

فاعلية استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠) متر حواجز

* م.د/ شيماء مصطفى عبد الله على

المقدمة ومشكلة البحث :

تلجأ المؤسسات التعليمية والتربوية إلى تحسين الإنتاجية التربوية، والمخرجات التعليمية من خلال توظيف أساليب التدريس الحديثة في العملية التعليمية ، على مستوى التخطيط والتنفيذ والتقييم والتدريب والتطوير، وأصبح التفاعل الفكري والتطبيقي بين المتعلمين والبيئة التعليمية ، من معايير الجودة الشاملة للمؤسسات التعليمية والتربوية ، مما دفع هذه المؤسسات إلى الأخذ بأساليب التدريس الحديثة ، وتوظيفها في جميع مجالات التعليم والمواقف التعليمية المتنوعة ، وربط استخدامها بحاجات المتعلمين وواقع مجتمعهم ، لتحقيق أهدافها ومواجهة التحديات التي أفرزتها ثورة المعلومات والاتصالات ، مما جعل الأخذ بأساليب التدريس الحديثة خيار استراتيجي للنهوض بالعملية التعليمية ، وتتبنى ما تراه مناسباً في ضوء إمكاناتها ، وما تحققه من أهداف تعليمية وتربوية.

ويشير حسن زيتون (٢٠١٠) إلى أهم وأبرز الانتقادات للتعليم الجامعي تركيزه الكبير على الجانب المعرفي ، وإغفال الجوانب التطبيقية الأخرى لعملية التعليم ، فالتعليم الجامعي كثيراً ما يركز على حفظ المعلومات ، وعلى العمليات المنطقية على حساب نمو مهارات وكفاءات الطالب المهنية ، وتطوير اتجاهاته ، وإكسابه المفاهيم والمعلومات التي تساعده على تطبيق المهارات في مختلف المواقف الحياتية ، لذا فإن التعليم الجامعي الذي يوظف أساليب التدريس الحديثة في الأنشطة التدريسية والتعليمية يخلق جواً من إقبال الطلاب على التعلم والرغبة في المشاركة في عمليات التعلم ، مما يكسب الطلاب مهارة كيفية التعلم ، وبالتالي التعلم المستمر مدى الحياة.(٩٣:٧)

وتعد إستراتيجية الدعائم التعليمية إحدى النظم التعليمية التي تؤكد على ديناميكية وحركة وتفاعل المتعلمين في المواقف التعليمية ، إذ تقدم الأنشطة والمواد التعليمية وفقاً لإمكانات واستعدادات المتعلمين ، فضلاً عن خلفياتهم المعرفية السابقة ، وتهدف الدعائم التعليمية إلى إشباع حاجات المتعلمين ، وزيادة دافعيتهم نحو التعليم ، وبالتالي زيادة خبراتهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم ، ويرتكز مفهوم الدعائم التعليمية على تقديم المساعدة المؤقتة التي يحتاجها المتعلم ، وقد تكون المساعدة على شكل تلميحات أو معلومات

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

إرشادية بقصد إكسابه بعض المهارات والقدرات التي تمكنه من مواصلة تعلمه ، بعدها يترك ليكمل بقية تعلمه منفرداً معتمداً على قدراته الذاتية في اكتشاف المفاهيم والمعرفة الجديدة. (٨٦:٢٣)

ويذكر وانج Wang (٢٠١٢) أن إستراتيجية الدعائم التعليمية إحدى تطبيقات النظرية البنائية الاجتماعية التي وضعها عالم النفس الروسي الأصل " فيجوتسكي " ، وهي من نظريات التعلم التي تؤكد على النشاط التعاوني للتعلم ، الذي يبني معرفته بنفسه ، وبمساعدة الآخرين الأكثر خبرة، إذ يجري التعلم وبناء المعرفة من خلال عملية التواصل ، والتفاعل الاجتماعي للتعلم مع زملائه ومعلمه ثم بشكل فردي. (١٥:٢٨)

وتهدف إستراتيجية الدعائم التعليمية إلى تمكين المتعلم من الربط بين معلوماته السابقة والموقف التعليمي الجديد ، وتدريب المتعلم على التقويم السليم للأفكار ، واستثمار ما لديه من وسائل وأدوات لمعالجة المواقف والتعامل معها ، وأيضاً التوصل الى نتائج جديدة تضاف إلى خبرة المتعلم، بالإضافة إلى تعزيز الاستقلالية والاعتماد على النفس أثناء التعلم. (١٢:٢٧)

وتعرف فاطمة Fatma (٢٠١٠) إستراتيجية الدعائم التعليمية بأنها " خطوات تدريسية تعتمد على جهد تعاوني لحل المشكلات يُبذل من قبل الطلاب بمساعدة المدرس أو مساعدتهم لبعضهم في موقف تعليمي". (٢٦:١٧)

وتلعب الصلابة النفسية دوراً كبيراً في التحكم في حالة الأداء المثالية كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية ، والتدريب على الصلابة النفسية يعمل على زيادة قدرة اللاعب على المواجهة ، والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية ، وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي. (٨،٧ : ١٢)

ويذكر جولد وآخرون Gould, et., al (٢٠٠٢) أن الصلابة النفسية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٩٣: ١٩)

ويضيف سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton, et., al (٢٠٠٤) أن الصلابة النفسية هي أقصى مستوى نفسي نستطيع الوصول إليه ، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي ، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط. (٢٥: ٢٠٩)

ويعد سباق (١٠٠م) حواجز للسيدات ، و(١١٠م) حواجز رجال ، من أمتع سباقات المضمار وأصعبها في الأداء، إذ يجمع هذا السباق بين السرعة في العدو ، والأداء الفني ذو المستوى العالي في مرحلة تخطي الحاجز ، بالإضافة إلى التوافق العصبي العضلي ، والمرونة الديناميكية التامة في جميع حركات الجسم بالإضافة إلى القدرة على الوثب العمودي والأفقي ، فعدائي الحواجز يحتاجون إلى قدر كبير من اللياقة البدنية العالية، والأداء الفني المتميز. (٥ : ٩٤)، (٢١ : ٦٣)

ويتفق كل من : بسطويسي أحمد (١٩٩٧)، جيرى كار Gerry Carr (١٩٩٩)، وليام ووليام (٢٠٠٥) على أن متسابقة (١٠٠م) حواجز ترتقي على بعد ١٩٠-٢٠٠سم لتخطي الحاجز بشكل جيد ، والتي تمكن الرجل الحرة من الهبوط سريعاً خلف الحاجز ، وعلى بعد ١٠٠-١٥٠سم، كما أشاروا إلى أن المروق الجيد للحاجز يتوقف على ارتفاع الحاجز ، وما يترتب عليه من بعض التغيرات البسيطة في التكنيك ، والتي ترتبط بالرجل الحرة ورجل الارتقاء ، ووضع الجذع والذراعين ، ولكي تتمكن المتسابقة من مروق الحاجز بشكل أمثل عليها العمل على تقريب الجذع للحافة العليا للحاجز ، وللأمام في اتجاه العدو مع تباعد ركبة رجل الارتقاء للخارج ، كما تزداد نسبة رفع الركبة كلما زاد ميل الجذع. (٥ : ١١٤)، (١٨ : ٤٩)، (٦٧ ، ٦٨)

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثة وقيامها بتدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لاحظت أن هناك بعض المشكلات التي تواجه القائمات على تدريس سباق (١٠٠م) حواجز ، وتمثل هذه المشكلات في الأسلوب التدريسي المتبع في العملية التعليمية ، وهو أسلوب التعلم بالأوامر (الطريقة المعتادة) والذي يعتمد على شرح وتقديم النموذج العملي للمهارة المراد تعلمها ، وذلك من قبل المعلمة ، وتصحيحها لبعض الأخطاء الفنية ، ولعدد قليل من الطالبات الأمر الذي لا يراعى الفروق الفردية بين الطالبات، وبالرغم من فاعلية الطريقة المعتادة في مواقف وظروف معينة ، إلا أنها مع التطور العلمي وزيادة أعداد الطالبات ، وتطور أساليب التدريس والمناهج لم تعد كافية لتحقيق أهداف التعلم مما أدى إلى انخفاض مستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز، بالإضافة إلى القلق والخوف الزائد من الإصابة عند أداء سباق (١٠٠م) حواجز ، وبالتالي تنخفض درجة الصلابة النفسية لديهن كل هذا إنعكس بالسلب على مستوى الأداء الفني والرقمي لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.

ويبدو ذلك واضحاً من واقع الدراسة الإستطلاعية الأولى ، والتي قامت بها الباحثة على درجات الإختبار العملي في سباق (١٠٠م) حواجز لطالبات الفرقة الثانية بالكلية للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦،

حيث تبين أن نسبة (٦٤,٨٠%) من مجموع الطالبات (٥٤٩) طالبة حاصلات على درجات ضعيفة في الجانب العملي لسباق (١٠٠م) حواجز بالرغم من الجهد المبذول من أعضاء هيئة التدريس بالقسم ، كما تبين ضعف مستوى الصلابة النفسية لديهن من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية قيد البحث على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة بالفرقة الثانية بالكلية.

كما لاحظت الباحثة من خلال الاطلاع على ما أتيح لها من دراسات مرتبطة (١)،(٤)،(٦)،(٨)،(٩)،(١٥)،(١٧) عدم تناول أى دراسة لإستراتيجية الدعائم التعليمية لتعلم سباق (١٠٠م) حواجز مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث للتعرف على فاعلية استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي :

- ١- فاعلية استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٢- تأثير استخدام أسلوب التعلم بالأوامر(الطريقة المعتادة) على أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٣- المقارنة بين فاعلية استخدام كل من إستراتيجية الدعائم التعليمية وأسلوب التعلم بالأوامر على أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

إستراتيجية الدعام التعليمية **Instructional Scaffolding strategy** :

هى " الأنشطة التي يقوم بها المدرس لتقديم المساعدة المؤقتة التي تسهل على طلابه تجاوز المواقف التعليمية بجهودهم الفردية." (١٧ : ٢٩)

الصلابة النفسية **Mental Toughness** :

هى " القوة الذهنية والقدرة على الحفاظ على التركيز والعزم على استكمال مسار العمل على الرغم من صعوبة هذه الفترة والعواقب المترتبة على عدم التوقف عن العمل." (٢٢ : ٩٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠١٦/٢٠١٧، والبالغ عددهن (٥٩٠) طالبة ، حيث تم إختيار عدد (٧٠) طالبة كعينة للبحث من المجتمع الأصى بنسبة مئوية قدرها (١١,٨٦%) ، وتم إستبعاد عدد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن لتحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة.

وقد أختارت الباحثة عينة البحث للأسباب التالية:

١- تقوم الباحثة بالتدريس لأفراد عينة البحث الأساسية.

٢- التقارب فى العمر الزمنى والقدرات البدنية الخاصة.

وللتأكد من إعتدالية عينة البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء فى

بعض المتغيرات وهى:

فاعلية استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠) متر حواجز

- ١- معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء).
- ٢- القدرات البدنية الخاصة (السرعة الإنتقالية - القدرة العضلية للرجلين على المحورين الأفقي والرأسي - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ).
- ٣- الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز، وجدولي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو والصلابة النفسية قيد البحث

ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٩,٣٠	٠,٧٧	١٩,١٥	٠,٥٨
الطول	سم	١٦٤,٥٠	٦,١٤	١٦٢,٥٠	٠,٩٨
الوزن	كجم	٦١,٧٥	٥,٥٢	٦٠,٢٥	٠,٨٢
الذكاء	درجة	٢٩,٠٠	٥,٧٢	٢٧,٥٠	٠,٧٩
الصلابة النفسية	درجة	١٢٤,٢٠	٦,١٨	١٢٢,٥٠	٠,٨٣

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء) والصلابة النفسية تراوحت ما بين (٠,٥٨ : ٠,٩٨) أي أنها تتحصر ما بين (٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق ١٠٠م حواجز

ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السرعة الإنتقالية	ث	٥,٩١	٠,٦٤	٥,٧٧	٠,٦٦
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	١,٤٦	٠,٢١	١,٤١	٠,٧١
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي	سم	٢٦,٥٠	٥,٤٩	٢٥,٥٠	٠,٥٥
الرشاقة	ث	٩,٨٨	٠,٧٢	٩,٧٩	٠,٣٨
التوافق	عدد	٢,٢٥	١,٠٤	٢,٠٠	٠,٧٢
المرونة الديناميكية	العدد	١٧,٨٠	٣,٩٦	١٦,٥٠	٠,٩٨
مستوى الأداء الفني في ١٠٠م حواجز	درجة	١,٢٠	٠,٩١	١,٠٠	٠,٦٦
المستوى الرقمي في ١٠٠م حواجز	ثانية	٢٩,٩٩	٢,٧١	٢٩,١٤	٠,٩٤

فاعلية استخدام إستراتيجية الدعام التعليمية على الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠) متر حواجز

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز تراوحت ما بين (٠,٣٨ : ٠,٩٨) أي أنها تنحصر ما بين (٣ ⊕) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات السابقة ، والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، والجدولين (٣)،(٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في معدلات النمو والصلابة النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
العمر الزمني	سنة	١٩,٢٠	١٩,١٠	٠,٥٧	٠,٥١	٠,٦٤
الطول	سم	١٦٤,٠٠	١٦٣,٢٠	٥,٣١	٥,١٨	٠,٥٣
الوزن	كجم	٦١,٣٣	٦٠,٤٧	٣,٨٤	٤,٠٢	٠,٧٦
الذكاء	درجة	٢٨,٨٠	٢٨,٢٠	٤,٤٢	٤,٩٧	٠,٤٤
الصلابة النفسية	درجة	١٢٣,٧٢	١٢٣,٠٠	٥,٢١	٥,٣٣	٠,٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣١

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء) والصلابة النفسية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية
ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السرعة الانتقالية	ث	٥,٨١	٥,٨٩	٠,٥١	٠,٤٢	٠,٥٩
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	١,٤٣	١,٤٠	٠,١٦	٠,١١	٠,٧٥
القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسي	سم	٢٦,٢٠	٢٥,٥٠	٣,٨٣	٣,٧٩	٠,٦٤
الرشاقة	ث	٩,٨١	٩,٨٧	٠,٥١	٠,٤٦	٠,٤٣
التوافق	عدد	٢,١٢	٢,٠٠	٠,٩٤	٠,٩٢	٠,٤٥
المرونة الديناميكية	العدد	١٧,٦٠	١٧,٢٠	٢,٧٧	٢,٦٨	٠,٥١
مستوى الأداء الفني في ١٠٠م حواجز	درجة	١,١٢	١,٠٠	٠,٨٦	٠,٨٢	٠,٧٥
المستوى الرقمي في ١٠٠م حواجز	ثانية	٢٩,٩١	٢٩,٩٨	١,٣١	١,٢٦	٠,١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣١

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى سباق (١٠٠م) حواجز مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلى:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس إرتفاع الجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- أجهزة حاسب آلى وشاشة عرض.
- إسطوانات مدمجة CD.

- كرات طبية ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، ساعة إيقاف.

- عدد من الحواجز القانونية والتعليمية ومضمار.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (٢)

لتحديد المتطلبات البدنية لسباق (١٠٠م) حواجز، وكذا تحديد الإختبارات البدنية التى تقيس تلك القدرات البدنية ، قامت الباحثة بتصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم المتطلبات البدنية لسباق (١٠٠م) حواجز وكيفية قياسها ملحق (١) ، وتم عرض الإستمارة من خلال المقابلة الشخصية مع الخبراء ، وقد روعى فى إختيار الخبراء المعايير التالية :

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.

- أن يعمل بالتدريس فى مسابقات الميدان والمضمار لمدة لا تقل عن (١٠) سنوات بعد حصوله على درجة الدكتوراه ملحق (١)، وقد أرتضت الباحثة بنسبة (٨٠%) من آراء الخبراء لتحديد المتطلبات البدنية وكيفية قياسها كما يلى :

١- إختبار عدو (٣٠) م من البدء المتحرك. لقياس السرعة الإنتقالية

٢- إختبار الوثب العريض من الثبات. لقياس القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى

٣- إختبار الوثب العمودى من الثبات. لقياس القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى

- ٤- إختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو $3 \times 4,75$ متر. لقياس الرشاقة
- ٥- إختبار نظ الحبل. لقياس التوافق
- ٦- إختبار اللمس السفلى والجانبى. لقياس المرونة الديناميكية

ثالثاً : مقياس الصلابة النفسية : ملحق (٣)

وضع هذا المقياس جيمس لوهر James Loehr (١٩٨٦)(٢٠) وقامت بتعريبه وإعداده هبة عبد العزيز (٢٠٠٨)(١٦) وذلك لقياس مدى قدرة الفرد على ثبات أدائه المثالى عندما تشتد الضغوط التى يتعرض لها، وهذا المقياس يتكون من (٧) أبعاد رئيسية هى:

- الثقة بالنفس.
- السيطرة على الطاقة السلبية.
- تحكم الإنتباه.
- تحكم التصور البصرى.
- مستوى الدافعية.
- الطاقة الإيجابية.
- تحكم الإتجاه.

ولكل بعد (٦) عبارات ، وبالتالي يكون عدد العبارات (٤٢) عبارة ، والمجموع الكلى للمقياس (٢١٠) درجة ، بميزان خماسى (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - لا) ففى حالة تحقق العبارة يحصل المختبر على (٥) درجات ، وفى حالة عدم تحقق العبارة يحصل على درجة واحدة، والمقياس به عبارات إيجابية تبدأ من (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) وعبارات سلبية تبدأ من (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، وقد تم تطبيق المقياس فى العديد من الدراسات العربية.

رابعاً: تقييم مستوى الأداء الفنى فى (١٠٠) حواجز:

تم تقييم مستوى الأداء الفنى فى سباق (١٠٠) حواجز ، بإستخدام ثلاثة محكمات (ملحق ٤) ممن لهم خبرة فى تدريس مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية ، وكل واحد منهن تعطى درجة للطالبة ثم تحتسب الدرجة من متوسط الدرجات الثلاث ، وقد تم تقييم السباق من (٢٠) درجة موزعة على النحو التالى:

- العدو حتى الحاجز الأول. (٥ درجات)
- تخطي الحواجز. (٥ درجات)
- العدو بين الحواجز. (٥ درجات)
- العدو حتى خط النهاية. (٥ درجات)

خامساً : قياس المستوى الرقمى فى (١٠٠م) حواجز:

قامت الباحثة بقياس المستوى الرقمى فى سباق (١٠٠م) حواجز, طبقاً للقواعد والشروط الخاصة التى حددها قانون الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة. (٢)
سادساً: إختبار الذكاء العالى : ملحق (٥)

قام بوضعه السيد محمد خيرى (١٩٨٩)(٣) ويتكون هذا الإختبار من (٤٢) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التى تبين قدرة المختبر على التفكير (الذكاء)، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة (القدرة اللغوية - القدرة الحسابية - القدرة على التصور - القدرة على الربط والإستنتاج) وهو صالح لكلا الجنسين والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق (١٧) سنة ، وزمن هذا الإختبار (٣٠) دقيقة.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:
أولاً : معامل الصدق :

أستخدمت الباحثة نوعين من الصدق كما يلى:

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الاختبارات النفسية والعقلية (مقياس الصلابة النفسية - إختبار الذكاء العالى) على مجموعة من المحكمين ملحق (١) خبراء فى علم النفس حيث قاموا بالحكم على الاختبارات ومراجعة عباراتها ، وذلك من حيث الدقة العلمية ومناسبة الأسئلة لمستوى الطالبات ، وقد أتفقوا بنسبة (١٠٠%) على صدق الاختبارات النفسية والعقلية لما وضعت من أجله.

ب - معامل صدق التمايز:

أستخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً عددها (٢٠) طالبة بالفرقة الثالثة بالكلية، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً عددها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين فى الاختبارات البدنية قيد البحث ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

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

قيمة "ت"	المجموعة غير مميزة ن=٢٠		المجموعة المميزة ن=٢٠		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٦,٦٢	٠,٤٢	٥,٨٨	٠,٢٩	٥,٤١	ث	العدو (٣٠) م من البدء المتحرك
*٢,٧٩	٠,١١	١,٤٠	٠,١٥	١,٥٢	متر	الوثب العريض من الثبات
*٣,٧٧	٣,١٩	٢٦,٠٠	٣,٢٤	٢٩,٩٣	سم	الوثب العمودي من الثبات
*٥,٤٢	٠,٣٨	٩,٨٩	٠,٢٧	٩,٣١	ث	الجرى الزججى بطريقة بارو
*٤,٠٤	٠,٧٥	٢,٠٠	٠,٦٢	٢,٩٠	عدد	نط الحبل
*٤,٤٩	٢,١٤	١٧,٢٠	٢,١٨	٢٠,٣٥	العدد	اللمس السفلى والجانبى

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 في الإختبارات البدنية قيد البحث ، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانياً : معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية والعقلية (مقياس الصلابة النفسية - إختبار الذكاء العالى) أستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار، وإعادة تطبيقه على أفراد عينة البحث الإستطلاعية بفواصل زمنية قدره (٣) أيام من التطبيق الأول للإختبارات البدنية قيد البحث، أما الإختبارات النفسية والعقلية فقد تم التطبيق الثانى بعد مرور (١١) يوماً من التطبيق الأول ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٢/٥ وحتى ٢٠١٧/٢/١٦ ، ثم تم حساب معامل الإرتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

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

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٠,٨٩١	٠,٣٤	٥,٨٢	٠,٤٢	٥,٨٨	ث	العدو (٣٠) م من البدء المتحرك
*٠,٨٧٣	٠,١٥	١,٤٥	٠,١١	١,٤٠	متر	الوثب العريض من الثبات
*٠,٧١٤	٣,٣١	٢٦,٨٢	٣,١٩	٢٦,٠٠	سم	الوثب العمودي من الثبات
*٠,٨٨٢	٠,٣١	٩,٨٤	٠,٣٨	٩,٨٩	ث	الجرى الزججى بطريقة بارو
*٠,٧٥١	٠,٧٩	٢,٢٢	٠,٧٥	٢,٠٠	عدد	نط الحبل
*٠,٧٤٩	٢,١١	١٧,٥٠	٢,١٤	١٧,٢٠	العدد	اللمس السفلى والجانبى
*٠,٧٣٦	٤,٨٣	١٢٤,٠٠	٤,٩٧	١٢٣,٥٠	درجة	الصلابة النفسية
*٠,٧٧٤	٤,١٩	٢٨,٦٠	٤,١١	٢٨,٤٠	درجة	الذكاء

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

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية والنفسية والعقلية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية:

يحتاج إعداد الوحدات التعليمية باستخدام الدعائم التعليمية إلى وقت وجهد كبير، ويرجع ذلك إلى ما تتطلبه من عناية فائقة في تحديد أهدافها ومحتواها، وفي ترتيبها وتقويمها، وفيما يلي عرض لخطوات إعداد الوحدات التعليمية وفقاً لما أشار إليه كل من : كوثر حسين كوجك وآخرون (٢٠٠٨)(١٠)، محسن علي عطية (٢٠٠٩)(١١)، حسن زيتون (٢٠١٠)(٧)، توملينسون Tomlinson (٢٠١٣) (٢٦) إلى أن خطوات إعداد البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية هي :

- ١- تحديد الأهداف التعليمية.
- ٢- تحليل سباق (١٠٠م) حواجز.
- ٣- تحديد طرق تحقيق الأهداف.
- ٤- تصميم البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية.
- ٥- التجريب المبدئى للبرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية.

أولاً : تحديد الأهداف :

وقد حددت الباحثة أهداف البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية فى:

- ١- تعليم سباق (١٠٠م) حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- ٢- تحسين درجة الصلابة النفسية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

ثانياً : تحليل سباق (١٠٠م) حواجز:

قامت الباحثة بتحليل سباق (١٠٠م) حواجز للتعرف على مراحل السباق، ومحتوي كل مرحلة من خطوات فنية وتعليمية ومعارف ، والتمرينات المتدرجة الخاصة بكل مرحلة بهدف تنظيم محتوى الوحدات التعليمية بطريقة تكفل أن يتم تعليم المحتوى المقترح فى أقل زمن.

ثالثاً : تحديد طرق تحقيق الأهداف :

تم تحديد طرق تحقيق الأهداف من الوحدة التعليمية ، وذلك عن طريق تقديم مجموعة من الدعائم التعليمية مثل الوسائط الفائقة متمثلة فى عرض مراحل أداء سباق (١٠٠م) حواجز من خلال لقطات الفيديو التعليمية ، ومن سباقات دولية فى الحواجز، وأيضاً إستخدام التعلم التعاونى فى تعلم سباق

(١٠٠م) حواجز ، والدعامة التعليمية الأهم هي وجود المعلمة مع الطالبات خلال فترة تعلم السباق ، وذلك لإثارة دافعية الطالبة للتعليم ، بالإضافة إلي إستخدام التعزيز الفوري.

رابعاً : تصميم البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية في صورته الأولى :

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية في صورته الأولى، ويستغرق تطبيقه (٦) أسابيع بواقع درسين كل أسبوع ، وزمن الدرس الواحد (٩٠) دقيقة ، ويتضمن الدرس دعامة تعليمية واحدة من الدعائم التعليمية التالية (برمجية تعليمية بالوسائط الفائقة - وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التعاوني - النموذج والشرح اللفظي وتصحيح الأخطاء الفنية بواسطة المعلمة) حيث قامت المعلمة بإعطاء فكرة عامة عن الدرس مع استخدام التساؤلات المثيرة والتفكير مع الطالبات في عناصر الدرس ، كما شاركت المعلمة الطالبات في بعض أفكار الدرس، وتطرح عليهن التساؤلات تاركة لهن الاجابة عنها، وقد تم العمل بين الطالبات في مجموعات ، وتم نقل جميع المسؤوليات التعليمية من المعلمة الى الطالبة، وإلغاء الدعم المقدم لها من المعلمة مع مراجعة أداء الطالبة دورياً حتى تصل لإتقان التعلم ، وبعد نقل المسؤولية إلى الطالبة تزداد درجة استقلالية الطالبة فتترك لتتعلم بمفردها دون تدخل من المعلمة ، وقامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية في صورته الأولى علي مجموعة من أساتذة طرق التدريس ومسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية ملحق (٦)، وذلك لإبداء الرأي في صلاحيته وللتأكد من :

- مدى مناسبة الدعائم التعليمية للجانب المهاري ولتحقيق الهدف منه.
 - مدى دقة التدرج التعليمي لكل وحدة لتحقيق التعلم في أقل زمن ممكن.
- وقد أشارت نتيجة إستطلاع رأي الخبراء إلى الإتفاق بنسبة (١٠٠%) على محتوى البرنامج التعليمي المقترح.

خامساً : التجريب المبدئي للبرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية على عينة قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث ، وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٩ ، وحتى ٢٠١٧/٢/٢٣ ، وأستهدفت تطبيق وحدة من البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية وأتضح ما يلي :

- مناسبة الدعائم التعليمية لسباق (١٠٠م) حواجز وأفراد عينة البحث.
- أهمية التغذية الراجعة من قبل المعلمة في تصحيح الأخطاء الفنية.

- متعة التعلم بالبرمجية التعليمية بالوسائط الفائقة.

وبذلك أصبح محتوى البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته النهائية صالح للتطبيق على أفراد المجموعة التجريبية ملحق (٧).

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٧ وحتى ٢٨/٢/٢٠١٧ فى الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى سباق (١٠٠م) حواجز.

تطبيق البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية:

تم تطبيق البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٦) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين فى الأسبوع ، وزمن الوحدة اليومية(٩٠) دقيقة حيث تم عرض النموذج عن طريق الحاسب الآلى والصور التوضيحية و النموذج العملى من المعلمة لمدة (١٠) دقائق ، ومدة (٢٠) دقيقة للتهيئة والإعداد البدنى ، ومدة (٥٥) دقيقة للجزء التعليمى والتطبيقى باستخدام الدعائم التعليمية قيد البحث ، ومدة (٥) دقائق للجزء الختامى ، بينما أتبعَت المجموعة الضابطة الطريقة المعتادة فى التدريس ملحق(٨)، وذلك فى الفترة من ٢/٣/٢٠١٧، وحتى ١٢/٤/٢٠١٧.

القياسات البعديّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة لمجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى الفترة من ١٦/٤/٢٠١٧، وحتى ١٨/٤/٢٠١٧ فى الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى سباق (١٠٠م) حواجز بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية قيد البحث:

أستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائى SPSS لحساب ما يلى :

Mean	- المتوسط الحسابى.
Standard Deviation	- الانحراف المعيارى.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط البسيط.
T.Test	- إختبار "ت".
Progress Ratios	- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق ١٠٠ م حواجز
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الصلابة النفسية	درجة	١٢٣,٧٢	٥,٢١	١٣٤,٤٨	٥,١٦	*٧,٢٤
مستوى الأداء الفني في ١٠٠ م حواجز	درجة	١,١٢	٠,٨٦	٨,١٦	٠,٧١	*٢٨,٣٩
المستوى الرقمي في ١٠٠ م حواجز	ثانية	٢٩,٩١	١,٣١	٢١,٣٣	٠,٩٤	*٢٥,١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٦٤ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠ م) حواجز لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق ١٠٠ م حواجز
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الصلابة النفسية	درجة	١٢٣,٠٠	٥,٣٣	١٢٥,٤٠	٥,٢١	١,٤٩
مستوى الأداء الفني في ١٠٠ م حواجز	درجة	١,٠٠	٠,٨٢	٧,٢٠	٠,٦٦	*٢٥,٢٧
المستوى الرقمي في ١٠٠ م حواجز	ثانية	٢٩,٩٨	١,٢٦	٢٣,٠٤	١,١١	*٢٠,٨٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٦٤ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠ م) حواجز لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية.

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق ١٠٠ م حواجز

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الصلابة النفسية	درجة	١٣٤,٤٨	٥,١٦	١٢٥,٤٠	٥,٢١	*٦,٠٧
مستوى الأداء الفني في ١٠٠ م حواجز	درجة	٨,١٦	٠,٧١	٧,٢٠	٠,٦٦	*٤,٨٥
المستوى الرقمي في ١٠٠ م حواجز	ثانية	٢١,٣٣	٠,٩٤	٢٣,٠٤	١,١١	*٥,٧٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٣١ * دال عند مستوي ٠,٠٥

فاعلية استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠) متر حواجز

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠) م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق ١٠٠ م حواجز

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ن = ٢٥	نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
الصلابة النفسية	١٢٣,٧٢	١٣٤,٤٨	١٢٣,٠٠	١٢٥,٤٠	٢٥	%١,٩٥
مستوى الأداء الفني في ١٠٠ م حواجز	١,١٢	٨,١٦	١,٠٠	٧,٢٠	٢٥	%٦٢٠,٠٠
المستوى الرقمي في ١٠٠ م حواجز	٢٩,٩١	٢١,٣٣	٢٩,٩٨	٢٣,٠٤	٢٥	%٣٠,١٢

يتضح من جدول (١٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠) م حواجز.

ثانياً: مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج فرض البحث الأول:

أظهرت نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠) م حواجز لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠) م حواجز لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام الدعائم التعليمية التالية (برمجية تعليمية بالوسائط الفائقة - وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التعاوني - النموذج والشرح اللفظي وتصحيح الأخطاء الفنية بواسطة المعلمة) في تطوير قدرة الطالبات على استرجاع المعلومات التي درسوها بسهولة نتيجة تقديم المساعدات المتدرجة اللازمة للمتعلمة أثناء عملية التعلم من قبل المعلمة أو الزميلات ، وبالتالي أدى ذلك إلى التفاعل المستمر أثناء الموقف التعليمي وصولاً إلى المعرفة وتنظيمها في الذاكرة ثم استرجاعها ، وجعل عملية التعلم أكثر فاعلية، كما يساعد التدريس باستخدام الدعائم التعليمية على التغلب على مشكلة عدد الطالبات في الصف الواحد ، والفروق الفردية بينهن الأمر الذي أسهم في تطوير الصلابة النفسية ، ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق ١٠٠ م حواجز، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كوثر حسين كوجك وآخرون (٢٠٠٨) أن إستراتيجية الدعائم التعليمية تتأسس على تنوع طرائق التدريس في الوحدات التعليمية استجابة لإحتياجات ومستويات واستعدادات وميول المتعلمين ، الأمر الذي يتطلب من

المدرسين تبسيط وتدريج المحتوى ، وتنوع طرائق التدريس وأنشطة التعلم ، لتلبية الاحتياجات المتنوعة للمتعلمين فرادى ، ومجموعات لتحقيق أقصى قدر من فرص التعلم لكل متعلم في الصف الدراسي ، وبالتالي نضمن مخرجات تعليمية جيدة وتشكيل شخصية المتعلم وتحمل المسؤولية، ومن ثم تنمى لديه الصلابة النفسية للسعى لتحقيق الأهداف التعليمية.(١٥:١٠)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : فاطمة Fatma (٢٠١٠)(١٧)، محمد عمر السيد (٢٠١١)(١٥)، زينب عبد الجليل على (٢٠١٤)(٨)، جميلة على الشهرى (٢٠١٥) (٦)، عبد الواحد حميد ناصر(٢٠١٥) (٩) ، أحمد محمد محمود (٢٠١٦)(١) ، آمنة أحمد حسين (٢٠١٦)(٤) على فاعلية إستخدام الدعائم التعليمية فى تعلم وإتقان المقررات الدراسية النظرية والتطبيقية.

ويضيف نوسو وأزديه Nwosu & Azih (٢٠١١) أن الدعائم التعليمية تركز على تقديم المساعدة المؤقتة التي يحتاجها المتعلم ، وقد تكون المساعدة على شكل تلميحات أو معلومات إرشادية بقصد إكسابه بعض المهارات ، والقدرات التي تمكنه من مواصلة تعلمه ، بعدها يترك ليكمل بقية تعلمه منفرداً معتمداً على قدراته الذاتية في اكتشاف المفاهيم والمعرفة الجديدة.(٨٦:٢٣)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠) حواجز لصالح القياس البعدي".

ب - مناقشة نتائج فرض البحث الثانى:

أسفرت نتائج جدول (٨) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني والرقمي فى سباق (١٠٠) حواجز لصالح القياس البعدي فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى الصلابة النفسية.

وترجع الباحثة التحسن في مستوى الأداء الفني والرقمي فى سباق (١٠٠) حواجز لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى الدور الإيجابي التي تقوم به المعلمة فى أسلوب التعلم بالأوامر ، والذي يعتمد على الشرح اللفظي من قبل المعلمة عن المهارة ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي للمهارة المتعلمة بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة والتقويم المستمر أثناء الوحدة التعليمية ، كل هذا أدى إلى تحسن مستوى الأداء الفني والرقمي فى سباق (١٠٠) حواجز ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه وليام William (٢٠٠٣)(٣٠) أن إستخدام الطريقة التقليدية فى تعلم المهارات الحركية لها تأثير ايجابي

في مستوى التحصيل الحركي والمعرفي، وذلك لوجود المعلم وما يقوم به من تخطيط للدرس وتنفيذ المحتوى وتقويم نواتج التعلم ، وإمداد المتعلمين بالتوجيهات والإرشادات المختلفة لتصحيح الأخطاء الفنية. كما تعزى الباحثة عدم حدوث تحسن دال إحصائياً في الصلابة النفسية إلى أن الطريقة التقليدية لا تشعر الطالبة بتحمل المسؤولية في التعليم لأن كل دور الطالبة التلقى فقط والمشاهدة ثم التنفيذ ، فلا تتولد لديها سمات نفسية تجعل منها مثابرة لتحقيق الأهداف التعليمية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني جزئياً والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي لسباق (١٠٠م) حواجز لصالح القياس البعدي".

ج- مناقشة نتائج فرض البحث الثالث:

وأشارت نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

كما أظهرت نتائج جدول (١٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز.

وترجع الباحثة تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي ونسب التحسن في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز إلي فاعلية استخدام الدعائم التعليمية حيث يساعد التدريس باستخدام الدعائم التعليمية المعلمة على تقديم تغذية راجعة فورية للطالبات ، مما يؤدي الى تصحيح مسار التعلم وبشكل فوري، كما يضيف التدريس باستخدام الدعائم التعليمية قدرًا من التشويق والحرية للطالبة، ويقلل من الملل والروتين، الأمر الذي أسهم في تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي في سباق (١٠٠م) حواجز ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : كوثر حسين كوجك وآخرون (٢٠٠٨)، ريسير Reiser (٢٠١٢) أن استخدام الدعائم التعليمية في التدريس يعمل على سرعة التعلم وإتقان ما تم تعلمه من الدعم الذي يقدم للمتعلمين عند الضرورة ، ويتمثل الدعم في الإستهانة بوسائل تكنولوجيا التعليم وبأساليب التدريس الحديثة كالتعلم التعاوني ليساعدهم في إنجاز المهام المطلوبة ، وتركهم ليتعلموا بمفردهم واعتمادا على قدراتهم الذاتية.(١٥:١٠)،(٢٤:٢٧٥)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : زينب عبد الجليل على (٢٠١٤) (٨)، جميلة على الشهرى (٢٠١٥) (٦)، عبد الواحد حميد ناصر (٢٠١٥) (٩) ، أحمد محمد محمود (٢٠١٦) (١) ، أمنة أحمد حسين (٢٠١٦) (٤) على أن فاعلية إستخدام الدعائم التعليمية أكثر من الطريقة التقليدية في تعلم وإتقان المقررات الدراسية النظرية والتطبيقية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لسباق (١٠٠) حواجز لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات :

- ١- يؤثر إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية (البرمجية التعليمية بالوسائط الفائقة – وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التعاونى – المعلمة) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لسباق (١٠٠) حواجز.
- ٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأوامر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى الأداء الفنى والرقمى لسباق (١٠٠) حواجز فى حين لا يؤثر إيجابياً على الصلابة النفسية.
- ٣- زيادة فاعلية إستراتيجية الدعائم التعليمية عن أسلوب التعلم بالأوامر فى تحسن الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لسباق (١٠٠) حواجز.
- ٤- زادت نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لدى المجموعة التجريبية (الدعائم التعليمية) بشكل أفضل من المجموعة الضابطة (التعلم بالأوامر) فى الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لسباق (١٠٠) حواجز.

التوصيات:

في ضوء النتائج والاستخلاصات ، توصى الباحثة بما يلي:

- ١- الإهتمام بإستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية لما لها من فاعلية فى تحسن الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لسباق (١٠٠) حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- ٢- تدريب أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم على إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية فى تدريس مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كليات التربية الرياضية.
- ٣- إدخال إستراتيجية الدعائم التعليمية ضمن مفردات مقرر طرق التدريس بكليات التربية الرياضية مع بيان مميزاتها وخطوات تنفيذها.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات العلمية فى مجال أساليب التدريس للوصول إلى أفضل الأساليب التدريسية لتعليم الجوانب المختلفة لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد محمود (٢٠١٦): "تأثير استخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفى والمهارى فى بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٢- الإتحاد الدولى لألعاب القوى (٢٠٠٣): القانون الدولى ، قواعد المنافسة.
- ٣- السيد محمد خيرى (١٩٨٩): إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٤- آمنة أحمد حسين (٢٠١٦): "تأثير التعلم التعاونى والتعلم للإتقان على مستوى أداء بعض مسابقات ألعاب القوى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٥- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧): سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكنيك - تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- جميلة على الشهرى (٢٠١٥): "فاعلية السقالات التعليمية فى تدريس العلوم على تنمية التحصيل الدراسى لدى تلميذات المرحلة المتوسطة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة، السعودية.
- ٧- حسن زيتون (٢٠١٠): إستراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٨- زينب عبد الجليل على (٢٠١٤): "تأثير برنامج تعليمى باستخدام نموذج التعلم البنائى على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء المهارى فى مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٩- عبد الواحد حميد ناصر (٢٠١٥): "فاعلية إستراتيجية الدعائم التعليمية على التحصيل والتفكير العلمى لطالبات الصف الأول متوسط فى الرياضيات"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (٣)، العدد (١٢) ، جامعة القدس، فلسطين.
- ١٠- كوثر حسين كوجك ، وآخرون (٢٠٠٨) : تنويع التدريس فى الفصل ، دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم فى مدارس الوطن العربى ، مكتب اليونسكو الاقليمى ، مكتب التربية للدول العربية ، بيروت.

- ١١- محسن علي عطية (٢٠٠٩): الجودة الشاملة والجديد في التدريس ، دار صفاء ، عمان .
- ١٢- محمد العربى شمعون (٢٠٠١): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية ، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلون .
- ١٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى ، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد عمر السيد (٢٠١١): "فاعلية إستراتيجية الدعائم التعليمية فى تنمية التحصيل ومهارات البرهان الرياضى لدى التلاميذ ذوى صعوبات تعلم الرياضيات"، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس.
- ١٦- هبة عبد العزيز عبد العزيز (٢٠٠٨): "تأثير تدريبات الهاثا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 17-Fatma, H., (2010) : Scaffolding Strategies Applied by Student Teachers to Teach Mathematics , The International Journal of Research in Teacher Education, No.3 , Ankara University.
- 18-Gerry Carr (1999) :Fundamentals of track and field, university of Victoria ,2 , Human Kinatics.
- 19-Gould, D., et.,al (2002): Psychological characteristics and their development in olympic champion, Journal of applied sport psychology, No., 17.
- 20-James Loehr (1986): Mental Toughness training for sports achieving athletic excellence Lexington,MA:Stephen Greene press.
- 21-JosephL,Rogers (2000): Usatrack & Field coaching manual, Human Kinatics, is BNO - 88011-604-8.
- 22-Middleton, S., (2007): Mental Toughness conceptualization and measurement., Coaching Review.
- 23-Nwosu, B. , Azih, N., (2011): Effects of Instructional Scaffolding on the Achievement of Male and Female Students in Financial Accounting

in Secondary Schools in Abakaliki Urban of Ebonyi State, Nigeria
Current Research Journal of Social Sciences , No.3(2).

24-Reiser Brian (2012):Scaffolding Complex Learning: The Mechanisms of Structuring and Problematizing Student Work , Educational and Social Journal Northwestern University .

25-Simon, C., et.,al, (2004) :Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes , third international biennial, self research conference, self- concept, Motivation and identity: where to form here, july 4-7, Berlin, Germany.

26-Tomlinson , C., (2013): Differentiated Instruction , William Clay Publishing , Virginia.

27-Veresov, N., (2004): Zone of proximal development (ZPD): the hidden dimension Language as culture , Social & educational journal , Vol., 1.

28-Wang, X., (2012): Teacher-Student Relationship and Quality Education in College and University English Teaching , Higher Education of Social Science, 3, (2).

29-William, H., & William, J., (2005): High performance training for track and field, 2nd, Human kinatics, England.

30-William, M., (2003): An ex post facto on the comparison of levels of achievement and satisfaction in distance education and traditional education in distance education, Is this walking with the Lord or dancing with the devil, Vol., 64, A of Dissertation Abstracts International.