأخذها اللاعب وذلك بناء على التقدير الذي يعطى له من اللجنة المشكلة للاختيار (المحكمون) (٤ : ١٩٤)

٥- الفاعلية Efficiency

هي مدى اكتساب الأفراد للمهارات المراد تعلمها والوصول إلى الأداء في أقل وقت ممكن (٩ : ١٠) .

الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات العربية :

١ - قام جمال الشناوي إبراهيم (١٩٩٢) (٦) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تحقيق بعض أهداف تدريس التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي " وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الحقيبة التعليمية في تدريس جزء الإعداد البدني ، ولتعليم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، واشتملت العينة على عدد (١٠٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثاني من الحلقة الثانية للتعليم الأساسي بالبنيا ، ومقسمة إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها ٥٠ تلميذ .

وقد قام الباحث بتثبيت المتغيرات التي كانت تؤثر في نتائج البحث ممثلة في السن والطول والوزن والذكاء ، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية :

« اختبار الذكاء المصور لأحمد ذكي صالح لقياس القدرات العقلية الأولية .

« الاختبارات المستخدمة لقياس عناصر اللياقة البدنية .

« البرنامج التجريبي (الحقيبة التعليمية) مشتملة على كتاب تعليم مبرمج ، جهاز عرض الصور الشفافة ، جهاز عرض المعتمات ، جهاز عرض الفيلم الصغير .

وكانت أهم النتائج : صلاحية استخدام الحقيبة التعليمية لتعلم درس التربية الرياضية ، وأن التعليم باستخدام الحقيبة التعليمية أفضل من التعلم باستخدام الطرق التقليدية .

٢ - قامت عائشة رزق مصطفى (١٩٩٣) (١١) بدراسة عنوانها "تأثير استخدام الحقائق التعليمية علي فاعلية تعلم مهارة المحاوررة في كرة السلة "وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الحقائق التعليمية في تعلم مهارة المحاوررة في كرة السلة . وقد اشتملت العينة على

عدد (٤٠) طالبة من طالبات جامعة قطر ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : اختبار معرفي للعبة كرة السلة - اختبارات بدنية - اختبار مهاري - الحقيبة التعليمية وتضمنت أفلام حلقية - أشرطة تسجيل - أفلام سينمائية - أشرطة فيديو - صور ثابتة - صور على شكل شرائح - مقالات - كتب ومراجع .

وكانت أهم نتائجها : إن التعليم الذاتي باستخدام الحقائق التعليمية يؤثر تأثيرا إيجابيا على درجة أداء مهارة المحاور ، ويتفوق أيضا على الأسلوب التقليدي في فاعلية تعلم المهارة .

٣ - قامت نجوى محمود إبراهيم (١٩٩٣) (٢٢) بدراسة عنوانها " إعداد رزمة تعليمية لتعليم الوثب العالي بطريقة الوثب بالظهر وفعاليتها على مستوى التحصيل المعرفي والحركي " وقد هدفت الدراسة إلى إعداد رزمة تعليمية لتعليم مسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالظهر وقياس فاعلية استخدامها على مستوى التحصيل المعرفي والحركي ، وكانت العينة قوامها (٧٢) طالبة من طالبات الصف الثالث واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وقد أسفرت النتائج على تقدم المجموعة التجريبية من الناحية المهارية والمعرفية وارتفاع المستوي الرقمي.

٤ - قام احمد محمد عبد الفتاح (١٩٩٩) (٣) بدراسة عنوانها " تأثير التغذية الرجعية على تعلم الوثب العالي للمبتدئين " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الفيديو التعليمي في رفع مستوى الأداء وسرعة التعلم لمسابقة الوثب العالي للطلاب ، وكانت العينة قوامها (٤٥) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة ، وكانت من أهم النتائج : التأثير الايجابي لاستخدام الفيديو التعليمي لإمداد الطلاب بالمعلومات عن الأداء مما أدي إلى سرعة التعلم وتحسن الأداء للمجموعتين التجريبيتين عن المجموعة الضابطة .

٥ - قامت سوسن حسني محمود (٢٠٠١) (٩) بدراسة عنونها "فاعلية استخدام الحقائق التعليمية على الإنجاز المهاري في كرة السلة" و قد هدفت إلى التعرف على تأثير الحقائق التعليمية على تعليم مهارتي المحاوررة و التصويب السلمي و المقارنة بين استخدام الحقائق التعليمية و الأسلوب التقليدي من حيث مستوى الأداء و سرعة التعلم و فاعلية الأداء للمهارات المختارة ، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية و عددهم (٢٨) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين و كانت من أهم النتائج : أن أسلوب استخدام الحقائق التعليمية حقق نتائج إيجابية أفضل من الأسلوب التقليدي في تعليم المهارات قيد البحث .

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

٦ - قامت رون و آخرون (١٩٩٥) (٢٤) بدراسة عنونها "استخدام المساعدات السمعية البصرية لتدريس أنشطة اللياقة " و كانت عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية و كان ملخص الدراسة : إن المرشد للمساعدات السمعية البصرية لتدريس أنشطة اللياقة كان له أهمية في التعلم إلى جانب عرض المعلومات التي تواجه استخدام هذه الوسائل ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة إبراز دور الوسائل السمعية البصرية و الإعلامي التعليمي في زيادة الحافز لدى الطلاب لعملية التعلم إلى جانب إثراء قيمة التعلم لديهم.

٧- قام ستين جوليان **stein gulian** (١٩٩٦) (٢٥) بدراسة عنونها "تطبيقات التكنولوجيا الحديثة بجامعة جورج ماسون **Geroge Mason** الأمريكية" بهدف التعرف على اثر استخدام (الميكروكمبيوتر) وبث الأفلام التعليمية من خلال الدوائر التليفزيونية على تدريب ألعاب قوى وتطوير التدريب الفردي لللايروبك، و تم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، الأخرى ضابطة و تم التطبيق على النحو التالي :-

مجموعة تجريبية استخدمت وسائل تكنولوجيا حديثه و مجموعة ضابطة استخدمت الطرق التقليدية المتبعة في التعليم. وكانت من أهم النتائج : أن برامج التكنولوجيا الحديثة المستخدمة في الدراسة أدت إلى تطوير مستوى الطلاب في مسابقات الميدان والمضمار

والايروبك ، كما أدت لوصول المهارات لدرجه متطورة وزيادة فهم الطلاب عن المجموعة الثانية.

٨- قام مؤمسن بوني **monhsen bonnie** (١٩٩٧) (٢٣). بدراسة عنوانها "تقييم موثق في التربية البدنية" وكان من أهم هذه الدراسة أن الرزمة التعليمية تساعد المتعلمين في الأداء بطريقة موثقه، ويمكن استخدام كاهه الأجهزة الموجودة لقياس كافة العوامل المرتبطة بالتعلم للمهارات الرياضية واللياقة الصحية وتساعد على رفع مستوى المتعلمين.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات العربية والأجنبية نجد أنها هدفت جميعها سواء عربية أو أجنبية إلى التعرف على تأثير استخدام الحقايب التعليمية والرزم التعليمية على مدى تقدم الطلاب في التعلم في دروس التربية الرياضية في التعليم الاساسى كما في دراسة جمال الشناوي والتي أثبتت صلاحية استخدام الحقبة التعليمية لتعلم درس التربية الرياضية وان التعليم باستخدام الحقبة التعليمية أفضل من التعلم باستخدام الطريقة التقليدية كما هدفت بعض الدراسات الأخرى إلى التعرف على فاعليه استخدام الرزم التعليمية في تعلم بعض المهارات سواء في كره السلة كما في دراسه (عائشة رزق) (١٩٩٣) وسوسن حسنى (٢٠٠١) وتعلم الوثب العالي كما في دراسة نجوى محمود (١٩٩٣)، والتي أظهرت جميعها أن التعليم الذاتي باستخدام الحقايب التعليمية يؤثر تأثيرا إيجابيا على درجه أداء المهارة وتفوق أيضا على الأسلوب التقليدي في فاعليه تعلم المهارة وأسفرت أيضا على تقدم المجموعات التجريبية والتي استخدمت التعلم الذاتي على المجموعات الضابطة والتي تتبع الأسلوب التقليدي وذلك في الناحية المهارية والمعرفية وارتفاع المستوى الرقمي. أما باقي الدراسات وهى أرقام ٣ ، ١١ ، ١٨ ، ٢٢ فقد هدفت إلى إبراز أهمية استخدام الوسائل السمعية والبصرية والإعلامي التعليمي والفيديو التعليمي والبرامج التكنولوجية الحديثة في التعلم الذاتي وكانت نتائجها جميعا تشير إلى تطور مستوى الطلاب والوصول بالمهارات لدرجه متطورة، وزيادة في الفهم لدى طلاب المجموعات التجريبية والتي تتبع أسلوب التعلم الذاتي عن المجموعة الضابطة والتي تتبع الأسلوب التقليدي في التعلم، وانه يمكن استخدام

كافة الأجهزة والتكنولوجيا الحديثة في التعلم الذاتي. ومن هنا يتضح حداثة دراسته الحالية في استخدامها للرمز التعليمية في تعلم الوثب الثلاثي.

ومن كل ما سبق فقد كانت الدراسات السابقة عوناً كبيراً للباحثة في تحديدها للهدف من الدراسة، وتكوينها للرمز التعليمية في مسابقة الوثب الثلاثي وتحديدها للإجراءات اللازمة لتنفيذ الدراسة. كما ساعدتها في تحديد منهج الدراسة وأخيراً الأسلوب الإحصائي المناسب للمعالجة الإحصائية.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته مع طبيعة هذه الدراسة وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية تتبع أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الرمز التعليمية والأخرى ضابطة تتبع الأسلوب التقليدي المتبع في التدريس (الشرح- عرض نموذج) مع إجراء قياس قبلي وبعدي لكل مجموعته.

ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق - جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ من طالبات الشعب اللاتي تقوم الباحثة بالتدريس لهن وبعد إجراء التجانس والتكافؤ لعينتي البحث وبلغ إجمالي عينة البحث المختارة منهن (٦٠) طالبة (٤٠) طالبة مقسمة إلى مجموعتين (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية وعدد (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة. إضافة إلى (٢٠) طالبة للدراسة الاستطلاعية، (١٠) طالبات اخترن عشوائياً من نفس مجتمع البحث كعينة غير مميزة للتحقق من ثبات الاختبارات ، (١٠) طالبات اخترن عمدياً من الطالبات المتميزات للتحقق من صدق الاختبارات.

١- تجانس العينة:

قامت الباحثة بالتأكد من تجانس عينه البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على سير الدراسة وهي:

أ / قياسات (السن - الطول - الوزن)

ب / اختبارات مكونات اللياقة البدنية مرفق (١).

ويتضح ذلك من خلال جدول (١).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات البحث المختارة

(ن=٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	و	ل
السن	سنة	١٨,٣٠	٠,٦١	١٨	٠,٢٤٥ -
الطول	سم	١٦٣,٩	٣,٨٠	١٦٤	٠,٠٨٥ -
الوزن	كجم	٥٨,٥٥	٣,٢٦	٥٩	٠,٢٣١ -
عدو مسافة ٥٠ م	ث	٧,٥٨	٠,٤٥	٧,٥٣	٠,١٧٨ -
قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٣,٨٣	٥,٨٤	٧٤	٠,١٧٦ -
قوة عضلات الظهر	كجم	٧٧,٩٠	٥,٦٧	٧٩	٠,٧٤٥ -
الجلوس من الرقود	عدد	٢٢,٦٣	٢,٠٠ -	٢٣	٠,١٨٤ -
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٤,٨٣	٢,٨١	٢٥	٠,٠٤٢ -
الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٥,٨٥	٨,٥٥	١٥٦	٠,٣١٧ -
انبطاح مائل من الوقوف	عدد	١٦,٩٥	١,٦٥	١٧	٠,٠٩٧ -
ثني الجذع أماما أسفل	سم	٦,٢٥	٢,٢٣	٦	٠,٠٠٩ -
ثني الجذع للخلف	سم	١٦,١٥	١,٧٢	١٦	٠,٤٢٦ -
فتح الرجلين أماما خلفا لأبعد مدى	سم	٣٣,٦٥	٢,٥٦	٣٤	٠,٢٠٧ -

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية قد انحصرت بين +٣ ، -٣ مما

يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات

٢- تكافؤ العينة:

قامت الباحثة بإجراء تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة في المتغيرات التي

قد تؤثر على دقة النتائج المطلوبة وهي السن - الطول - الوزن كما في جدول (٢)

وكذلك مكونات اللياقة البدنية كما في جدول (٣) وذلك بحساب دلالة الفروق بين

المجموعتين في جميع المتغيرات السابقة، عدا قياس مستوى الأداء والمستوى الرقمي في الوثب الثلاثي، حيث أن الطالبات مبتدئات ولم يتعلموا مهارة الوثب الثلاثي من قبل.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في القياسات القبلية في السن و الطول والوزن

المتغيرات	التجريبية (٢٠)		الضابطة (٢٠)		الفرق	قيمة ت	الدلالة
	١ م	١ ع	١ م	١ ع			
السن	١٨,٣١	٠,٥٧	١٨,٢٩	٠,٥٦	٠,٠٢	٠,٠٢٩	غير دال
الطول	١٦٣,٩٥	٣,٧٢	١٦٣,٨٥	٣,٩٦	٠,١٠	٠,٠٠٨	غير دال
الوزن	٥٩,٠٠-	٢,٨٧	٥٨,١٠	٣,٦٣	٠,٩٠	٠,٨٧	غير دال

* قيمة ت الجدولية (٢,١٠١) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات (السن والطول والوزن) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في القياسات القبلية لمتغيرات اللياقة البدنية

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		الفرق	قيمة ت
	١ م	١ ع	١ م	١ ع		
عدو مسافة ٥٠ م	٧,٦٨	٠,٤١	٧,٤٧	٠,٤٧	٠,٢١	١,٥٦
قوة عضلات الرجلين	٧٥,٣٠	٥,١٧	٧٢,٣٥	٥,٧٧	٢,٩٥	١,٦٣
قوة عضلات الظهر	٧٨,٨٥	٧,١٥	٧٦,٩٥	٣,٥٩	١,٩٠	١,٠٦
الجلوس من الرقود	٢٢,٨٥	١,٧٩	٢٢,٤٠	٢,٢١	٠,٤٥	٠,٧١
الوثب العمودي من الثبات	٢٥,٢٠	٢,٥٣	٢٤,٤٥	٣,٠٩	٠,٧٥	٠,٨٤
الوثب العريض من الثبات	١٤٩,٧	٦,٣٧	١٤٩,٢٥	٥,٩١	٠,٤٥	٠,٢٣
انبطاح مائل من الوقوف	١٦,٧٥	١,٧١	١٧,١٥	١,٦٠	٠,٤٠	٠,٧٦
ثنى الجذع أماما أسفل	٦,١٠	٢,٣٢	٦,٤٠	٢,١٩	٠,٣٠	٠,٤٢
ثنى الجذع للخلف	١٦,٠٠	١,٧٨	١٦,٣٠	١,٦٩	٠,٣٠	٠,٥٥
فتح الرجلين أماما خلفا لأبعد مدى	٣٤,٦٠	٢,٢٨	٣٢,٧٠	٢,٥٢	١,٩٠	١,٥٠

* قيمة ت الجدولية (٢,١٠١) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للمتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

ثالثا : أدوات جمع البيانات:

اعتمدت الباحثة في جمع البيانات على ما يلي :

- المراجع العلمية .
- الأبحاث والدراسات السابقة.
- المقابلات الشخصية مع خبراء تكنولوجيا التعليم بكليات التربية والتربية الرياضية وكذلك خبراء مسابقات الميدان والمضمار.

١- الاستبيان :

أ / استبيان لتحديد متغيرات اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي .

قامت الباحثة بمسح وحصر شامل للمراجع والدراسات السابقة للتوصل إلى مكونات اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي (٢)(١٦)(١٨)(٢١) ثم قامت بإعداد استمارة استبيان متضمنة تلك المكونات وتم عرضها على الخبراء لاستخلاص المكونات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي وهي السرعة - القوه - التحمل العضلي - الرشاقة - القدرة العضلية - المرونة وقد حصلت هذه المكونات على نسبة ٧٥% فأكثر من آراء الخبراء وعددهم (٢٠) خبير من القائمين بتدريس ألعاب القوى بكليات التربية الرياضية ومن الحاصلين على درجة الدكتوراه في مجال التخصص.

ب: استبيان لتحديد اختبارات متغيرات اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي.

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لتحديد اختبارات مكونات اللياقة البدنية التي اتفق عليها من قبل الخبراء ، وتم عرضها على نفس مجموعة الخبراء . وفيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها طبقا لآراء الخبراء في الاختبارات البدنية للمكونات الخاصة بالوثب الثلاثي كما في جدول (٤).

جدول (٤)

النسب المئوية لأراء الخبراء في اختبارات متغيرات اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي

(ن = ٢٠)

م	المكونات	الاختبارات	وحدة القياس	عدد تكرار الموافقة	نسبة الاتفاق
١	السرعة	العدو مسافة ٥٠ م من البدء العالي	زمن	١٧	%٨٥
٢	القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين	درجة	١٦	%٨٠
		قوة عضلات الظهر	درجة	١٦	%٨٠
٣	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود	عدد مرات	١٥	%٧٥
٤	القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٨	%٩٠
		الوثب العريض من الثبات	سم	١٨	%٩٠
٥	المرونة	ثنى الجذع اماما أسفل	سم	١٧	%٨٥
		ثنى الجذع للخلف	سم	١٧	%٨٥
		فتح الرجلين اماما خلفا لأبعد مدى	سم	١٨	%٩٠
٦	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد مرات	١٤	%٧٠

يوضح الجدول السابق الاختبار الذي تم اختياره وتحديدده لقياس بعض مكونات اللياقة البدنية ونسبة اتفاق الخبراء وقد تراوحت ما بين (٧٠% إلى ٩٠%).

٢- قامت الباحثة بأجراء القياسات التالية:

- السن يقاس بالسنة.
- الطول يقاس بالسنتيمتر.
- الوزن يقاس بالكيلوجرام.

وقد تأكدت الباحثة من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس وهي الميزان الطبي جهاز الرستاميتير.

٣- الاختبارات

بعد الدراسة المسحية للمراجع والدراسات السابقة في المجال للوقوف على انطباق الاختبارات لقياس متغيرات اللياقة البدنية وبعد العرض على الخبراء في استمارة استطلاع الرأي واختيار نسب الاتفاق بحيث لا تقل عن ٧٥%

- اختبارات متغيرات اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي مرفق ١

المعاملات العلمية للاختبارات

أولاً : الصدق

استخدمت الباحثة طريقة التمايز من مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة من المتغيرات البدنية ، حيث اختارت الباحثة (١٠) طالبات من المتميزات رياضياً ، (١٠) طالبات تم اختيارهن عشوائياً من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث وإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين للدلالة على صدق الاختبارات والجدول التالي يوضح ذلك عدا جهاز الديناموميتر الذي استخدم في قياس القوة العضلية للرجلين والظهر.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (١٠)		المجموعة غير المميزة (١٠)		الفرق	قيمة ت
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع		
عدو ٥٠ م	ث	٧,٠٢	٠,٤١	٧,٦١	٠,٥٢	٠,٥٩	* ٢,٦٨٢
الجلوس من الرقود	عدد	٢٨,٦	١,٥٣	٢٢,٢	١,٨٣	٦,٤٠	* ٨,٠٠
الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠,٨	١,٩٧	٢٣,٩	٢,٤٤	٦,٩٠	* ٦,٦٣٥
الوثب العريض من الثبات	سم	١٧١,٩	٤,٦٩	١٥١,٤	٧,٢٦	٢٠,٥	* ٧,١١٨
انبطاح مائل من الوقوف	عدد	٢٠,٨٥	١,٢٣	١٧,٠٢	١,٥٥	٣,٨٣	* ٥,٨٠٣
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٩,٦٤	١,٥٩	٦,٠٠	١,٦٧	٣,٦٤	* ٤,٧٢٧
ثني الجذع للخلف	سم	١٩,٨٨	١,٩٠	١٦,٧٢	١,٨٥	٣,١٦	* ٣,٥٩١
فتح الرجلين أماماً خلفاً لأبعد مدى	سم	٢٧,٥٦	١,٧٦	٣٦,١٧	٢,١١	٨,٦١	* ٩,٣٥٩

* قيمة ت الجدولية (٢,٢٠١) عن مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق داله إحصائيا لصالح المجموعة المميزه عن المجموعة غير المميزه في الاختبارات المستخدمة ، ومما يدل على صدقها

ثانيا: الثبات

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار على نفس المجموعة غير المميزه وعددها (١٠) طالبات حيث أعيدت عليهن الاختبارات البدنية بعد أربعة أيام وإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين للدلالة عن الثبات.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المستخدمة

(ن=١٠)

معامل الارتباط ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		
٠,٩٢٦	٠,٥١	٧,٥٩	٠,٥٢	٧,٦١	ث	عدو مسافة ٥٠ م
٠,٨٤٣	١,٧٩	٢١,٩٧	١,٨٣	٢٢,٢	عدد	الجلوس من الرقود
٠,٩٠٨	٢,٣٦	٢٤,٠٠	٢,٤٤	٢٣,٩	سم	الوثب العمودي من الثبات
٠,٩١٥	٧,١٨	١٥١,٥٧	٧,٢٦	١٥١,٤	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٨٨٦	١,٧٢	١٧,٢٦	١,٥٥	١٧,٠٢	عدد	انبطاح مائل من الوقوف
٠,٧٩٢	١,٥٩	٥,٩٨	١,٦٧	٦,٠٠	سم	ثني الجذع أماما أسفل
٠,٧٧٣	١,٧٤	١٦,٨٨	١,٨٥	١٦,٧٢	سم	ثني الجذع للخلف
٠,٧٨١	٢,٢٣	٣٥,٨٩	٢,١١	٣٦,١٧	سم	فتح الرجلين أماما خلفا لأبعد مدى

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المستخدمة قد تراوحت بين (٠,٧٧٣ ، ٠,٩٢٦) مما يدل على ان الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات معاملات ثبات عالية.

رابعاً: - الإمكانيات والأدوات المستخدمة:

١ - الأجهزة والأدوات.

- تليفزيون.

- جهاز عرض فيديو .

- جهاز العرض فوق الرأسي (بروجيكتور)
- دليل الرزم التعليمية.
- ميزان طبي.
- كاميرا فيديو.
- حواجز.
- مقاعد سويدية
- كرات طبية.
- صندوق مقسم.
- حبال.
- حفرة وثب.
- ساعة إيقاف.
- مراجع ألعاب قوى

٢ - إعداد الأماكن وتجهيزها

تم تحديد الأماكن التي ستجرى عليها الاختبارات والقياسات في مراحل تطبيق البحث كما يلي :

- مضمار ألعاب القوى لإجراء اختبار العدو ٥٠ م من البدء العالى
- صالة المختبر العلمي لإجراء اختبارات (قوة الرجلين - قوة الظهر - جلوس من الرقود - الوثب العمودي - الوثب العريض - ثنى الجذع أماما أسفل - ثنى الجذع للخلف - انبساط المائل من الوقوف - مرونة الفخذين - فتح الرجلين أمام خلفا لأبعد مدى).
- اختيار المختبر العلمي لوضع أجهزة العرض (الفيديو - التلفزيون - جهاز العرض فوق الرأسي - المراجع) وذلك لتواجهه بجوار حفرة الوثب.

٣ - بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات

قامت الباحثة بتصميم البطاقات والكشوف اللازمة لجمع البيانات والنتائج الخاصة بالبحث وهي :

- كشف لتفريغ البيانات الخاصة بالقياسات الانثروبومترية والذكاء
- كشف لتفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية
- كشف لتفريغ درجات القياس الرقمي من خلال المحكمين
- كشف لتفريغ القياس للمستوى المهارى من خلال المحكمين

٤ - الإمكانيات البشرية

١ - اختيار المساعدين

قامت الباحثة باختيار مساعدين من المعيدات والقائمين بتدريس مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بالزقازيق وعددهم (٢) مساعده

ب - اختيار المحكمين

استعانت الباحثة بثلاث محكمين في القياس البعدى للتجربة من أساتذة مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بالزقازيق

خامسا: الرزم التعليمية (مرفق ٢)

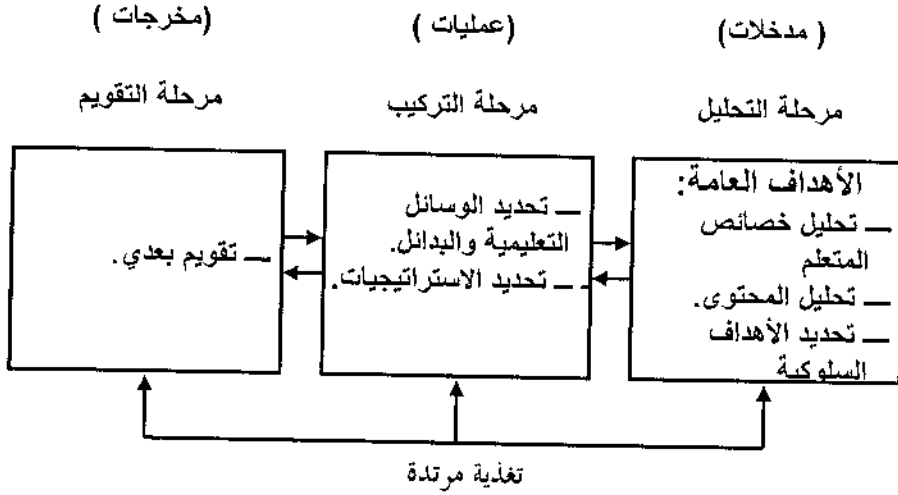
لكي تتمكن الباحثة من التحقق من فروض هذه الدراسة ، فقد قامت بتصميم رزمة تعليمية لمسابقة الوثب الثلاثي واتبعت في ذلك الأساليب العلمية التي أقرها المراجع (١٣) (١٥) (١٧) والدراسات السابقة (٦) (١٢) والمتضمنة لمجموعة من المراحل وهي:

- مرحلة التحليل
- مرحلة التركيب
- مرحلة التقويم

وقد اعتمدت الباحثة على النموذج التالي في تصميم الرزم التعليمية لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات شكل (١)

شكل (١)

مراحل الرزم التعليمية



١ - مرحلة تحليل المحتوى

وفي هذه المرحلة تم تحليل مسابقة الوبث الثلاثي إلى مراحلها الفنية المختلفة والتي أقرها المراجع العلمية بغرض تحليل كل مرحلة من هذه المراحل إلى أجزاء فرعية يمكن للطلبة تعلمها بسهولة ويسر من خلال دراستها للرزم التعليمية (شكل ٢).

٢ - مرحله التركيب

وهي مرحلة قامت فيها الباحثة بتحديد وتصميم وإعداد الوسائل والبدائل التعليمية للطلبات (عينة البحث) وتوفيرها بصورة شاملة لتساعد كل طالبة على الاختيار الجيد منها وفقا لاستراتيجية التعلم الذاتي

وقد تنوعت الوسائل والبدائل التعليمية في الدراسة الحالية وتضمنت ما يلي:

- أشرطة فيديو
- كتب ومراجع
- صور ثابتة

٣ - مرحلة التقويم

واشتملت مرحلة التقويم على الاختيار النهائي (بعدى) لكل من المستوى المهاري والرقمي وقد راعت الباحثة ضرورة الإجابة والإتقان كشرط من شروط التعليم الذاتي وتقدير درجة الإتقان بما لا يقل عن ٧٥ ٪ من الدرجة الكلية.

٤ - محتوى الرزمة التعليمية (مرفق ٢)

قامت الباحثة بتصميم الرزمة التعليمية الخاصة بتعليم الوثب الثلاثي وقد اشتملت على

الآتي :

١ - دليل الطالبة :

ويتضمن فكرة عامة عن الرزمة التعليمية وشرح موجز لخطوات السير في الدراسة

ب - تعليمات

وهي توضح طريقة السير في دراسة الرزمة التعليمية

ج - المقدمة

شكل (٢)

فوزج لتحليل محتوى مسابقة الورب الثلاثي

مرحلة الوثبة	مرحلة الخطوة	مرحلة الحجة	مرحلة الاقتراب ج
<ul style="list-style-type: none"> - تبدأ بوضع قدم الرجل الحرة على الأرض لإرتقاء الوثبة وينتهي بالهبوط في حفرة الوثبة ووضع القدم بسرعة وبخطاها - ارتقاء الوثبة تكون مفسرودة - يقريبا أثناء الاقتراب ويتم دفع فوي سريع - عمل مرجحة سريعة وقوية - تقعد الرجل الأخرى حتى يصل إلى المستوى الألفي - عمل زاوية طسيران كبيران - تسببا وارتقاء تقعه طسيران - مركز الثقل على الأرض - ميل الجذع للأمام مع مرجحة الدراعين اماما أسفل خلفا - عند وصول القدمين إلى حفرة الامل تبدأ في شي مفضل لسكبتين مع زلحة لحوض الامل ليصبح الجسم في كحل الورب. 	<ul style="list-style-type: none"> - هبوط جسد الجسم - الارتقاء وارتقاء القدم - فوي وسرعة القدم - الرجل الحرة - تكون الرجل الحرة - على كامل امتدادها - لخطوة الارتقاء - عمل توافقي بسنن - مرجحة الحرة - والرجل الحرة للأمام - دفع المقعدة للجذع - مع استقامة الجذع - مرجحة سريعة - وقوية بالخذ حتى - تانخذ الوضغ - الألفي - الهبوط بجامل القدم - على الأرض - يكون الهبوط بشملا - وقويا وسريعا 	<ul style="list-style-type: none"> - تبدأ بوضع القدم على لوحة الارتقاء وينتهي بوضع نفس القدم لإجتر الحجة - ارتقاء الحجة - ارتقاء خفيف في مفصل الركبة - وذلك في بداية وضع القدم - يتم للذراع للقدمي والسرير في زمن الارتقاء لإجتر الحرة في كل زمن - من كل من مفصل الحوض - والركبة حتى يصل الجذع إلى المستوى الألفي بحيث يهبط - زاوية حادة مع الساق، بمساعدة حركة الدراعين التتابعية - تبدأ في حركت الرجلين بحيث - تتبيل في حركت الرجلين بحيث - تخرج رجل الارتقاء اماما عليا - عند وصول الفخذ إلى المستوى الألفي ترجع الرجل الحرة خلفا - تبدأ حركت الرجل الحرة سواء - يتحرك أو الرجل الحرة حيث - تبدأ هبوط الجذع بالخط - قسيرة - تبدأ مرحلة اللع 	<ul style="list-style-type: none"> - تبدأ من وضع اليد العالي عند علامته البداية - تبدأ بخطوات موزونة وتتزايد سرعته بعد ذلك - العدو على مقدمه القدمين مع أخذ الجذع الوضع الراسي كلما دانت السرعة للوصول إلى الاقتراب الكامل - اللع الفوي القدمين بالأرض للوصول إلى سرعة مترادية بحيث يكون امتداد القدمين كحلا يتكثوب مع زيادة مرجحة الركبتين للأمام - اكتسب أعلى سرعة الاقتراب عند لوحة الارتقاء - في ١٠ أمتار الأخيرة يتم نقص بسيط في حول الخطوة وزيادة في سرعتها مع سرعة عمل هبوط سرعة الوثبة - انخفاض نسبي بسيط في مركز الثقل استعدادا لأولى ارتقاء (الحجة) - مراعاة ان تكون حركت الدراعين سريعة واسلية مع الاستفادة بالعلاقات الضابطة، كالتنوب وطريقة لرجلين كما دت سرعة الاضغ - الاستفادة بالتقن وضبط خطوات الاقتراب - في آخر خطوة من خطوات الاقتراب الرجول الحرة حتى وصول الفخذ إلى الوضع الألفي ثم تهبط بكل قوة وبسطة على لوحة الارتقاء

—
—
—
—

توضح محتوى الرزمة التعليمية وتعطى للطالبة فكرة عامة عن الموضوع الدراسي الذي يدور حوله الرزمة التعليمية وتوضح أهميتها.

د - الأهداف العامة

وهي توضح الخطوط العريضة والأهداف المطلوب تحقيقها

هـ - الأهداف السلوكية

وهي توضح الأهداف السلوكية لكل جزء من أجزاء الرزمة التعليمية كالاتي:

- في مرحلة الاقتراب الهدف منها: الوصول لأقصى سرعة وثمينة اللاعبه للارتقاء.
- في مرحلة الحجلة الهدف منها: أداء منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية.
- في مرحلة الخطوة: أداء نفس زمن الطيران والارتفاع كما هو في الحجلة.
- مرحلة الوثبة: الارتقاء بقوة وبزاوية ارتقاء مثلى.

و - الأنشطة والبدائل التعليمية

اشتملت الرزمة التعليمية على مجموعة من الأنشطة والبدائل التي تعتبر مصادر المعلومات للطالبات بحيث تتيح لكل طالبة أن تختار من بينها ما يساعدها على تحقيق أهداف التعلم وقد اشتملت على :

- أنشطة المشاهدة والاستماع :

فيلم فيديو تعليمي مسجل من خلال بعض الأبطال الدوليين وكذلك يتم تدريسه ضمن مقررات مركز التنمية الإقليمي والأكاديمية الأولمبية مصحوبا بالشرح التفصيلي.

- نشاط المشاهدة

وهي مجموعة من الصور التي تعرض التسلسل المنطقي لكل مرحلة من المراحل الفنية للوثب الثلاثي

- نشاط القراءة

المقال : ويحتوى على معلومات نظرية حول موضوع الدراسة

المطبوعات : وهي موضوعات مستخلصة من المراجع العلمية الخاصة بالمادة العلمية وتضمنت بعض الرسوم التوضيحية السابقة

ز - اختبارات التقويم الذاتي :

وهي اختبارات تتيح للطالبة معرفة مدى التقدم في دراسة مكونات الرزمة التعليمية وهذه الاختبارات تهدف إلى تحديد مدى إجابة الطالبة للمحتوى وكذلك تقديم تغذية مرتدة فورية كلما انتهت من دراسة جزء من أجزاء الرزمة التعليمية .

هـ - تقنين الرزم التعليمية :

قامت الباحثة بعد تصميم وأعداد الرزمة التعليمية الخاصة بتعليم الوثب الثلاثي بعرضها على الخبراء في مجال مسابقات الميدان والمضمار وتكنولوجيا التعليم للتربية الرياضية وذلك للاستفادة من آراءهم وخبراتهم في مجال البحث. كما قامت الباحثة بناء على توجيهاتهم بالتعديلات المناسبة التي رأوا أنها هامة وضرورية وكان لها عظيم الأثر في إثراء الدراسة ومساعدة الباحثة في الوصول إلى الصورة المبدئية للرزمة التعليمية الخاصة بموضوع البحث.

سادسا : الدراسات الاستطلاعية

قبل بدء تنفيذ تجربة البحث تم اختيار عدد (١٠) طالبات من طالبات الفرقة الأولى من مجتمع البحث وخارج العينة لإجراء الدراسات الاستطلاعية التالية:

١ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم ٢٠٠٤/٩/١٨ وذلك بهدف التحقق من :

- ملائمة المكان والأدوات والأجهزة واختبارها

- تدريب المساعدين وتوضيح مواصفات الاختبارات وطرق القياس

وأسفرت النتائج عن :

- صلاحية وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة

- توافر الدقة لدى المساعدين بالنسبة لطرق القياس والتسجيل

ب - الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٠٤/٩/٢١ إلى ٢٠٠٤/٩/٢٣ بهدف التعرف على مناسبة الرزمة التعليمية من حيث الألفاظ وزمن الأداء ومدى تفهم الطالبات لهذا النوع الجديد من التدريس ومدى استيعابهم له وكذلك التعرف على ميول واتجاهات الطالبات نحو التدريس بهذه الطريقة والتجريب في مواقف تعليمية حقيقية وأسفرت النتائج عن:

- اكتساب الطالبات أسلوباً جديداً في التدريس وأصبحن مقبلين بشغف
- تعديل بعض المصطلحات الغير معروفة وتبسيطها للقدره على فهمها بسرعة
- حساب الزمن الفعلي للرزمة التعليمية
- التجريب في مواقف تعليمية حقيقية

سابعاً: تنفيذ التجربة الأساسية

١ - القياسات القبليه

أجريت القياسات القبليه لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات (البدنيه) قيد الدراسة وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/٩/٢٧ إلى ٢٠٠٤/٩/٣٠ وقد تم تجانس وتكافؤ المجموعتين في الاختبارات السابقه قيد الدراسة.

٢ - تطبيق البرنامج

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٠٠٤/١٠/٢ إلى ٢٠٠٤/١١/١٨ لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (٦) أسابيع وزمن المحاضرة (٩٠) دقيقة وذلك باعتبارها مسابقة حديثة، وتحتاج الطالبة لفترة أطول في تعليمها وإتقانها عن باقي المسابقات في الفصل الدراسي والمحددة في عدد ٢٠٠م، ٤ × ١٠٠م تابع.

٣ - برنامج المجموعة الضابطة

تم التدريس لمسابقة الوثب الثلاثي للمجموعة الضابطة بأسلوب (الشرح - عرض

النموذج) .

٤ - برنامج المجموعة التجريبية

تم التدريس لمسابقة الوثب الثلاثي للمجموعة التجريبية باستخدام الرزم التعليمية التي تم توزيعها على الطالبات وشرح طريقة التدريس من خلالها للطالبات مع الاستعانة والرجوع للباحثة في حال عدم فهم أي جزء من أجزاء الرزمة التعليمية.

٥ - القياسات البعدية

استعانة الباحثة بتجرباء في مجال مسابقات الميدان والمضمار لإجراء القياسات البعدية لكلا من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في كل من المستوى المهارى والرقمي.

ثامنا: المعالجات الإحصائية

نظرا لطبيعة الدراسة والبيانات التي تم الحصول عليها : استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من صحة الفروض:

- المتوسط الحساب
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- **T-test** لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة
- **T-test** للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
- النسبة المتوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

عرض النتائج ومناقشتها

أولا : - عرض النتائج

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة البدنية

(ن=٢٠)

الدلالة	قيمة ت	ع ف	م ف	بعدي		قبلي		المتغيرات
				٢ ع	٢ م	١ ع	١ م	
دال	١٠,٤٥	٠,٣٧	٠,٨٦	٠,٤٦	٦,٨٢	٠,٤٦	٧,٦٨	عدو مسافة ٥٠ م
دال	١٠,٧٣	٤,٠٦	٩,٧٥	٥,١٣	٨٥,٠٥	٥,٦٧	٧٥,٣٠	قوة عضلات الرجلين
دال	٨,٩٥	٣,٦٨	٧,٣٥	٥,٤٤	٨٦,٢٠	٧,١٥	٧٨,٨٥	قوة عضلات الظهر
دال	١٦,٤٣	١,٣٣	٤,٩٠	١,٦٢	٢٧,٧٥	١,٧٩	٢٢,٨٥	الجلوس من الرقود
دال	١٥,١١	١,٧٩	٦,٠٥	٢,٢٠	٣١,٢٥	٢,٥٣	٢٥,٢٠	الوثب العمودي من الثبات
دال	١٠,٦٦	٥,١٦	١٢,٣٠	٥,٤٨	١٦٢,٠٠	٦,٣٧	١٤٩,٧٠	الوثب العريض من الثبات
دال	١٠,٠٠	٢,٠١	٤,٥٠	٢,٢٥	٢١,٢٥	١,٧١	١٦,٧٥	انبطاح مائل من الوقوف
دال	٨,٠٨	٢,٨٥	٥,١٥	٣,٢٤	١١,٢٥	٢,٣٢	٦,١٠	ثنى الجذع أماما أسفل
دال	١٢,٤٩	١,٣٦	٣,٨٠	١,٢٠	١٩,٨٠	١,٧٨	١٦,٠٠	ثنى الجذع للخلف
دال	١٣,٠١	٣,١٣	٩,١٠	٢,٠٩	٢٥,٥٠	٢,٢٨	٣٤,٦٠	فتح لرجلين لهما خلفاً لأبعد مدى

* قيمة ت الجدولية (٢,٢٠١) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية في كل من متغيرات اللياقة البدنية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة البدنية

الدلالة	قيمة ت	ع ف	م ف	البعدي		القبلي		المتغيرات
				٢ ع	٢ م	١ ع	١ م	
دال	٥,٤٦	٠,١١	٠,١٤	٠,٤٥	٧,٣٣	٠,٤٧	٧,٤٧	عدو مسافة ٥٠ م
دال	٣,٠٢	٢,٣٧	١,٦٠	٤,٩٢	٧٣,٩٥	٥,٧٧	٧٢,٣٥	قوة عضلات الرجلين
دال	٢,٢٠	١,٨٣	٠,٩٠	٤,٥٢	٧٧,٨٥	٣,٥٩	٧٦,٩٥	قوة عضلات الظهر
دال	٤,٠٧	٠,٩٣	٠,٨٥	١,٧٤	٢٣,٢٥	٢,٢١	٢٢,٤٠	الجلوس من الرقود
دال	٢,٥٩	١,٢٩	٠,٧٥	٢,٨٠	٢٥,٢٠	٣,٠٩	٢٤,٤٥	الوثب العمودي من الثبات
دال	٣,٥٢	٢,٦١	٢,٠٥	٥,٩٦	١٥١,٣٠	٥,٩١	١٤٩,٢٥	الوثب العريض من الثبات
دال	٥,٨٨	٠,٨٨	١,١٥	١,٦٣	١٨,٣٠	١,٦٠	١٧,١٥	انبطاح مائل من الوقوف
دال	٣,٨٧	١,٧٩	١,٥٥	١,٦٤	٧,٩٥	٢,١٩	٦,٤٠	ثنى الجذع أماما أسفل
غير دال	٠,٨٩	١,٠١	٠,٢٠	١,٥٤	١٦,٥٠	١,٦٩	١٦,٣٠	ثنى الجذع للخلف
دال	٣,٤٢	٢,٦٢	٢	٢,٤٣	٣٠,٧٠	٢,٥٢	٣٢,٧٠	فتح لرجلين لهما خلفاً لأبعد مدى

يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي

للمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة البدنية عدا قياس مرونة الفخذيين.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية
لمتغيرات اللياقة البدنية والمستوى الرقمي ومستوى الأداء

المتغيرات	التجريبية (٢٠)		الضابطة (٢٠)		الفرق	قيمة ت	الدلالة
	١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			
عدو مسافة ٥٠ م	٦,٨٢	٠,٤٦	٧,٣٣	٠,٤٥	٠,٥١	٣,٥٤	دال
قوة عضلات الرجلين	٨٥,٠٥	٥,١٣	٧٣,٩٥	٤,٩٢	١١,١	٦,٩٩	دال
قوة عضلات الظهر	٨٦,٢٠	٥,٤٤	٧٧,٨٥	٤,٥٢	٨,٣٥	٥,٢٨	دال
الجلوس من الرقود	٢٧,٧٥	١,٦٢	٢٣,٢٥	١,٧٤	٤,٥٠	٨,٤٦	دال
الوثب العمودي من الثبات	٣١,٢٥	٢,٢٠	٢٥,٢٠	٢,٨٠	٦,٠٥	٧,٦٠	دال
الوثب العريض من الثبات	١٦٢,٠٠	٥,٤٨	١٥١,٣٠	٥,٩٦	١٠,٧٠	٥,٩١	دال
انبطاح مائل من الوقوف	٢١,٢٥	٢,٢٥	١٨,٣٠	١,٦٣	٢,٩٥	٤,٧٦	دال
ثنى الجذع أماما أسفل	١١,٢٥	٣,٢٤	٧,٩٥	١,٦٤	٣,٣٥	٤,٠٦	دال
ثنى الجذع للخلف	١٩,٨٠	١,٢	١٦,٥٠	١,٥٤	٣,٣	٧,٥٧	دال
فتح لرجلين لمعا خلفا لأبعد مدى	٢٥,٥٠	٢,٠٩	٣٠,٧٠	٢,٤٣	٥,٢٠	٧,٢٦	دال
المستوى الرقمي	٦,٧٨	٠,٣٨	٦,٠٢	٠,٤١	٠,٧٦	٥,٨٥	دال
مستوى الأداء	٦,٦٨	١,٥٦	٥,٠٦	٢,١٨	١,٦٢	٢,٦٥٦	دال

يتضح من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح القياسات التجريبية في متغيرات اللياقة البدنية والمستوى الرقمي ومستوى الأداء

جدول (١٠)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث

المتغيرات	تجريبية		ضابطة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
عدو مسافة ٥٠ م	٦,٨٢	٧,٦٨	٧,٤٧	٧,٣٣
قوة عضلات الرجلين	٨٥,٠٥	٧٥,٣٠	٧٢,٣٥	٧٣,٩٥
قوة عضلات الظهر	٨٦,٢٠	٧٨,٨٥	٦٧,٩٥	٧٧,٨٥
الجلوس من الرقود	٢٧,٧٥	٢٢,٨٥	٢٢,٤٠	٢٣,٢٥
الوثب العمودي من الثبات	٣١,٢٥	٢٥,٢٠	٢٤,٤٥	٢٥,٢٠
الوثب العريض من الثبات	١٦٢	١٤٩,٧٠	١٤٩,٢٥	١٥١,٣٠
انبطاح مائل من الوقوف	٢١,٢٥	١٦,٧٥	١٧,١٥	١٨,٣٠
ثنى الجذع أماما أسفل	١١,٢٥	٦,١٠	٦,٤٠	٧,٩٥
ثنى الجذع للخلف	١٩,٨٠	١٦	١٦,٣٠	١٦,٥٠
فتح لرجلين لمعا خلفا لأبعد مدى	٢٥,٥٠	٣٤,٦	٣٢,٧٠	٣٠,٧٠

يتضح من الجدول زيادة النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القلبية للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة حيث تراوحت بين (-٢٦,٣%) ، (٨٤,٤٣%) للمجموعة التجريبية. وتراوحت بين (-٦,١٢% ، ٢٤,٢٢%) للمجموعة الضابطة.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٨,٠٨ ، ١٦,٤٣) بينما قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠١) مما يدل على تقدم الأفراد في القياس البعدى للمجموعة التجريبية بعد استخدام الرزم التعليمية في عملية التعلم .

وترى الباحثة أن استخدام الرزم التعليمية كنظام تعليمي يراعى الفروق الفردية ، ويعطى أكثر من مصدر للطالبة للاعتماد عليه والرجوع إليه عند الحاجة ، ويجعل التعليم أكثر فاعلية وقل استهلاكاً في الوقت ، وفي ذات الوقت أكثر إيجابية في درجة تحسن الأداء المهارى والرقمي وهذا يتفق مع دراسة " جمال الشناوى " (١٩٩٢) (٦) والخاصة بالتحرف على مدى تأثير استخدام الحقائق التعليمية على تحقيق بعض أهداف تدريس التربية الرياضية والتي أكدت نتائجها صلاحية استخدام الحقيبة التعليمية لتعلم درس التربية الرياضية وأن التعليم باستخدام الرزم التعليمية أفضل من التعلم باستخدام الطرق التقليدية وكذلك تتفق مع دراسة " نجوى محمود إبراهيم " (١٩٩٣) (٢٢) والخاصة بإعداد رزمة تعليمية لتعليم مسابقة الوثب العالى بطريقة الوثب بالظهر وفاعليتها على مستوى التحصيل المعرفى والحركي والتي أكدت نتائجها على تقدم المجموعة التجريبية من الناحية المهارية والمعرفية وارتفاع المستوى الرقمي ، وما يؤكد ذلك ما أشارت إليه دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة في كل المتغيرات البدنية عدا مرونة العمود

الفقري في اختبار ثني الجذع للخلف مما يدل على تقدم الأفراد في القياس البعدي للمجموعة الضابطة بعد استخدام الطريقة التقليدية في التعلم . وان استخدام الطريقة التقليدية تؤدي أيضا إلى تقدم في المتغيرات البدنية ولكن بصورة أو درجة أقل منها عند استخدام الرزم التعليمية وهذا ما أكدته دراسة احمد محمود عبد الفتاح (١٩٩٩) (٣) والخاصة بالتعرف على تأثير التغذية الرجعية على تعلم الوثب العالي للمبتدئين . والتي أكدت نتائجها أن استخدام الفيديو التعليمي ساعد في رفع مستوى الأداء وسرعة التعلم بدرجة أكبر عن المجموعة الضابطة وتعزى الباحثة هذا أن استخدام الطريقة التقليدية يؤدي إلى رفع مستوى الأداء ولكن بدرجة أقل عنه باستخدام التكنولوجيا الحديثة في التعلم وما يؤكد ذلك نتائج جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات اللياقة البدنية والمستوى المهاري والرقمي . أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة البدنية والمستوى المهاري والرقمي مما يدل على تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت التعلم الذاتي باستخدام الرزم التعليمية على المجموعة الضابطة والتي تتبع الأسلوب التقليدي في التعلم ، وذلك في المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي .

وترى الباحثة أن استخدام أسلوب التعلم الذاتي من خلال الرزم التعليمية أدى إلى تطوير المستوى البدني المهاري والرقمي للطلبات في مسابقة الوثب الثلاثي ، والوصول بالمسابقة إلى درجة متطورة وكذلك كوسيط مساعد للمدرس يخفف عنه بعض الأعباء ، ويراعى الفروق الفردية للطلبات وأخيرا فإن التعلم باستخدام الرزم التعليمية أفضل من التعلم باستخدام الطرق التقليدية .

وهذا ما يتفق مع دراسة " سوسن حسنى محمود " (٢٠٠١) (٩) والتي أكدت نتائجها أن أسلوب استخدام الحقايب التعليمية حقق نتائج إيجابية أفضل من الأسلوب التقليدي في تعلم المهارات وذلك من حيث مستوى وفاعلية الأداء وكذلك من حيث سرعة التعلم . وهذا يتفق أيضا مع دراسة " عائشة رزق مصطفى " (١٩٩٣) (١١) والتي أشارت في دراستها الخاصة بتأثير استخدام الحقايب التعليمية على فاعلية تعلم مهارة المحاوررة في كرة

السلة على أن التعليم الذاتي باستخدام الحقائب التعليمية يؤثر تأثيرا إيجابيا على درجة أداء مهارة المحاوره ، ويتفوق أيضا على الأسلوب التقليدي في فاعليه تعلم المهارة . كما أكد "عبد العظيم الفرجاني" (١٩٨٧) (١٤) على أن برامج التعليم الذاتي التي تم اختبارها في مختلف المواقف التعليمية وقد أثبتت قدرة كبيرة على مواجهه المشكلات التربوية والتفجر المعرفي وفي الوقت نفسه مقابله التفاوت في خصائص المتعلمين وتنوع قدراتهم وتباين خلفياتهم ، وما أشارت إليه الفروق الدالة إحصائيا بين مجموعتي البحث في قياساتهما البعدية تؤكد بيانات الجدول رقم (١٠) التي أشارت إلى زيادة النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة ، حيث تراوحت ما بين (-٢٦,٣% ، ٨٤,٤٣%) للمجموعة التجريبية و ما بين (-٦,١٢% ، ٢٤,٢٢%) للمجموعة الضابطة وذلك يؤكد أيضا على أهميه استخدام الرزم التعليمية في التعلم و ترى الباحثة أن استخدام تكنولوجيا التعليم بما تتضمنه من وسائل تعليمية سمعيه وبصريه ومواد مطبوعه بما يراعى في التعلم الذاتي تساعد المتعلم على سرعة التعلم وإتقان الأداء وزيادة دافعيته لعملية التعلم وزيادة الفهم والاستيعاب ورفع مستوى التحصيل المعرفي والحركي وكذلك تؤدي أيضا إلى الاقتصاد في الوقت والجهد وهذا ما يتفق مع نتائج "نجوى محمود" (١٩٩٣) (٢٢) ودراسة رون و آخرون (١٩٩٥) (٢٤) والتي هدفت إلى التعرف على استخدام المساعدات السمعية والبصرية لتدريس أنشطة اللياقة والتي أكدت علي إبراز دور الوسائل السمعية البصرية والإعلامي التعليمي في زيادة الحافز لدى الطلاب لعملية التعلم إلى جانب إثراء قيمة التعلم لديهم.

وكذلك تتفق مع نتائج "ستين جوليان" (١٩٩٦) (٢٥) والخاصة بالتعرف على اثر استخدام التكنولوجيا الحديثة على تدريب ألعاب القوى وتطوير التدريب الفردي للايروبيك والتي أكدت نتائجها على أن برامج التكنولوجيا الحديثة والمتمثلة في الميكروكمبيوتر وبث الأفلام التعليمية من خلال الدوائر التلفزيونية أدت إلى تطوير مستوى الطلاب في مسابقات الميدان والمضمار والايروبيك كما أدت لوصول المهارات لدرجة متطورة وزيادة الفهم للطلاب عن المجموعة الضابطة.

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة "موهنسن بوني" (١٩٩٧) (٢٣) بتقييم موثق في التربية البدنية والتي أكدت نتائجه على أن الرزمة التعليمية تساعد المتعلمين في الأداء بطريقة موثقة ويمكن استخدام كافة الأجهزة الموجودة لقياس كافة العوامل المرتبطة بالتعلم للمهارات الرياضية واللياقة الصحية وتساعد أيضا على رفع مستوى المتعلمين.

الاستخلاصات

في ضوء ما أظهرته النتائج وفي حدود عينه البحث المستخدمة توصلت الباحثة إلى الاستخلاص التالي :

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات اللياقة البدنية مما يدل على تقدم الأفراد في القياس البعدي للمجموعة التجريبية بعد استخدام الرزم التعليمية في عملية التعلم .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة عن القياس القبلي في متغيرات اللياقة البدنية مما يدل على تقدم الأفراد في القياس البعدي للمجموعة الضابطة بعد استخدام الطريقة التقليدية في التعلم .
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة البدنية والمستوى الرقمي مما يدل على تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الرزم التعليمية على المجموعة الضابطة والتي اتبعت الأسلوب التقليدي في التعلم.
- ٤- استخدام أسلوب التعلم الذاتي من خلال الرزم التعليمية أدى إلى تطوير مستوى الطالبات في مسابقته الوثب الثلاثي في النواحي البدنية والمهارية وارتفاع المستوى الرقمي في ضوء ما تم من تنمية الصفات البدنية:

١- السرعة

٢- القوة العضلية.

٣- التحمل العضلي.

٤- القدرة العضلية.

٥- المرونة.

٦- الرشاقة.

التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة من الاستخلاصات و في حدود عينة البحث
توصي الباحثة بما يلي :

١- ضرورة التعليم باستخدام الرزم التعليمية في مسابقة الوثب الثلاثي نظرا لما تحققه من
نتائج ايجابية في فاعلية الأداء المهارى والمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية الرياضية
للبنات.

٢- التأكيد على أهمية استخدام التكنولوجيا (تكنولوجيا التعلم) في أسلوب التعلم الذاتي
باستخدام الرزم التعليمية ، وإدخالها ضمن قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية
التربية الرياضية للبنات بالزقازيق.

٣- ضرورة استخدام أساليب مختلفة لتكنولوجيا التعلم للتعرف على تأثيرها في سرعة تعلم
المسابقات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية خاصة
قبل مرحلة تخصصهن في مجال مسابقات الميدان والمضمار

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد ذكى صالح : علم النفس التربوي ، ط ٩ ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٦ م
- ٢- احمد ماهر أنور : بناء مجموعة اختبارات لقياس القدرات الحركية لمتسابقى الوثب في ألعاب القوى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٠ م.
- ٣- احمد محمد عبد الفتاح : تأثير التغذية الرجعية على تعلم الوثب العالي للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٩٩ م.
- ٤- إيناس محمد الحسيني : فاعلية الرزمة التعليمية لإكساب أطفال الحضانه الكبرى مهارات قراءة الحروف الهجائية للغة العربية وكتابتها ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية جامعة المنيا ١٩٩١ م.
- ٥- تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبدة ، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٦٤ م.
- ٦- جمال الشناوي : تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تحقيق بعض أهداف تدريس التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٢ م .
- ٧- جودت احمد سعادة : تطبيق الحقائق التعليمية ، مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت ، المجلد الثاني عشر ، سنة ١٩٨٤ م.
- ٨- حسين حمدي الطوبجي : التعليم الذاتي - مفهومه ومميزاته وخصائصه ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، يونيو ١٩٨٧ م .
- ٩- سوسن حسنى محمود : فاعلية استخدام الحقائق التعليمية على الإنجاز المهارى في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية البنات بالجزيرة ٢٠٠١ م

- ١٠- سليمان حجر ، عويس الجبالي: ألعاب القوى (النظرية - التطبيق) مطبعة التيسير ، ١٩٨٩ م.
- ١١- عائشة رزق مصطفى: تأثير استخدام الحقايب التعليمية علي فاعلية تعليم مهارة المحاوره في كرة السلة ، صحيفة التربية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م.
- ١٢- عبد الحافظ سلامة: مدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ١٩٩٣ م.
- ١٣- عبد العزيز عبد الحميد: التغذية الرجعية وأثرها في تعلم الوثب الثلاثي ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م.
- ١٤- عبد العظيم الفرجاني: تكنولوجيا المواقف التعليمية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ١٥- عبد الله عبد العظيم عيسى: الرزم التعليمية اتجاه معاصر في التعليم الفردي ، مجلة التربية المعاصرة ، القاهرة ، رابطة التربية الحديثة ١٩٨٤ م.
- ١٦- عثمان حسين رفعت وآخرون: علاقة القوة الثابتة والمتحركة بكل من سرعة الانتقال والمستوى الرقمي لدى متسابقى ألعاب القوى ، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ١٧- فوزي احمد زاهر: الرزمة التعليمية ، خطوة على طريق التفريد ، كلية التربية ، جامعة قطر ، ١٩٨٠ م .
- ١٨- ماهر احمد على: عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لمسابقة الوثب ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م.

- ١٩- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢م .
- ٢٠- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط ٣، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥م .
- ٢١- محمود فتحى محمود: بعض العوامل البيوميكانيكية لمراحل الارتكاز في الوثب الثلاثي ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان ، ١٩٨١م .
- ٢٢- نجوى محمود إبراهيم : إعداد رزمه تعليمية لتعلم مسابقه الوثب العالى بطريقه الوثب بالظهر وفاعليتها على مستوى التحصيل المعرفي والحركي ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، المجلة العلمية ، ع ٣ ، ١٩٩٣م .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 23- Monhsen, Bonnie: Authentic Assessment in Physical Education Learning and Leading with Technology journal situation 1997.
- 24- Ron & Others: Using Audio - Visual Aids to Teach Fitness Activities Teaching Exceptional Children, journal citation, 1995.
- 25- Stein Julian: Practical New Technologies in Physical Education at George Mason University. U, svirginina , 1996 .

