تـأثيـر إستخـدام إستـراتيجية التعـلم المعكـوس على الفـاعلية الذاتـية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل

* م.د/ ماجدة محمد جمال محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن أفضل أنواع التعليم ، ذلك التعليم الذي يوَلد التشوق للمعرفة، ويجعل العملية التعليمية أكثر متعة وأكثر حيوية مع قليل من المحاضرات التقليدية، وكثير من المشاريع والقراءات والاطلاع في تعلم يتمركز حول الطالب لا المعلم ، ومع ازدياد استخدام التقنية الحديثة في العملية التعليمية، إزدادت أعداد المعلمين الذين يرغبون بالتدريس لطلابهم بطرق إبداعية.

ويشير **ضياء مطاوع وحسن الخليفة (٢٠١٥)** أن طريقة التدريس تعد من أهم الأركان الرئيسية في تحقيق أهداف العملية التعليمية في المنظومة التعليمية ، لذا أنبثقت العديد من أساليب وطرق التدريس التي تبرز دور المتعلم كمحور أساسي في العملية التعليمية بعد المعلم باستخدام تكنولوجيا التعليم وأساليب التدريس الحديثة ، وإستعمال النشاطات الذهنية والذاتية المختلفة ، والتي تهدف إلى تشجيع الطالب على البحث والاستقصاء والتساؤل، فتجعله قادر على التفكير العلمي مع تفعيل دور الطالب لتحقيق الجودة الشاملة في مخرجات التعليم.(١٣٩:٨)

وتعد إستراتيجية التعلم المعكوس **Flipped Learning** إحدى الإستراتيجيات التدريسية الحديثة للتغلب على تقليدية التعليم العالي عبر الوصول الى دمج التكنولوجيا بشكل فاعل لما تقدمه من إمكانات هائلة لتغيير أساليب، وإستراتيجيات التعلم والتعليم القائم على الوسائط الفائقة.(٢٥:٢٠)

ويعد التعلم المعكوس أحد الحلول التقنية الحديثة لعلاج ضعف التعلم التقليدي ، وتنمية مستوى مهارات التفكير عند الطلاب . فالتعلم المعكوس استراتيجية تدريس تشمل استخدام التقنية للاستفادة من التعلم في العملية التعليمية، بحيث يمكن للمعلم قضاء مزيد من الوقت في التفاعل والتحاور والمناقشة مع الطلاب في الفصل بدلاً من إلقاء المحاضرات ، حيث يقوم الطلاب بمشاهدة عروض فيديو قصيرة للمحاضرات في المنزل، ويبقى الوقت الأكبر لمناقشة المحتوى في الفصل تحت إشراف المعلم، فوفقًا لتصنيف **بلوم** المعدل ، فإن الطلاب يحققون في التعلم المعكوس المستوى الأدنى من المجال المعرفي (الحصول على المعرفة واستيعابها) في المنزل ، والتركيز على المستوى الأعلى من المجال المعرفي (التطبيق، التحليل، التركيب، التقييم) في وقت الفصل.(٣١٨:٣٤)

* مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار – كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

ويشير **أبيسكيرا وداسوان Abeysekera & Dawson (٢٠١٤)** أن استراتيجية التعلم المعكوس تدعم مفهوم التعليم المتمركز حول الطالب لا المعلم ، حيث يقوم الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو المسجلة وبناء التساؤلات حول الموضوع ، ويكون دور المعلم ببساطة في تزويد الطلاب بتغذية راجعة احترافية حول الموضوع ، ويكون دور الطلاب في حل الأنشطة المتعلقة بالموضوع ومشاركة أعمالهم مع زملائهم في ظل وجود إشراف أكاديمي فاعل من قبل المعلمين، فإن الطلاب عادة ما يبدون الكثير من الحماس والتفاعل للقيام بدورهم وإنهاء الأنشطة المتعلقة بالموضوع بشكل حديث وغير تقليدي.(٣:١٧)

وتشير الفاعلية الذاتية إلى إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة مهام ، وتركز أعمال **باندورا Bandura** على الفاعلية الذاتية المدركة كالإيمان بالإمكانات لتنظيم وتنفيذ خطة العمل المطلوبة لتحقيق الهدف، والتنبؤ بالحماس الذي يؤدي إلى السلوك اللازم لإجراء العمل (٦٤٣:١٩) ، ويذكر **باندورا Bandura (١٩٩٧)** أن فاعلية الذات ذات أهمية كبيرة للطلاب، كونها تحسّن ثقتهم بقدرتهم على متابعة الدراسة والتفوق فيها ، وتزيد من امتلاكهم للمهارات الاجتماعية والدراسية وغيرها من المهارات ، مما ينعكس إيجابياً على إحساسهم بالمسؤولية تجاه مجتمعهم وجامعتهم ، ويزيد دافعيتهم ومثابرتهم للدراسة وللعمل.(٢٣٩:١٨)

ويعرف **جيليهان Gillihan (٢٠٠٢)** الفاعلية الذاتية بأنها" اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة." (٣٣:٢٦)

كما يعرف **عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠٠٤)** الفاعلية الذاتية بأنها" الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص ويطبقون مهاراتهم المعرفية والسلوكية والاجتماعية الموجودة على أداء مهمة معينة ، ويعبر عنها بأنها صفة شخصية في القدرة على أداء المهام بنجاح في مستوى معين". (٢٨٣:١٠)

وتتكون مسابقة الوثب الطويل من أربعة مراحل متداخلة تتكامل فيما بينها ، وهى مرحلة الإقتراب ، مرحلة الإرتقاء ، مرحلة الطيران ، مرحلة الهبوط ، ويعتبر الإقتراب والإرتقاء من أكثر المراحل أهمية فى التأثير على مسافة الوثبة حيث يتفق كل من : **بسطويسى أحمد (١٩٩٧)، جونتر Gunter (١٩٩٩)، ستيف روبين Steve Rubin (٢٠٠٠) ، قاسم حسن وإيمان شاكر (٢٠٠٥)** على أن الإقتراب فى الوثب الطويل يظهر التحدى الكبير لكل من المدرب والواثب سواء من جهة السرعة التى يجب أن تصبح مثالية حتى يستطيع أن يصل الواثب إلى مرحلة الإرتقاء بأعلى سرعة أفقية ممكنة مع إحتفاظه بوضع جسمه المناسب، وما يتفق ومتطلبات مرحلة الإرتقاء ومن جهة أخرى فإن الدقة يجب أن تصل إلى أعلى مستوى حتى لا يفقد الواثب بقدر

الإمكان أى مسافة، ولو قليلة على لوحة الإرتقاء ، ودون حدوث فشل عند أداء المحاولة. (٣: ٢٦٥ – ٢٨١)،(٢٧ : ٣٦١)،(٣٢: ٤٨٤)،(١٤:١٩٨)

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أهمية إستراتيجية التعلم المعكوس في تحسين بعض المهارات الحركية ومستويات إنجاز الطلاب في مختلف المراحل التعليمية ومنها دراسة كل من : **عامر محمد سعودي وبراء طارق حمدون** (٢٠١٢)(٩) ، **فيندلاى وآخرون Findlay,et.,al** (٢٠١٤) (٢٥)، **سالى محمد عبد اللطيف** (٢٠١٦)(٦)، **جابر محمد جابر** (٢٠١٧)(٥)، **آلاء ظريف عبد الفتاح** (٢٠١٧)(٢)، **صفاء أحمد لطفى** (٢٠١٧)(٧)، **فاطمة محمود طه** (٢٠١٧) (١٢) كما تبين للباحثة أنه لم يتطرق أحد من الباحثين إلى إستخدام التعلم المعكوس فى تعلم مسابقة الوثب الطويل، وذلك فى حدود علم الباحثة.

كما لاحظت الباحثة من خلال خبرتها فى مجال تدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق أن هناك إنخفاضاً ملحوظاً في مستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل ، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى عدة أسباب من أهمها هو أسلوب التدريس المستخدم (أسلوب التعلم بالأمر)، حيث أن هذا الأسلوب التدريسى يعمل على إنخفاض الفاعلية الذاتية لبعض الطالبات فى العملية التعليمية ، وذلك لأن المعلمة طوال فترة التدريس مشغولة فى شرح طريقة الأداء ، وإصلاح الأخطاء الفنية التى تظهر فى أداء الطالبات ، وقد وجدت الباحثة أنه من الممكن استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة مثل إستراتيجية التعلم المعكوس ، كمحاولة للارتقاء بالفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل ، بالإضافة إلى مواكبة التطور التكنولوجى والإتجاهات الحديثة فى التدريس ، والتى تدعوا إلى تطوير الطريقة التقليدية فى التدريس ، وهنا يشير **هارجروف ونيتفلد Hargrove & Nietfeld** (٢٠١٤) أن الأساليب التقليدية عادة ما تهمل تنمية المهارات العقلية والفاعلية الذاتية مما يؤثر سلبا على دافعية الطلاب كي يكون أداؤهم الفعلي في مستوى قدراتهم وامكاناتهم العقلية (٣:٢٨) ، ومن هنا برزت مشكلة هذا البحث التي تسعى إلى استخدام الاستراتيجيات الفاعلة التي تعمل على تحفيز قدرات الطلاب ، وخاصة فيما يتعلق بتنمية المهارات العقلية والأدائية والفاعلية الذاتية.

ومما تقدم أنبثقت فكرة البحث الحالى فى كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلى :

١- تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة فى البحث :

التعلم المعكوس Flipped Learning :

هو" إستراتيجية تعليمية توظف التعلم الغير متزامن عن طريق مشاهدة مقاطع فيديو مسجلة للمحاضرات والدروس ، والتي تحفز الطالب على مشاهدتها كواجبات منزلية قبل الحضور في الصف الذي يخصص زمنه للمشاركة بفعالية في أساليب حل المشكلات بشكل جماعي".(١١٤:٢١)

الفاعلية الذاتية Self Efficacy :

هى " التوقع الموجود لدى الشخص بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها وتشبع حاجاته".(١٥٣:٤)

الدراسات المرجعية:

قام **عامر محمد سعودي وبراء طارق حمدون (٢٠١٢)**(٩) بدراسة أستهدفت التعرف على أثر التعلم المعكوس في تعلم الأداء الفني بين سباحتي الصدر والحرة، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٤) متعلماً تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٠) سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين قوام كل منهما (١٢) متعلما ، ومن أهم النتائج : برنامج التعلم المعكوس له تأثير إيجابى على تعلم سباحتي الصدر والحرة.

وأجرى **فيندلاى وآخرون Findlay,et.,al (٢٠١٤)**(٢٥) دراسة أستهدفت التعرف على أثر تطبيق إستراتيجية التعلم المعكوس على مستوى تحصيل الطلاب ووجهات نظرهم في مقرر مقدمة فى الأعمال التجارية ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبى ، وبلغ عدد عينة البحث (١١٠) طالباً بالمرحلة الجامعية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٥٥) طالباً ، ومن أهم النتائج : فاعلية استراتيجية التعلم المعكوس في زيادة التحصيل الأكاديمي لطلاب كلية التجارة .

وقامت **سالى محمد عبد اللطيف (٢٠١٦)**(٦) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام استراتيجية التعلم المقلوب على تنمية الجانب المعرفي ومهارات التفكير الإبداعي في درس التربية الرياضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) طالبة بالفرقة الثالثة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وتم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالبة ، ومن أهم النتائج : فاعلية استراتيجية التعلم المقلوب فى زيادة التحصيل المعرفي ومهارات التفكير الإبداعي في درس التربية الرياضية مقارنة بالتعلم التقليدى.

وأجرى **جابر محمد جابر (٢٠١٧)**(٥) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية إستراتيجية الفصول الإلكترونية المعكوسة فى تنمية بعض نواتج التعلم المهارية لدى طلاب المرحلة الثانوية فى العراق ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) طالبا بالصف الأول الثانوى ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالباً ، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام إستراتيجية الفصول الإلكترونية المعكوسة تأثيراً إيجابياً على بعض نواتج التعلم المهارية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما أجرت **آلاء ظريف عبد الفتاح (٢٠١٧)**(٢) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس فى تنمية مهارات تدريس بعض المقررات الدراسية لطالبات التربية الفنية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبى على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالفرقة الثانية بقسم التربية الفنية تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة ، ومن أهم النتائج : فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس فى تطوير مهارات تدريس بعض المقررات الدراسية لطالبات التربية الفنية مقارنة بالطريقة المعتادة.

وقامت **صفاء أحمد لطفى (٢٠١٧)**(٧) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام الصف المعكوس فى تعلم بعض مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبى ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) طالبة تم تقسيمهن

إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة ، ومن أهم النتائج : الصف المعكوس له تأثير إيجابى فى تعلم بعض مهارات كرة اليد.

بينما قامت **فاطمة محمود طه** (٢٠١٧)(١٢) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على بعض نواتج التعلم لمادة التربية الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبى ، وتكونت عينة البحث من عدد (٤٠) طالبة بالفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنات – جامعة حلوان تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالبة ، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس تأثيراً إيجابياً على بعض نواتج التعلم لمادة التربية الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعدية.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٧/٢٠١٨، والبالغ عددهن (٥٩٠) طالبة مستجدة.

عينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٧/٢٠١٨، والبالغ عددهن (٦٠) طالبة بنسبة مئوية قدرها (١٠,١٧%) من مجتمع البحث ، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية أستخدمت التعلم المعكوس ، والأخرى مجموعة ضابطة أستخدمت أسلوب التعلم بالأمر قوام كل منهما (٣٠) طالبة ، كما تم الإستعانة بعدد (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية كعينة إستطلاعية.

وقامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبى وهى : معدلات النمو (السن – الطول – الوزن – الذكاء) وبعض القدرات البدنية الخاصة ، والفاعلية الذاتية ، ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل، والجدولين (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (١) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى السن والطول والوزن والذكاء والفاعلية الذاتية ن = ٨٠ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٨,٧٠	٠,٩١	١٨,٥٠	٠,٦٦
الطول	سم	١٦٦,٨٠	٦,٣٥	١٦٥,٠٠	٠,٨٥
الوزن	كجم	٦٥,٥٠	٥,٨٢	٦٤,٠٠	٠,٧٧
الذكاء	الدرجة	٤٦,٠٠	٦,٢٤	٤٤,٠٠	٠,٩٦
الفاعلية الذاتية	الدرجة	١١٩,٢٠	٧,١٣	١١٧,٠٠	٠,٩٣

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء فى معدلات النمو (السن – الطول – الوزن – الذكاء) ، والفاعلية الذاتية ، تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى القدرات البدنية الخاصة

ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل ن = ٨٠ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٤١	٠,٢١	١,٣٥	٠,٨٦
عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٥,٢٩	٠,٧٩	٥,١١	٠,٦٨
التوازن الديناميكى	درجة	٦٣,٥٠	٥,٤٢	٦٢,٠٠	٠,٨٣
الرشاقة	ث	٩,٣٣	٠,٩١	٩,١٧	٠,٥٣
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨,٨٠	٣,١٣	٨,٠٠	٠,٧٧
مستوى أداء الوثب الطويل	درجة	٢,٢٥	١,٢٧	٢,٠٠	٠,٥٩
المستوى الرقمى فى الوثب الطويل	متر	٢,٤٠	٠,٩٢	٢,٢٠	٠,٦٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للقدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل تنحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

كما قامت الباحثة بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات السابقة ، والتي تم إجراء التجانس فيها، وجدولي (٣)،(٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى معدلات النمو

(السن – الطول – الوزن – الذكاء) والفاعلية الذاتية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٣٠		المجموعة الضابطة ن=٣٠		قيمة " ت "
		م	ع	م	ع	
السن	سنة	١٨,٦٠	٠,٧٢	١٨,٥٠	٠,٦٨	٠,٥٤

الطول	سم	١٦٦,٠٠	٦,١٩	١٦٥,٢٠	٦,٤١	٠,٤٨
الوزن	كجم	٦٥,٢٥	٤,٧٣	٦٤,٠٠	٥,٠٤	٠,٩٧
الذكاء	الدرجة	٤٥,٨٠	٥,٠١	٤٤,٧٠	٥,٢٩	٠,٨١
الفاعلية الذاتية	الدرجة	١١٩,٠٠	٦,٢٨	١١٧,٥٠	٦,١١	٠,٩٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٢١ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن – الطول – الوزن – الذكاء) ، والفاعلية الذاتية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٣٠		المجموعة الضابطة ن=٣٠		قيمة " ت "
		م	ع	م	ع	
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٣٧	٠,١٩	١,٣٢	٠,١٧	٠,٩٨
عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٥,١٩	٠,٥٧	٥,٢٧	٠,٦٢	٠,٥١
التوازن الديناميكى	درجة	٦٣,٢٠	٤,٨٣	٦٢,٠٠	٥,١١	٠,٩٢
الرشاقة	ث	٩,٣٧	٠,٥١	٩,٤٦	٠,٥٨	٠,٨١
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨,٦٠	٢,٤٩	٨,٠٠	٢,٣٣	٠,٩٥
مستوى أداء الوثب الطويل	درجة	٢,٠٠	١,٠٣	١,٩٠	١,٠١	٠,٣٧
المستوى الرقمى فى الوثب الطويل	متر	٢,٢٥	٠,٧٢	٢,١٠	٠,٦٨	٠,٨٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٢١ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلى:

أولاً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (٢)

قامت الباحثة بحصر مجموعة من القدرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء مسابقة الوثب الطويل من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة فى مسابقات الميدان والمضمار والقياس (٣)،(١١)،(١٣)،(١٤)،(١٥)،(٣٢) وتم وضعها فى إستمارة لإستطلاع رأى مجموعة من الخبراء فى مسابقات الميدان والمضمار * ملحق (١)، بهدف تحديد القدرات البدنية

* خبرة لا تقل عن (٢٠) سنة فى مسابقات الميدان والمضمار.

الخاصة بمستوى أداء مسابقة الوثب الطويل ، وكذلك تحديد الإختبارات التى تقيسها، وقد أسفر ذلك عن الإختبارات البدنية التالية :

١- إختبار الوثب العريض من الثبات.

٢- إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك.

٣- إختبار **باس Bass** المعدل للتوازن الديناميكى.

٤- إختبار الجرى الزجزاجى بطريقة بارو ٣ × ٤,٧٥ متر.

٥- إختبار ثنى الجذع من الوقوف.

ثانياً : تقييم مستوى الأداء الفنى فى الوثب الطويل :

تم تقييم مستوى الأداء الفنى فى الوثب الطويل بإستخدام ثلاث محكمات (ملحق ٣) ممن لهن خبرة فى تدريس مسابقات الميدان والمضمار لا تقل عن (٢٠) سنة، وكل واحد منهن تعطى درجة واحدة للطالبة ثم يأخذ متوسط الدرجات الثلاث وفقاً لما جاء باستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى فى الوثب الطويل (ملحق ٣) ، وقد تم تقييم مستوى الأداء الفنى للوثب الطويل من (١٠) درجات موزعة كما يلى (درجتان لمرحلة الإقتراب – ثلاث درجات لمرحلة الإرتقاء – ثلاث درجات لمرحلة الطيران – درجتان لمرحلة الهبوط).

ثالثاً : قياس المستوى الرقمى فى الوثب الطويل: قامت الباحثة بقياس المستوى الرقمى فى الوثب الطويل ، طبقاً للقواعد والشروط الخاصة التى حددها قانون الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، حيث تم قياس مسافة الوثب من أقرب أثر تتركه الطالبة داخل حفرة الوثب حتى لوحة الإرتقاء.

رابعاً : مقياس الفاعلية الذاتية: ملحق (٤)

قام بإعداد المقياس **ولاء سهيل يوسف (٢٠١٥)**(١٦) ويتضمن المقياس عدد (٣٦) عبارة موزعة على عدد (٤) أبعاد هم البعد الأول المبادرة ، ويشتمل على (٩) عبارات ، والبعد الثانى المجهود ، ويشتمل على (٨) عبارات ، والبعد الثالث المثابرة ، ويشتمل على (١٠) عبارات ، والبعد الرابع قدرة الفاعلية ، ويشتمل على (٩) عبارات ، ويتم الإستجابة على عبارات المقياس فى ضوء ميزان خماسى (دائماً (٥) درجات ، غالباً (٤) درجات ، أحياناً (٣) درجات ، نادراً درجتان ، أبداً درجة واحدة)، وبذلك تكون أعلى درجة تحصل عليها الطالبة في مقياس فاعلية الذات هي (١٨٠) درجة ، وأدنى درجة هي (٣٦) درجة.

خامساً : إختبار الذكاء المصور إعداد / **أحمد زكى صالح (١٩٨٩)**(١) ملحق (٥)

يهدف هذا الإختبار إلى تقدير القدرة العقلية العامة لدى الأفراد، ويعتمد على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال والصور وإنتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة، ويتكون الإختبار من (٦٠) سؤالاً والمدة الزمنية للإجابة عن الأسئلة (١٠) دقائق.

سادساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- عدد من أجهزة الحاسب الآلى بملحقاته.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس وحواجز.
- مسطرة خشبية مدرجة بالسنتيمتر.
- ميدان وثب.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق :

أ – معامل الصدق لمقياس الفاعلية الذاتية وإختبار الذكاء المصور:

لحساب صدق مقياس الفاعلية الذاتية وإختبار الذكاء المصور قامت الباحثة بإستخدام الصدق المنطقى، وذلك عن طريق عرض محتوى مقياس الفاعلية الذاتية وإختبار الذكاء المصور على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضى (ملحق ٦) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياسين لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقى لمقياس الفاعلية الذاتية وإختبار الذكاء المصور.

ب – معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث:

أستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية قيد البحث على عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة)، وعينة أخرى قوامها (٢٠) طالبة بالفرقة الثانية بالكلية (مجموعة مميزة) فى الفترة من ٢٠١٧/١٠/١ وحتى ٢٠١٧/١٠/٤، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميزة ن = ٢٠		مجموعة غير مميزة ن = ٢٠		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٥٠	٠,١١	١,٣٦	٠,١٧	*٣,٠٢
عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٤,٨١	٠,٣٩	٥,٢٢	٠,٤٦	*٢,٩٧
التوازن الديناميكى	درجة	٦٧,٥٠	٣,٢٧	٦٣,٠٠	٤,٩٤	*٣,٣١
الرشاقة	ث	٨,٨٩	٠,٤١	٩,٣٣	٠,٥٣	*٢,٨٦
مرونة الجذع والفخذ	سم	١٣,٣٠	٢,١٦	٨,٢٠	٢,٤٧	*٦,٧٧

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية مما يشير إلى صدق الإختبارات قيد البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (٣) أيام للإختبارات البدنية ، وبفاصل زمنى قدره (١٠) أيام للإختبارات النفسية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/١٠/١ وحتى ٢٠١٧/١٠/١٠، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معامل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		م	ع	م	ع	
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٣٦	٠,١٧	١,٤٠	٠,١٥	*٠,٨١١
عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٥,٢٢	٠,٤٦	٥,١٦	٠,٣٨	*٠,٧٩٦
التوازن الديناميكى	درجة	٦٣,٠٠	٤,٩٤	٦٤,٢٠	٥,١١	*٠,٦٦٤
الرشاقة	ث	٩,٣٣	٠,٥٣	٩,٢٧	٠,٤٧	*٠,٧٨٢
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨,٢٠	٢,٤٧	٩,٠٠	٢,٦١	*٠,٧٠٤
الذكاء	الدرجة	٤٥,٠٠	٣,٩٩	٤٥,٦٠	٤,٢٥	*٠,٦٩٨
الفاعلية الذاتية	الدرجة	١١٧,٩٠	٥,٣١	١١٩,٢٠	٥,١٧	*٠,٦٥٢

قيمة " ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

البرنامج التعليمى بإستخدام التعلم المعكوس :

يعد بناء إستراتيجية التعلم المعكوس المحور الرئيسى الذى يدور حوله موضوع البحث،ولذا قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية والتى تناولت إستراتيجية التعلم المعكوس (٢)،(٥)،(٦)،(٧)،(٩)،(١٢) وذلك لتحديد مكونات البرنامج التعليمى القائم على التعلم المعكوس المقترح كما يلى:

أولاً : أهداف البرنامج التعليمى:

١- تعلم وإتقان مسابقة الوثب الطويل لطالبات الفرقة الأولى (المجموعة التجريبية) بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٢- الإرتقاء بمستوى بالفاعلية الذاتية لطالبات الفرقة الأولى (المجموعة التجريبية) بالكلية.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التعليمى:

١- أن يتمشى البرنامج مع خصائص وقدرات المتعلمات.

٢- عقد جلسات مناقشة فى الخطوات التعليمية والنواحى الفنية فى الوثب الطويل.

٣- أن يتم توفير فرصة لكل الطالبات للممارسة والعمل فى وقت واحد والتقدم فى تعلمهن لتحقيق الهدف بأسلوب متتابع.

٤- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى كل طالبة.

٥- أن يتم تقديم المعلومات التى يتضمنها البرنامج التعليمى فى إطار متكامل ومترابط وفعال يستخدم جميع حواس المتعلمة.

٦- أن تكون سمة البرنامج هى التنوع والشمول والبساطة لإشباع رغبات الطالبة الحركية.

٧- أن يتم عرض جميع الرسوم والصور ومقاطع الفيديو بواسطة الحاسب الآلى بجانب النص المعرفى.

٨- أن تقوم المتعلمة بالعمل على الحاسب الآلى والاختيار من قائمة المحتويات والتفرع والإبحار داخل البرنامج بنفسها بما يتناسب مع مستوى التعلم المطلوب تحقيقه.

٩- خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم للمتعلمة مما يزيد من الفاعلية الذاتية تقودها إلى إتقان ما تتعلمه.

ثالثاً : محتوي البرنامج التعليمى:

١- قامت الباحثة بحصر الخطوات التعليمية ومراحل الأداء الفنى لمسابقة الوثب الطويل ، وذلك بالرجوع إلى المراجع العلمية فى مسابقات الميدان والمضمار (٣)،(١١)،(١٣)،(١٤)،(٣٢).

٢- عرض محتوي البرنامج التعليمى على عدد (٥) أساتذة فى مسابقات الميدان والمضمار وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية ملحق (٧) وقد أقروا صلاحية البرنامج التعليمى المقترح للتطبيق.

٣- قامت الباحثة بوضع لقطات الفيديو التى توضح الخطوات التعليمية لمراحل الأداء الفنى لمسابقة الوثب الطويل على أسطوانة مدمجة موضح بها الخطوات التعليمية وطريقة الأداء ، وما يجب مراعاته فى أداء الوثب الطويل.

٤- تم إعطاء الطالبات الأسطوانة المدمجة المعدة لشرح موضوع المحاضرة، وكذلك جميع المواد المكتوبة حول موضوع المحاضرة قبل المحاضرة بـ (٤٨) ساعة.

٥- تم النقاش حول الخطوات التعليمية ومراحل الأداء الفنى لمسابقة الوثب الطويل عن طريق تقسيم الطالبات إلى مجموعات صغيره لضمان حصول كل طالبة على وقت كافي لمناقشة أفكارها حول الوثب الطويل، وهل لها أستفسار عن طريقة الأداء أو التدريبات.

٦- تنفيذ مجموعة من الخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم وإتقان مسابقة الوثب الطويل.

رابعاً: التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى:

١- الفترة الزمنية لتطبيق تجربة البحث (٦) أسابيع.

٢- عدد الوحدات التعليمية فى الأسبوع وحدتين.

٣- زمن الوحدة التعليمية اليومية (٩٠) دقيقة تم تقسيمها كما يلى:

- جلسة مناقشة أفكار الطالبات (١٥) دقيقة.
- التهيئة والإعداد البدني (١٥) دقيقة.
- الجزء التعليمى والتطبيقى (٥٥) دقيقة.
- الجزء الختامى (٥) دقائق.

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بتدريس وحدة تعليمية أسبوعية لأفراد عينة البحث الأساسية لكى يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين يمكن الباحثة من خلاله إجراء القياسات القبلية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/١٠/١٢ وحتى ٢٠١٧/١٠/١٦، ثم تم إجراء القياسات القبلية فى الفترة من ٢٠١٧/١٠/١٩ إلى ٢٠١٧/١٠/٢١ للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل.

تطبيق البرنامج التعليمى بإستخدام التعلم المعكوس:

تم تطبيق محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام التعلم المعكوس ملحق (٨) على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٦) أسابيع متصلة بواقع وحدتين تعليميتين فى الأسبوع ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/١٠/٢٤ وحتي ٢٠١٧/١٢/٤، كما تم إستخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) مع أفراد المجموعة الضابطة، وملحق (٩) يوضح نموذج لوحدة تعليمية بأسلوب التعلم بالأمر.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لأفراد مجموعتى البحث التجريبية والضابطة في الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/١٢/٥ ، وحتي ٢٠١٧/١٢/٧ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الاحصائية قيد البحث:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الإرتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى".

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الفاعلية الذاتية	درجة	١١٩,٠٠	٦,٢٨	١٢٤,٥٠	٤,٧٣	*٣,٩١
مستوى الأداء الفنى فى الوثب الطويل	درجة	٢,٠٠	١,٠٣	٨,٨٠	٠,٩٥	*٢٤,٦٨
المستوى الرقمى فى الوثب الطويل	متر	٢,٢٥	٠,٧٢	٤,٠٠	٠,٦١	*٩,٥٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة التحسن فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية التدريس بإستراتيجية التعلم المعكوس ، والتى تأسست على تزويد أفراد المجموعة التجريبية ببرمجية تعليمية موضح عليها الخطوات التعليمية ومراحل الأداء الفنى لمسابقة الوثب الطويل من خلال النص المكتوب والصور التوضيحية الثابتة والمتحركة لتقوم الطالبات بالإطلاع على محتوى المحاضرة بالمنزل قبل بدء المحاضرة الرسمية، وفى المحاضرة تم عقد جلسات مناقشة لإحداث التفاعل بين الطالبات والإستماع لبعضهن البعض ، ولا ننسى دور المعلمة الرئيسى فى توضيح ما يختلفن حوله ، كل هذا أسهم بشكل فعال فى تعلم وإتقان مسابقة الوثب الطويل الأمر الذى أنعكس بشكل إيجابي على تحسين الفاعلية الذاتية لأفراد المجموعة التجريبية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **ستونى Stone** (٢٠١٢)(٣٣)، **ماسون وشومان وكوك Mason, Shuman & Cook** (٢٠١٣)(٣٠) أنه من الواجب على جميع أعضاء هيئة التدريس في التعليم العالي تبني هذه الاستراتيجية الحديثة لأهميتها لأن التعلم المعكوس يتيح للمعلم الفرصة الكافية للاستماع لمعظم الطلاب ومناقشتهم حول مدى استيعابهم ومدى تحقق الأهداف المرجوة ، ويلعب التعلم المعكوس دوراً مهما في تطوير مستوى الطلاب من خلال تحفيزهم على التعلم الفردي، ودعم الأنشطة التعليمية المتمركزة حولهم.

وترجع الباحثة التحسن فى الفاعلية الذاتية لدى المجموعة التجريبية إلى جلسات المناقشة وتبادل الأفكار بالإضافة إلى وجود التنوع فى عرض المادة العلمية من خلال لقطات الفيديو والصور التوضيحية مما يبهر الطالبة فتتفاعل بشكل إيجابى مع الواجبات الحركية المعروضة من خلال الصور التوضيحية ولقطات الفيديو التعليمية ، ووجود إختبار للتقويم فى نهاية الوحدة التعليمية الأمر الذى أسهم فى تحسين التعلم الذاتى والفاعلية الذاتية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **عامر محمد سعودي وبراء طارق حمدون** (٢٠١٢)(٩) ، **فيندلاى وآخرون Findlay,et.,al** (٢٠١٤) (٢٥)، **سالى محمد عبد اللطيف** (٢٠١٦)(٦)، **جابر محمد جابر** (٢٠١٧)(٥)، **آلاء ظريف عبد الفتاح** (٢٠١٧)(٢)، **صفاء أحمد لطفى** (٢٠١٧)(٧)، **فاطمة محمود طه** (٢٠١٧) (١٢) على أهمية إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس فى تعلم وإتقان المهارات الحركية والجوانب المعرفية لدى المتعلمين.

ويتفق كل من: **ستيفانى Stephanie** (٢٠١٣)(٣١)، و**جيسيكا وآخرون Jessica, et.,al** (٢٠١٤) (٢٩) على أن الفصول المعكوسة تساهم بحل مشكلة التعليم في أنها تعطي وقتا أطول في الصف للمعلم ليناقش المحتوى بشكل أعمق ، وبالتالي يحقق الطلاب فهمًا أفضل، كما أنها تتيح للطلاب عمل التدريبات خلال تواجد المعلم لتقديم أي مساعدة عند الحاجة فهي طريقة لزيادة الوقت الذي يقضيه المعلم مع الطالب.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على :" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى".

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الفاعلية الذاتية	درجة	١١٧,٥٠	٦,١١	١١٩,٢٠	٥,٢٤	١,٠٢
مستوى الأداء الفنى فى الوثب الطويل	درجة	١,٩٠	١,٠١	٧,٩٠	٠,٨٦	*١٧,٩٩
المستوى الرقمى فى الوثب الطويل	متر	٢,١٠	٠,٦٨	٣,٦٠	٠,٥٣	*٨,٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥ * **دال عند مستوى ٠,٠٥**

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى الفاعلية الذاتية.

وترجع الباحثة ذلك التحسن لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل إلي وجود المعلمة وقيامها بتقديم الشرح اللفظى المبسط لمراحل الأداء الفني لمسابقة الوثب الطويل ، كما قامت بعرض نموذج عملى عدة مرات حتى تم التأكد من مشاهدة جميع الطالبات للنموذج العملى للمهارة قيد البحث ، وتعليم الطالبات من خلال تدريبات مبسطة ثم تدريبات أكثر تعقيداً ، بالإضافة إلى قيام المعلمة بتصحيح الأخطاء الفنية للطالبات فور ظهورها مما أثر إيجابياً على مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل ، كما تعزي الباحثة عدم تحسن الفاعلية الذاتية إلى أن أسلوب التعلم بالأوامر يخلو تقريباً من الإبهار والتشويق والمتعة ، وبالتالى تشعر الطالبة بالملل والفتور ، وتقل لديها الفاعلية مع المواقف التعليمية داخل الدرس.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **ضياء مطاوع وحسن الخليفة** (٢٠١٥) (٨) أن الطريقة التقليدية فى التعليم تعود عليها الطلاب خلال مراحل التعليم المختلفة ، ومن خلالها يسهل

عليهم تحصيل بعض المقررات النظرية والتطبيقية لقيام المعلم بهذه المهمة ، وفيها يتم تعديل سلوك المتعلم بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف فى المواقف الجديدة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى جزئياً

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٣٠		المجموعة الضابطة ن =٣٠		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الفاعلية الذاتية	درجة	١٢٤,٥٠	٤,٧٣	١١٩,٢٠	٥,٢٤	*٤,٠٤
مستوى الأداء الفنى فى الوثب الطويل	درجة	٨,٨٠	٠,٩٥	٧,٩٠	٠,٨٦	*٣,٧٨
المستوى الرقمى فى الوثب الطويل	متر	٤,٠٠	٠,٦١	٣,٦٠	٠,٥٣	*٢,٦٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل إلى فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس ، وهى إحدى الإستراتيجيات التدريسية الحديثة الأمر الذى ساعد الطالبات على قضاء المزيد من الوقت في التعلم المسبق ، والتحضير الجيد للمحاضرات عن طريق التفاعل مع محتوى البرمجية التعليمية ، والتي تم تزويدهن بها مسبقاً، وهذا بدوره يعطي وقت المحاضرة الأصلي مزيداً من الثراء والنقاش، واستخدام التعلم الذاتى لحل المشكلات المرتبطة بالموضوع ، والنقاش حولها بفاعلية أكبر من أسلوب المحاضرة التقليدي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **بريان وكيرستن Bryan & Kirsten** (٢٠١٣)(٢٢)، **سينثيا Cynthia**(٢٠١٣)(٢٤) على أن إستخدامات التعلم المعكوس له عدد من المميزات منها تزيد من تفاعل الطالب مع المادة التعليمية حيث يطلع الطالب على المحتوى التعليمي قبل المحاضرة مما يتيح له مجالا أوسع لإعادة ما يصعب عليه فهمه بينما يستثمر وقت المحاضرة بالأنشطة التي تدعم تعليمه للمحتوى ، وتزيد من تفاعل الطالب مع المعلم ، حيث توفر وقت المحاضرة لعمل أنشطة تزيد من التفاعل كالمناقشات ، وتعطي

الطلاب فرصة للتقدم بشكل أسرع لأنهم يفهمون المحتوى التعليمي بشكل أفضل ، ويحول زمن المحاضرة إلى بيئة تفاعلية ، ويزيد من اندماج الطلبة في التعليم.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **سالى محمد عبد اللطيف (٢٠١٦)**(٦)، **آلاء ظريف عبد الفتاح (٢٠١٧)**(٢)، **صفاء أحمد لطفى (٢٠١٧)** (٧) على فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس فى إتقان المهارات الحركية للمتعلمين مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر.

جدول (١١) نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن= ٣٠			المجموعة الضابطة ن= ٣٠		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الفاعلية الذاتية	١١٩,٠٠	١٢٤,٥٠	%٤,٦٢	١١٧,٥٠	١١٩,٢٠	%١,٤٥
مستوى الأداء الفنى فى الوثب الطويل	٢,٠٠	٨,٨٠	%٣٤٠,٠٠	١,٩٠	٧,٩٠	%٣١٥,٧٩
المستوى الرقمى فى الوثب الطويل	٢,٢٥	٤,٠٠	%٧٧,٧٨	٢,١٠	٣,٦٠	%٧١,٤٣

يتضح من جدول (١١) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب الطويل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : **بيرجمان وسميث Bergmann & Sams (٢٠١٢)** (٢٠) ، **بوت Butt (٢٠١٤)**(٢٣) أن استراتيجية التعلم المعكوس يتوافر فيها أسلوب عمل منظم لضمان أن يتعلم الطلاب بشكل فردي وشخصي بحيث يراعي حاجاتهم الفردية بحيث يستطيعون المشاركة بفعالية أثناء وقت المحاضرة من حيث المناقشات والمشاركات التي قد تتغلب على عيوب المحاضرات التقليدية التي قد تكون مملة في كثير من الأحيان ، أو قد لا تتيح للطالب فرصا تعليمية ثرية ، ومن الجدير بالذكر فإن استخدام استراتيجية التعلم المعكوس في دعم تفريد التعليم ومهارات التعلم الفردية لدى الطلاب تعتبر مهمة جدا في العصر الحاضر حيث يعتبر الطلاب الحاليون من الجيل الرقمي أو التكنولوجي الذي نشأ وترعرع في بيئات رقمية ثرية كالإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والبيئات الافتراضية التفاعلية الأخرى.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

الإستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث وهدفه وفروضه ، وفي حدود عينة البحث ، أستخلصت الباحثة ما يلى:

١- يؤثر إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ علي الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأوامر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ علي مستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل فى حين لا توجد فروق دال إحصائياً فى الفاعلية الذاتية.

٣- زيادة فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس عن أسلوب التعلم بالأوامر في التأثير إيجابياً علي الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل.

٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى فى الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب الطويل.

التوصيات :

إستناداً إلى ما أشارت إليه النتائج والإستخلاصات توصى الباحثة بما يلى:

١- ضرورة إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس لتحسين الفاعلية الذاتية وإتقان مسابقة الوثب الطويل لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٢- تشجيع أعضاء هيئة التدريس بقسم المسابقات الميدان والمضمار بالكلية على إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس فى تدريس مختلف جوانب مقرر المسابقات الميدان والمضمار، وذلك لزيادة الفاعلية الذاتية لدى طالبات الكلية.

٣- الإهتمام بإعطاء المتعلمة فرصة لتحمل مسئولية تعلمها نظراً لأهميته فى تحسين الفاعلية الذاتية.

٤- إجراء المزيد من الدراسات العلمية باستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس ومعرفة تأثيرها على تعلم بقية مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١- **أحمد زكى صالح (١٩٨٩)**: إختبار الذكاء المصور وكراسة تعليمات الإختبار ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة.

٢- **آلاء ظريف عبد الفتاح (٢٠١٧)**:" فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس فى تنمية مهارات تدريس بعض المقررات الدراسية لطلاب التربية الفنية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية النوعية ، جامعة طنطا.

٣- **بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧)**: سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

٤- **بشير صالح الرشيدي (٢٠١٥)**: التعامل مع الذات ، ط٢، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت.

٥- **جابر محمد جابر (٢٠١٧)**:" فاعلية إستراتيجية الفصول الإلكترونية المعكوسة فى تنمية بعض نواتج التعلم المهارية لدى طلاب المرحلة الثانوية فى العراق"، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة.

٦- **سالى محمد عبد اللطيف (٢٠١٦)**:" تأثير استخدام استراتيجية التعلم المقلوب على تنمية الجانب المعرفي ومهارات التفكير الإبداعي في درس التربية الرياضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٧) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.

٧- **صفاء أحمد لطفى (٢٠١٧)**:" تأثير إستخدام الصف المعكوس فى تعلم بعض مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٨- **ضياء مطاوع ، حسن الخليفة (٢٠١٥)**: إستراتيجيات التدريس الفعال ، مكتبة المتنبى ، عمان ، الأردن.

٩- **عامر محمد سعودي ، براء طارق حمدون (٢٠١٢)**:" أثر التعلم العمودي والتعلم المعكوس في تعلم الأداء الفني بين سباحتي الصدر والحرة"، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.

١٠- **عبد المنعم أحمد الدردير(٢٠٠٤)**: دراسات في علم النفس المعرفي ، عالم الكتب، القاهرة.

١١- **عويس على الجبالى(١٩٩٢)**: ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، المكتب الإشتراكى، القاهرة.

١٢- **فاطمة محمود طه (٢٠١٧)**:" تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على بعض نواتج التعلم لمادة التربية الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.

١٣- **قاسم حسن حسين (١٩٩٨)** : موسوعة الميدان والمضمار، دار الفكر، عمان، الأردن.

١٤- **قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر (٢٠٠٥)** : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية فى فعاليات الميدان والمضمار، ط ٢، دار الفكر، عمان ، الأردن.

١٥- **محمد صبحى حسانين (٢٠٠١)**: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، جـ١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٦- **ولاء سهيل يوسف (٢٠١٥)**:" فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية "، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

١٧-**Abeysekera, L., & Dawson, P.,** (٢٠١٤): Motivation and cognitive load in the flipped classroom: definition, rationale and a call for research. Higher Education Research & Development,p., ١-١٤.

١٨-**Bandura, A.,** (١٩٩٧): Self-efficacy: The exercise of control liberty of congress cataloging in publication data. New York: Mc Graw-Hill, INC.

١٩- **Bandura, A.,** (٢٠٠٧): Much ado over a faulty conception of perceived selfefficacy grounded in faulty experimentation. Journal of Social and Clinical Psychology, ٢٦ (٦), ٦٤١-٦٥٨.

٢٠-**Bergmann, J., & Sams, A.,** (٢٠١٢): Flip Your Classroom: Reach Every Student in Every Class Every Day, Washington, DC: International Society for Technology in Education.

٢١-**Bishop, J., & Averleger, M.,** (٢٠١٣): The Flipped Classroom: A Survey of the Research, Paper presented at the ١٢٠th ASEE Conference & Exposition.

٢٢-**Bryan, G., & Kirsten, M.,**(٢٠١٣): Evidence on Flipped Classrooms Is Still Coming In, technology-Rich Learning, March ,Vol ٧٠, No ٦, P., ٧٨-٨٠.

٢٣-**Butt, A.,** (٢٠١٤): Student views on the use of a flipped classroom approach: Evidence from Australia, Business Education & Accreditation, ٦(١),p., ٣٣-٤٣.

٢٤-**Cynthia, J.,** (٢٠١٣): Flipping the Classroom, Vanderbilt University, The Center for Teaching,https://cft.vanderbilt.edu/guides- subpages/flipping-the-classroom.

٢٥-**Findlay, T., et.,al** (٢٠١٤): Evaluation of A flipped classroom in an undergraduate business course, Business Education & Accreditation, ٦(١), ٦٣-٧١.

٢٦-**Gillihan, S.,** (٢٠٠٢): Sex differentces in the provision of skill ful emotional support the mediating role of self- Efficacy. Journal of communication Report, P., ٦-٢١.

٢٧-**Gunter Tidow**(١٩٩٩): Models for Teaching Techniques and Assessing Movements in Athletics: The long jump, Journal of Biomechanics, Vol., ٣٢ issue ١٢, Dec.

٢٨-**Hargrove, R. , & Nietfeld, J. ,** (٢٠١٤): The Impact of Metacognitive Instruction on Creative Problem Solving, The Journal of Experimental Education,p., ١-٢٨.

٢٩-**Jessica Yarbro, et.al.**,(٢٠١٤): Extension of a review of flipped learning, a Creative Commons Attribution ٤,٠ International License,http://flippedleaming.org/wpcontent/uploads/of FLipped-Leaming.

٣٠-**Mason, G., Shuman, T., & Cook, K. ,** (٢٠١٣): Comparing the Effectiveness of an Inverted Classroom to a Traditional Classroom in an Upper-Division Engineering Course. IEEE Transactions on Education, ٥٦(٤), p.,٤٣٠-٤٣٥.

٣١-**Stephanie, G.,** (٢٠١٣): The Flipped Class A Method to Address theChallenges of an Undergraduate Statistics Course ,Teaching of Psychology, http://top.sagepub.com/content/٤٠/٣/١٩٣.abstract,

٣٢- **Steve Rubin**(٢٠٠٠): Accuracy in Horizontal Jumps Approach, Track Coach, No., ١٥٢.

٣٣-**Stone, B. ,** (٢٠١٢): Flip Your Classroom to Increase Active Learning and Student Engagement, Paper presented at the ٢٨th Annual Conference on Distance Teaching & Learning. Madison, Wisconsin.

٣٤-**Tune, J., Sturek, M., & Basile, D.,** (٢٠١٣): Flipped classroom model improves graduate student performance in cardiovascular, respiratory, and renal physiology, Advances in Physiology Education, ٣٧,p., ٣١٦-٣٢٠.