

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم النشط على المستوى البدني

والمهارى والمعرفى لمسابقة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية

* على عمر عبدربه منصور عبدالرحمن

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث :

إن العملية التعليمية فى مجال التربية الرياضية فى تقدم مستمر ويزداد يوماً بعد يوم ، وبالرغم من ذلك كله إلا أننا نلاحظ استمرارية اعتماد طرق تعليم الأنشطة الرياضية على الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) فى التعليم حيث يقوم المعلم بالشرح يتبعه عرض للنموذج دون أى مشاركة فعلية للمتعلمين داخل الموقف التعليمى ، لذا فإن الطريقة التقليدية المتبعة فى التعليم التقليدي لابد ان تتغير لكى ترقى بأغراض التربية وأهدافها الحديثة وبضرورة مراعاة الأوضاع ومراحل النمو الجسمي والنفسي والحركي والاجتماعي ومواكبتها وتلبية لحاجات المتعلمين .

وتعتبر العملية التعليمية عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمى لإعداد تلاميذ بمختلف مستوياتهم للوصول إلى أفضل المستويات العالية ، فهى عملية مركبة من توليفة عوامل مختلفة أو عناصر محددة لمستوى الإنجاز المعرفى و التعليمى بواسطة إجراءات منظمة تبدأ بتحليل النشاط ، وحالة المتعلمين، وتحديد الأهداف ، ووضع المعايير ، واختيار المحتوى والأساليب ، ومتابعة وتنفيذ وتقويم الأداء ، فالعملية التعليمية هى التوافق الهادف بين الأهداف والتخطيط والتنفيذ والمتابعة وتصحيح المسار والتقويم بهدف تحقيق إنجاز مثالى خلال العملية التعليمية.

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٦) أن عملية اكتساب الفرد للمعلومات والمعارف المرتبطة بالأنشطة الرياضية تحتل مكانة لها اهمية خاصة اذ انها تسهم فى اكتساب الفرد التطورات اللازمة لأداء الحركة. (٢٠ : ١٢٤)

ويذكر احمد امين فوزى (٢٠٠٤) " ان دور المتعلم يختلف في المواقف التعليمية التى تصمم فى ضوء فلسفة وأهداف التعلم النشط عن دوره في المواقف التعليمية النمطية، حيث إن المتعلم في الموقف التعليمي التقليدي هو مجرد مستقبل لما يقدمه له المعلم من معلومات ، وعليه أن يحفظ هذه المعلومات ليستعيدها كما هى عندما يسأل فيها، أما دور المتعلم فى التعلم النشط فهو باحث عن المعلومات بنفسه، وعليه أن يحدد المعلومات المرتبطة التي يحتاجها ويبحث عنها فى مصادر متعددة ومتنوعة". (٢ : ٤٣)

ويرى **حسين حسن زيتون (٢٠٠٣)** ان نجاح التعلم النشط يعتمد على توسيع دائرة الاختيار للمتعلم، وتمتد بقدر كبير من الحرية والمشاركة في الموقف التعليمي، حيث يتحمل المتعلم مسؤولية تعلمه، فيختار ما يريد تعلمه ويتابع تقدمه ويقيم إنجازته بنفسه، كما يعتمد أيضا على معلم يتمتع بمهارات وقدرات فائقة في عملية التعليم، وبالتالي يتحول دور المعلم إلى ميسر للعملية التعليمية وليس ناقلاً فقط للمعلومات، ووفقاً لذلك تتعدد مصادر التعلم وتتنوع كما تختلف أساليب وطرق تقييم العملية بكافة عناصرها. (١٢ : ١٨)

ويشير **جودت احمد سعادة (٢٠٠٦)** ان الاتجاه للتعلم النشط كأحد الاساليب والاتجاهات المهمة في التدريس سعياً نحو تحسين عملية التعليم والتعلم ، وتحقيق الجودة الشاملة في التعليم ، ونقل التعلم من الطرق التقليدية المعتمدة على الاستظهار والحفظ والتطبيق الى طرق واستراتيجيات اكثر ايجابية تعتمد على فاعلية المتعلم واشراكه في عملية التعلم لتنمية جوانب شخصيته وقدراته وذكائه. (١٠ : ٣٣)

كما ذكرت **هبة عبدالله رمضان (٢٠١٠)** إن التعلم النشط يضم باقة كبيرة من الاستراتيجيات التي تلائم جميع المواقف التعليمية ويمكن استخدامها في مراحل تعليمية متعددة لأنها تتسم بالمرونة والقدرة على تحقيق الأهداف التربوية المرجوة ، كما تركز على نشاط المتعلم وإيجابيته ومن هذه الاستراتيجيات (العصف الذهني ، فكر وزاوج وشارك ، الحوار والمناقشة ، الاكتشاف ، حل المشكلات ، التعلم التعاوني ، تعلم الاقران ، لعب الأدوار) . (٣١ : ١٣٨)

ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية المرتبطة التي أجريت كدراسة **هبة جلال الشوبكشى (٢٠٠٧م) (٣٠)** ، **نجاة عبدالله (٢٠٠٨م) (٢٦)** ، **حسين على حمد السعيد (٢٠١١م) (١٣)** ، **زان غاو واخرون al Zan Gao et (٢٠١٢م) (٣٣)** ، **أماني فوزي نصار (٢٠١٥م) (٨)** ، **عمرو مصطفى السايح (٢٠١٥م) (١٩)**.

والتي أثبت ان التعلم النشط له تأثير ايجابي على جوانب العملية التعليمية وتحسن تعلم بعض المهارات الرياضية .

كما وجد الباحث انه في محاولته لإيجاد بعض الحلول التي تساهم في التغلب على مشاكل البحث والتي تساعد في النهوض بالعملية التعليمية وتحسين الأداء البدني والمهاري والمعرفي مع توافر مميزات جديدة عن الأساليب التدريسية التقليدية ، وجد الباحث أن الكثير من الدراسات قد تطرقت إلي توظيف واستخدام التعلم النشط في العملية التعليمية وألبيتها الجديدة ومميزاتها وخاصة إذا كان المتعلمين في بداية اكتساب اللياقة والخبرات والمعارف التعليمية للمهارات والمسابقات التي تتميز

بالتوافق العضلي العصبي وتطبيق هذا النوع من التعليم خاصة على تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بإجراء دراسة علمية تستهدف التعرف على " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم النشط على المستوى البدني والمهاري والمعرفي لمسابقة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية" .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم النشط على المستوى البدني والمهاري والمعرفي لمسابقة الوثب الطويل لتلاميذ الصف السادس الابتدائي بمعهد (ذو النورين الابتدائي) التابعة لإدارة الحسينية التعليمية الأزهرية بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات البعدية لدى المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- وجود نسب تحسن بين نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- التعلم النشط : Active Learning

هو فلسفه تربوية تعتمد على ايجابية المتعلم في الموقف التعليمي ويهدف الى تفعيل دور المتعلم من خلال العمل والبحث والتجريب واعتماد المتعلم على ذاته في الحصول على المعلومات واكتساب المهارات وتكوين الاتجاهات والقيم فهو لا يركز على الحفظ والتلقين وانما على تنمية التفكير والقدرة على حل المشكلات والعمل الجماعي. (٢٩ : ٧)

ثانيا: الدراسات المرجعية .

١- الدراسات المرجعية العربية :

• قامت هبة جلال الشوبكشى (٢٠٠٧م) (٣٠) بدراسة بعنوان " اثر استخدام استراتيجيات التعلم النشط على اكتساب المفاهيم العلمية فى مادة العلوم وتنمية الاتجاهات لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية " ، بهدف التعرف على اثر استخدام استراتيجيات المجموعات الصغيرة على اكتساب المفاهيم العلمية وتنمية الاتجاهات التعاونية لدى التلاميذ ، وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على عدد (٤٠) تلميذ من تلاميذ الصف الاول الاعدادى ، وكانت أهم النتائج أنه يوجد فروق داله احصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى اختبار اكتساب المفاهيم التعليمية القبلى والبعدى لصالح البعدى وتوجد فروق داله احصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة فى التطبيق القبلى والبعدى لمقياس الاتجاهات التعاونية لصالح القياس البعدى.

• قام نجاة عبدالله (٢٠٠٨م) (٢٦) بدراسة بعنوان " أثر استخدام استراتيجيات التعلم النشط والتدريب المباشر على التحصيل الآجل وتنمية مهارات التدريس لدى الطالبات المعلمات. " ، يهدف البحث الى معرفة أثر استخدام استراتيجيات التعلم النشط والتدريب المباشر فى تدريس طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للبنات بجدة على تحصيلهن الآجل وتنمية مهارات التدريس لديهن من خلال مقرر طرق التدريس ، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على عينة عمدية عدد (١٦١) طالبة من كلية التربية للبنات بجدة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات (تخصص الكيمياء والنبات) فى القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى فى الاختبار التحصيلي لمقرر طرق التدريس.

• قام حسين على حمد السعيد (٢٠١١م) (١٣) بدراسة بعنوان " فعالية التعلم النشط فى تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية لمهارات العاب القوى للأطفال بدولة الكويت " ، بهدف التعرف على فعالية التعلم النشط فى تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية لمهارات العاب القوى للأطفال بدولة الكويت ، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على عينة عمدية اطفال من (١٢- ١٣) سنة بدولة الكويت ، وكانت أهم النتائج تأثير البرنامج المقترح للتعلم النشط على المتغيرات الدراسة إيجابيا و تحسين مستوى التحصيل المعرفي لأطفال العينة قيد البحث.

• قام محمد عبدالوهاب عطية (٢٠١١م) (٢٢) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام التعليم المتمايز على التحصيل المعرفي وأداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الاعدادية " ، بهدف وتهدف الدراسة الى استخدام التعليم المتمايز في تدريس بعض مسابقات الميدان والمضمار

لتلاميذ الصف الأول الإعدادي لمعرفة تأثيره على مستوى أداء (الوثب الطويل بطريقة المشى في الهواء -دفع كرة طبية ١كجم) ، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على (٤٨) تلميذ من تلاميذ الصف الأول الإعدادي ، وكانت أهم النتائج أن استخدام التعليم المتميز في تدريس بعض مسابقات الميدان والمضمار يؤثر إيجابيا في التحصيل المعرفى وأداء بعض مسابقات الميدان والمضمار، إستخدام التعليم المتميز يتفوق على الطريقة التقليدية .

• قام أماني فوزى نصار (٢٠١٥م) (٨) بدراسة بعنوان " فاعلية إستخدام التعلم النشط على تحسين مهارة الوثب الطويل والتحصيل المعرفى لتلميذات المرحلة الإعدادية " ، يهدف هذا البحث الى التعرف على فاعلية إستخدام التعلم النشط على تحسين مهارة الوثب الطويل والتحصيل المعرفى لتلميذات المرحلة الإعدادية ، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على عينة (٣٠) تلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، واستخدمت الدراسة وسائل معينة (اختبار معرفي) وكانت من أهم النتائج فاعلية البرنامج التعليمى بإستخدام التعلم النشط على التحصيل المعرفى لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الإعدادية .

• قام عمرو مصطفى السايح (٢٠١٥م) (١٩) بدراسة بعنوان " اثر إستخدام التعلم النشط على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية في كرة القدم للمرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة " ، يهدف هذا البحث الى التعرف على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم للمرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة من خلال استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى كأحد استراتيجيات التعلم النشط ، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على عينة (٤٠) تلميذ للمجموعتين الضابطة والتجريبية من تلاميذ المرحلة قيد البحث ، واستخدمت الدراسة (اختبارات بدنية - مهارية - اختبار معرفي) وكانت من أهم النتائج استراتيجيات التعلم التعاونى كأحد استراتيجيات التعلم النشط أظهرت تحسن فى القدرات البدنية والمهارات الحركية في كرة القدم للمرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة أكثر من الأسلوب التقليدي (الأوامر) مما يدل على فاعليتها وتأثيرها .

• قام إسلام عثمان السيد (٢٠٢١م) (٦) بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج بإستخدام الدمج الإلكتروني لأسلوبى (التطبيق الذاتى متعدد المستويات - توجيه الاقران) على تعلم بعض مهارات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الاعدادية " ، بهدف التعرف على فاعلية برنامج بإستخدام الدمج الإلكتروني لأسلوبى (التطبيق الذاتى متعدد المستويات - توجيه الاقران) على تعلم بعض مهارات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على عينة (٤٢) تلميذ ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي

استخدمت أسلوب (التطبيق الذاتي متعدد المستويات) على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية في نسب التحسن بين القياسات البعدية في جميع المتغيرات ومستوى أداء مهارات العاب القوى قيد البحث مما يدل على أن التعلم باستخدام أسلوب (التطبيق الذاتي متعدد المستويات) كان أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية وأسلوب (توجيه الاقران) على تعلم مهارات العاب القوى قيد البحث.

٢- الدراسات المرجعية الاجنبية :

- قام زان غاو واخرون **al Zan Gao et al (٢٠١٢م) (٣٣)** بدراسة بعنوان " تأثير التعلم النشط على مستوى الدافعية ومستويات النشاط البدني واستمرار بذل الجهد " ، بهدف التعرف على تأثير التعلم النشط على مستوى الدافعية ومستويات النشاط البدني واستمرار بذل الجهد ، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينة الدراسة على عدد (٢٢٥) تلميذ في إحدى جامعات الولايات المتحدة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذو دلالة إحصائية في الاختبار التحصيلي مستوى الدافعية ومستويات النشاط البدني واستمرار بذل الجهد لصالح المجموعة التجريبية.

ثالثا: إجراءات البحث .

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

- مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمعهد (ذو النورين الابتدائي) التابعة لإدارة الحسينية التعليمية الأزهرية بمحافظة الشرقية والبالغ عددهم (٣٨) تلميذ ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي للعام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م ، وعددهم (٣٤) تلميذ تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٢) تلميذ ، كما تم اختيار (١٠) تلاميذ كعينة استطلاعية ، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث ، وتم استبعاد (٤) تلاميذ لعدم انتظامهم في الحضور .

إعتدالية عينة البحث .

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في كل من متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، وكذلك المتغيرات (البدنية-المهارية - المعرفية) للوقوف على مدى صلاحية تمثيل هذه العينة لمجتمع البحث تمثيلا طبيعيا متجانسا ويوضح ذلك جدولين (١-٢) هذا الإجراء.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث ن = ٣٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١١.٧٠	١٢.٠٠	٠.٤٦	١.٩٥ -
٢	الطول	سنتيمتر	١٢٨.٥٥	١٢٧.٠٠	١١.٤٣	٠.٤٠
٣	الوزن	كيلوجرام	٤١.١٧	٤٠.٠٠	٦.٠٧	٠.٥٧

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في كل من السن والطول والوزن محصورة بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتدالياً طبيعياً متجانساً.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث ن=٣٤

مسلسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٠	١.١٩	٠.١٤	٠.٢١
		الخطو الجانبي (٢٠) م	ث	٨.٨١	٨.٩٢	٠.٦٤	٠.٥١ -
		العدو (٣٠) م من البدء المتحرك	ث	٧.٥٦	٧.٥٠	٠.٥٨	٠.٣١
		ثنى الجذع أماماً من الوقوف	سم	٢.٧٦	٢.٧٥	٠.٥٦	٠.٠٥
٢	المهارية	الاقتراب	درجة	١.٨٦	١.٨١	٠.٢٣	٠.٦٥
		الارتقاء	درجة	١.٨٣	١.٨٤	٠.٢٢	٠.١٣ -
		الطيران	درجة	١.٧٢	١.٧١	٠.٢٠	٠.١٥
		الهبوط	درجة	١.٧٧	١.٧٦	٠.١٧	٠.١٧
		المستوى الرقمي للوثب الطويل	متر	٢.١٦	٢.١٩	٠.٢٢	٠.٤٠ -
٣	المعرفي	المعرفي للوثب الطويل	درجة	٨.٠٤	١.١٢	٨.٠٠	٠.١١

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في كل من المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية قيد البحث محصورة بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتدالي طبيعيا متجانس.

التكافؤ بين مجموعات البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو كمتغيرات وسطية وكذلك المتغيرات (البدنية-المهارية-المعرفية) قيد البحث كمتغيرات تابعة ويوضح ذلك جدول (٣)

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الطول	١٢٧.١٦	٢.٧٩	١٢٦.٠٠	١.٢٧	١.٣١
٢	الوزن	٤٢.٣٣	٦.٣١	٤٢.٦٦	٥.٩٢	٠.١٣
٣	العمر الزمني	١١.٩١	٠.٢٨	١١.٦٦	٠.٤٩	١.٥١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٢٤

مستسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١.١٦	٠.١٥	١.٢٣	٠.١٥
		الخطو الجانبي (٢٠) م	ث	٨.٨٥	٠.٦٠	٩.٠٤	٠.٦٠
		العدو (٣٠) م من البدء المتحرك	ث	٧.٢٩	٠.٥٦	٧.٤٠	٠.٤٠
		ثنى الجذع أماما من الوقوف	سم	٢.٧٥	٠.٤٩	٢.٨٢	٠.٦٢
٢	المهارية	الاقتراب	درجة	١.٧٩	٠.٢٠	١.٨٩	٠.٢٩
		الارتقاء	درجة	١.٧٧	٠.٢٣	١.٨٢	٠.٢٣

٠.٢٠	١.٦٧	٠.١٩	١.٦٨	درجة	الطيران		
٠.٢٠	١.٧٨	٠.٢٠	١.٧٦	درجة	الهبوط		
٠.٢١	٢.٢٢	٠.٢٢	٢.١٥	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل		
١.١١	٨.١٧	١.١٥	٧.٩٢	درجة	المعرفي للوثب الطويل	٣	٣

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية قيد البحث مما يدل على التكافؤ بين العينتين.

- أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث .

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية السابقة المرتبطة بموضوع البحث والاستعانة برأى الخبراء ، قام الباحث بتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع البحث وقد راعى في اختيارها الشروط الآتية:

- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.

- أن تكون سهلة التنفيذ وان تتوفر لها أجهزة القياس.

- أن تتوفر لها المعايير العلمية (الصدق والثبات).

- اجمع على استخدامها عدد من المتخصصين في التربية الرياضية.

أساليب التدريس المختارة (قيد البحث):

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وفي حدود ما تم التوصل إليه، قام

الباحث:

- بالاطلاع على المراجع والدراسات العربية والأجنبية للوقوف على أنسب الاساليب للتدريس.

استمارات تفريغ البيانات:

قام الباحث بإعداد استمارات لتفريغ البيانات لاستخدامها في المعالجات الإحصائية وهي:

- استمارة تسجيل بيانات التلاميذ في متغيرات النمو الشخصية
- استمارة تسجيل بيانات التلاميذ في المتغيرات البدنية والمهارية ونتائج اختبار الذكاء المصور والاختبارات المعرفية).

اختيار المساعدين:

تم اختيار المساعدين من أعضاء هيئة التدريس بمعهد ذو النورين الابتدائي والبالغ عددهم (2) مساعدين حيث تم تعريفهم بجوانب البحث ، بجانب إمداد المساعدين بالمعلومات التي تمكنهم من الإجابة على الاستفسارات المحتملة والتي توجه إليهم أثناء إجراء هذه القياسات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- الأدوات المستخدمة في البحث:
 - (مسطرة مدرجة. ، علامات لاصقة ، قوائم ، حبال ، حائط) .
- الأجهزة المستخدمة قيد البحث:
 - جهاز تسجيل مرئي (فيديو).
 - جهاز عرض (تلفزيون).
 - جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم).
 - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
 - ساعات إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- وقد قام الباحث بمعايرة الاجهزة المستخدمة في القياس وذلك بمقارنتها بأجهزة أخرى للتأكد من سلامتها وصلاحياتها للاستخدام.

الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

▪ الاختبارات البدنية: مرفق (٢)

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية في الوثب الطويل قيد البحث ، وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في (مسابقات الميدان والمضمار - طرق التدريس) ، وعددهم (١٠) خبراء .

- وتم تحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وقد ارتضى الباحث بقبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر ، والتي انحصرت في (الوثب العريض من الثبات - الخطو الجانبي (٢٠ث) - العدو (٣٠م) من البدء المتحرك - ثنى الجذع أماماً من الوقوف).

▪ الاختبارات المهارية:

قام الباحث بتحديد المهارات لمسابقة الوثب الطويل والمقررة على الصف السادس الابتدائي - الأزهر الشريف.

- وقد تم الاستعانة باستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل وتحتوي هذه الاستمارة على مراحل المهارة والمتمثلة في (الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط) للوثب الطويل ، ولكل عنصر (١٠) درجات في التقييم بالاستمارة وفقاً لأراء الخبراء ثم قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي لدرجات المحكمين لكل مرحلة من مراحل الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.

▪ اختبار الذكاء المصور: مرفق (٣)

- استخدم الباحث اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكى صالح (١٩٧٥)، ويقوم ببناء الاختبار وفكرته على التصنيف بين الأشكال الخمسة التي يتكون فيها أسئلة الاختبار وعددها (٦٠) سؤال ، تعتمد على ادراك العلاقة بين مجموعة الأشكال وانتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة وهذا الاختبار من النوع غير اللفظي فلا يخضع لأى عامل لغوى أو مهارة فى اللغة ويتم تطبيقه على عدد من التلاميذ فى وقت واحد بواسطة معلم واحد ، والهدف من هذا الاختبار إلى تقدير القدرة العقلية العامة لدى الأفراد فى الأعمار السنية من السن الثامنة إلى السابعة عشرة وما بعدها.

▪ الاختبار المعرفى: مرفق (٤)

تحديد محاور الاختبار المعرفى:

قام الباحث بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وتحليل الدراسات والبحوث السابقة بأن محاور الاختبار المعرفى لألعاب القوى تتمثل فى:

- أولاً: المحور التاريخي.
- ثانياً: المحور القانوني.
- ثالثاً: المحور المهارى.
- رابعاً: الأخطاء الشائعة.

كما تكونت عبارات الاختبار المعرفى باستخدام طريقة الاختيار من متعدد ، واشتمل الاختبار فى صورته النهائية على (٢٠) عبارة لمسابقة الوثب الطويل وتكون هذه الاستمارة مقسمة على عدد الوحدات.

- نموذج الاختبار المعرفى فى الوثب الطويل (لتلاميذ المرحلة الابتدائية) :

رجاء قراءة واتباع التعليمات التالية قبل الإجابة ويتم الإجابة على هذه الاستمارة قبل الوحدة

التعليمية :

- ١- اكتب البيانات الخاصة بك أسفل هذه الورقة.
- ٢- يحتوى الاختبار على (٢٠) سؤال:
- أسئلة الاختيار من متعدد وعددها (٢٠) سؤال، ولكل سؤال أربعة إختيارات، رجاء إختيار العبارة الصحيحة وذلك بوضع الحرف الذى يمثل إختيارك داخل الخانة المخصصة لكل سؤال بورقة الإجابة.
- ٣- قراءة السؤال بدقة مع عدم ترك عبارة بدون اجابة.
- ٤- تعطى درجة واحدة للإجابة الصحيحة على كل عبارة.
- ٥- وضع أكثر من علامة للإجابة على عبارة ما، تلغى درجة السؤال نهائياً.
- ٦- تتم الاجابة بورقة تصحيح الاختبار (ورقة الاجابة) بوضع العلامة المخصصة طبقاً لطبيعة السؤال.

٧- الدرجة النهائية للاختبار (٢٠) درجة.

٨- الزمن الفعلي للجابة على الاختبار (١٢) دقيقة من بدء اعطاء المعلم الاشارة للجابة.

٩- من حقك الإستفسار، قبل إعطاء المعلم إشارة البدء للجابة على الإختبار، فى حالة غموض هذه التعليمات.

- الدراسة الاستطلاعية .

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى والثانية على المجموعة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) تلاميذ من خارج العينة الأساسية ، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠ / ٢ / ٢٠٢١ م ، إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٥ / ٢ / ٢٠٢١ م ، بهدف التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة فى الإختبارات المعرفية ، تنفيذ بعض اجزاء المحتوى التعليمي ، حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) قيد البحث .

- المعاملات العلمية:

- المعاملات العلمية للاختبارات :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها ٢٠ تلميذ (١٠ تلاميذ من نفس مجتمع عينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية و١٠ تلاميذ اخرين) وذلك خلال الفترة من ٢٠ / ٢ / ٢٠٢١ م بهدف:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لكل من الاختبارات قيد البحث.

- صدق الاختبارات:

تم حساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال نتائج تطبيق الاختبارات على عيني الدراسة الاستطلاعية. ويوضح الجدول (5) معامل صدق التمايز للاختبارات (البدنية-المهارية).

جدول (5) معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن = ٢٠

مستسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	العينة غير المميزة		العينة المميزة		قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٢	٠.١٢	١.٤٦	٠.٠٧	* ٥.٢٢
		الخطو الجانبي (٢٠) م	ث	٨.٤٧	٠.٦٣	٧.٧١	٠.٤٨	* ٣.٠٠
		العدو (٣٠) م من البدء المتحرك	ث	٨.٠٧	٠.٤٨	٧.٣٥	٠.٤٦	* ٣.٤٢
		ثنى الجذع أماما من الوقوف	سم	٢.٦٧	٠.٦٠	٣.٤٢	٠.٣٦	* ٣.٣٤
٢	المهارة	الاقتراب	درجة	١.٩١	٠.١٦	٢.٤٧	٠.٣٩	* ٤.١٢

* ٧.٤٣	٠.٣١	٢.٧٦	٠.١٩	١.٩٠	درجة	الإرتقاء		
* ١٠.٨٥	٠.٢٨	٢.٩٨	٠.١٧	١.٨٣	درجة	الطيران		
* ٧.٢٠	٠.٣٣	٢.٥٩	٠.١٣	١.٧٧	درجة	الهبوط		
* ٥.٨٩	٠.٥٤	٣.٢١	٠.٢٣	٢.١١	درجة	المستوى الرقمي للوثب الطويل		

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين العينة المميزة والغير مميزة في الاختبارات المقترحة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز.

- ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث مستخدم طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test & Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمني قدره ثلاث أيام بين التطبيقين الأول والثاني ويوضح الجدول (٦) معمل ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (6)

معامل ثبات الاختبارات المقترحة قيد البحث ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المقدرات	مسلسل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
* ٠.٩٧٦	٠.١٢	١.٢٤	٠.١٢	١.٢٢	سم	الوثب العريض من الثبات	البدنية	١
* ٠.٩٩٨	٠.٦٣	٨.٣٩	٠.٦٣	٨.٤٧	ث	الخطو الجانبي (٢٠) م		
* ٠.٨٠٠	٠.٤٥	٧.٨٢	٠.٤٨	٨.٠٧	ث	العدو (٣٠) م من البدء المتحرك		
* ٠.٩٩١	٠.٥٩	٢.٨٥	٠.٦٠	٢.٦٧	سم	ثنى الجذع أماما من الوقوف		
* ٠.٩٦١	٠.١٨	١.٩٨	٠.١٦	١.٩١	درجة	الاقتراب	المهارية	٢
* ٠.٩٧٨	٠.١٨	١.٩٩	٠.١٩	١.٩٠	درجة	الإرتقاء		
* ٠.٩٥٧	٠.١٥	١.٨٩	٠.١٧	١.٨٣	درجة	الطيران		
* ٠.٩٨٧	٠.١٢	١.٨٦	٠.١٣	١.٧٧	درجة	الهبوط		
* ٠.٨٧٣	٠.١٧	٢.١٧	٠.٢٣	٢.١١	درجة	المستوى الرقمي للوثب الطويل		

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣١

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠.٨٠٠ ، ٠.٩٩٨) مما يدل على أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

- المعاملات العلمية للاختبار المعرفي لمهارة الوثب الطويل.

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها ١٠ تلميذ (١٠ تلاميذ من نفس مجتمع عينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية و ١٠ تلاميذ آخرين) بهدف:
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لكل من الاختبارات قيد البحث.

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لعبارات اختبار التحصيل المعرفي (الوثب الطويل)

ن=١٠

جدول (٧)

المعرفي للوثب الطويل			م
معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	
0.67	0.33	0.67	١
0.50	0.42	0.58	٢
0.50	0.25	0.75	٣
0.67	0.33	0.67	٤
0.50	0.42	0.58	٥
0.50	0.25	0.75	٦
0.83	0.42	0.58	٧
0.50	0.42	0.58	٨
0.50	0.58	0.42	٩
0.67	0.33	0.67	١٠
0.67	0.33	0.67	١١
0.50	0.42	0.58	١٢
0.67	0.33	0.67	١٣
0.50	0.42	0.58	١٤
0.50	0.25	0.75	١٥
0.83	0.42	0.58	١٦
0.50	0.42	0.58	١٧
0.50	0.58	0.42	١٨
0.67	0.33	0.67	١٩
0.50	0.42	0.58	٢٠

يتضح من الجدول (٧) معامل التميز يتراوح ما بين (٠.٥٠ : ٠.٨٣) وبهذا تعتبر عبارات الاختبار المعرفي ذات تميز جيد.

صدق المحكمين:

لقد قام الباحث بعرض الاختبار المعرفي لمسابقة للوثب الطويل بصورته النهائية على الخبراء وعددهم ٨ خبير لإبداء آراءهم في مدى الارتباط لعبارات الاختبار المعرفي نحو مسابقة للوثب الطويل وقد وافقوا عليها بنسبة مئوية تتراوح ما بين ٩٠ % واعتبر ذلك مؤشرا لصدق المحكمين.

صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار المعرفي للوثب الطويل وقد تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠ / ٢ / ٢٠٢١م والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار المعرفي
(الوثب الطويل)

ن = ١٠

المعرفي للوثب الطويل			
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	0.662	١١	0.662
٢	0.582	١٢	0.662
٣	0.955	١٣	0.582
٤	0.988	١٤	0.955
٥	0.688	١٥	0.988
٦	0.634	١٦	0.688
٧	0.710	١٧	0.634
٨	0.593	١٨	0.710
٩	0.635	١٩	0.593
١٠	0.551	٢٠	0.635

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٣٢
يتضح من الجدول (٨) أن جميع معاملات الارتباطات لكل عبارة بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

ثبات الإستمارة:

حيث قام الباحث بتطبيق الإستمارة على ١٠ تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وحساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ باستخدام برنامج Spss.

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعبارات الفردية والزوجية ومعامل ألفا كرونباخ ن=١٠

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ٨ = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول (٩) معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية بلغت ما بين (٠.٨١٨) وأن قيمة معامل ألفا كرونباخ للاستبيان بلغت (٠.٩٠٠) وهذه القيمة دالة إحصائياً الأمر الذي يؤكد أن الإستبيان ذو معامل ثبات عالي.

- البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية (التعلم النشط).

قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التعليمية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال مسابقات الميدان والمضمار وطرق التدريس ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التعليمي المقترح ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التعليمي لمجموعة البحث التجريبية .

- الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج : مرفق (1)

تم تحديد الاطار الزمني لبرنامج تعلم المهارات الأساسية لمسابقة الوثب الطويل بألعاب القوى لمجموعة البحث التجريبية بناء على المنهج الدراسي المحدد من قبل الأزهر الشريف للعام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م ، وكان ذلك علي النحو التالي (عدد الأسابيع : (٨) أسابيع - عدد الوحدات التعليمية أسبوعياً : (١) وحدة تعليمية - زمن الوحدة التعليمية : (٣٥) ق) وقد قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية الـ ٣٥ ق بناء على

البيان	عدد العبارات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط بين الجزئين	معامل ألفا كرونباخ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المعرفى للوثب الطويل	٢٠	٠.٥٥	٠.٥١	٠.٤٥	٠.٥١	٠.٨١٨	٠.٩٠٠

متغيرات البحث ، حيث تم قبول المتغيرات التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر .

وقد انحصرت في [الأعمال إدارية (٢) ق - العصف الذهني - (٣) ق - الاحماء والإعداد

البدني - (١٠) ق - الجزء الرئيسي (١٥) ق - الجزء الختامي (٥) ق]

جدول (١٠)

التوزيع الزمني لمكونات أجزاء الوحدات التعليمية

زمن الوحدة = ٣٥ ق

٢ق	اعمال ادارية	٤- زمن أجزاء الدرس (٣٥) ق
٣ق	العصف الذهني	
٣ق	الإحماء	
٧ق	الإعداد البدني	
١٥ق	التدريس	
٣ق	التغذية الراجعة	
٢ق	الختام	

الهدف من البرنامج التعليمي:

التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم النشط على المستوى البدني والمهارى
والمعرفى لمسابقة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

أسس وضع البرنامج التعليمي:

اعتمد الباحث عند وضع البرنامج التعليمي على بعض الأسس التالية:

- ١- مراعاة الهدف من البرنامج بما يتناسب مع المرحلة الابتدائية.
- ٢- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.
- ٣- توفر الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج قيد البحث.
- ٤- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- ٥- تدرج الخطوات التعليمية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

٦- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

٧- مراعاة عرض نموذج لكل خطوة تعليمية بالبرنامج عن التعلم النشط
والعصف الذهني ، وكذلك من خلال استمارة التحصيل المعرفى لتقديم تغذية
راجعة للمتعلم عن الأداء.

محتوى البرنامج التعليمي:

- يتضمن البرنامج التعليمي مجموعة من المراحل التعليمية الرئيسية ولكل مرحلة مجموعة من الخطوات التعليمية المتدرجة من السهل إلى الصعب واستخدام التعلم النشط والتي تمثل في مجملها تغطية لمسابقة الوثب الطويل والمقررة ضمن الخطة الدراسية على تلاميذ المرحلة الابتدائية (٢٠٢٠-٢٠٢١) م ، كي يستفيد منها التلاميذ للمساهمة في تعلم اداء المهارات الاساسية في بعض مسابقات العاب القوى .

- كما وضع الباحث الوحدات التعليمية التي تتضمن أسلوب التعلم النشط (العصف الذهني) وتسبقها الإجابة على جزء محدد من الاختبار المعرفي المخصص للمرحلة المختارة في مسابقة الوثب الطويل .

خطوات وضع وتصميم البرنامج التعليمي:

راعى الباحث عند تصميمه للبرنامج التعليمي، التدرج من السهل إلى الصعب عن طريق:

١- وضع بعض تحركات الملعب بدون ادوات والخاصة بكل مهارة.

٢- تقسيم تعلم كل مهارة إلى مراحل رئيسية طبقاً لعمل أجزاء الجسم داخل طبيعة المهارة، ثم وضع مجموعة من الخطوات التعليمية البسيطة لكل مرحلة للوصول إلى أداء المهارة (قيد البحث) ككل.

٣- وضع بعض التدريبات البسيطة للمهارة (قيد البحث) سواء كانت:
أ- فردية. ب- زوجية.

٤- وضع بعض التدريبات التي تراعى فيها النواحي الفنية للمهارة.

٥- مراعاة النواحي القانونية لمسابقة الوثب الطويل داخل البرنامج.

حيث راعى الباحث عند بناء البرنامج التعليمي بعض الخطوات الهامة التالية:

أ- اختيار التمرينات المتشابهة والتي تتشابه من حيث التركيب في وضع الجسم ومدى الحركة وسرعة الأداء الحركي وطبيعة أدائها داخل الملعب أثناء الاداء، بحيث تكسب المتعلم الشكل الأمثل للأداء.

ب- المستوى الفني (المهارى) لأفراد العينة الأساسية قيد البحث.

ج- الاختبار المعرفي الذى يقوم بدور فعال فى اداء ومعرفة الجوانب المعرفية للمهارة.

نموذج للبرنامج التعليمي:

استعان الباحث باستمارة الاختبار المعرفى و بمجموعة من اللاعبين ذوى المستوى العالى فى مسابقة الوثب الطويل من خارج المعهد ومشاهد مصوره للاعبى ذوى مستوى عالى فى رياضة العاب القوى ، حيث تم تصوير هؤلاء اللاعبين عند أدائهم لهذه الخطوات التعليمية لاستخدامها كنماذج لأداء مثل هذه الخطوات، كي يستعين بها التلاميذ عند مشاهدته للوسيلة التعليمية المساعدة المستخدمة قيد البحث ، ليقوم التلاميذ بتنفيذ تلك الخطوات للتعرف على تأثير استعانة بعض أساليب التدريس (التعلم النشط) على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

- قبل درس التربية الرياضية يقوم التلاميذ بالإجابة على استمارة التحصيل المعرفى المخصصة لكل درس. مرفق (٥)

جدول (١١)

برنامج التدريس التعلم النشط

الأسبوع:

الوحدة التعليمية: الأولى
الأول

عدد

الهدف من الوحدة: مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل
الطلاب:

الهدف النفس حركي : تعلم مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل .

الهدف المعرفى : معرفة وفهم وتطبيق مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل .

الهدف الوجداني : تنمية الثقة بالنفس ، النظام ، التعاون.

التاريخ :

زمن الوحدة: ٣٥ ق

/ /

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات
اعمال ادارية	٢ق	تغير الملابس - اخذ الغياب	لا يوجد	XXXXXXXXXX
عصف ذهني	٥ ق	تعريف المهارة - اسئلة متعلقة بالمهارة وكيفية ادائها	الملعب	
الإحماء	٣ق	الجرى حول الملعب مع أداء بعض التمرينات بالزراعيين والقدمين	صافرة	XXXXXXXXXX
الإعداد البدني	٧ق	<ul style="list-style-type: none">• انبطاح مانل) فتح الرجلين وضمها. (قوة)• (وقوف) العدو مسافة ٤٠ م فى شكل سباق. (سرعة)• (جلوس طويل - الذراعين عاليا) رفع الرجلين وتحريكهما جانبا ١٠ ث. (قدرة)• (وقوف) الصعود والنزول على مقعد سويدي. (تحمل)• (وقوف) ثنى الجذع اماما اسفل. (مرونة)	مقاعد سويدية	 X  X

  	<p>رسوم توضيحية</p> <p>+</p> <p>صور</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (وقوف) الجري الارتدادي لمسافة ١٠ م. (رشاقة) طريقة الأداء: • اول الخطوات الفنية للوثب الطويل هو الاقتراب: • يقف التلميذ وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية مباشرة والقدم الثانية بمسافة ١-١.٥ قدم ومن المستحسن أن تكون قدم الارتقاء هي المتقدمة للاستفادة من قوة دفعها أثناء الانطلاق. • عند سماع كلمة (استعد) تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع في حركة بسيطة إلى الأمام بحيث تتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق. • تنفيذ ما قام التلميذ بمعرفته من خلال البحث على تأدية المهارة. • العدو في خط متعرج. • العدو في خط مستقيم. • الرقود ثم سماع الصافرة والوقوف والعدو بأقصى سرعه. • الجري بأقصى سرعه ثم الوقوف عند خط مرسوم على بعد ١٥ م. • العدو جهة خط مرسوم ثم الوثب عالياً. 	<p>١٥ ق</p>	<p>التدريس</p>
	<p>صافرة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • أداء تمارين تهيئة للجسم. • التنبيه على المطلوب تحضيره في الدرس التالي (الارتقاء). • الإصطاف وأخذ الغياب. التحية والإنصراف. 	<p>٣ ق</p>	<p>الختام</p>

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية على مجموعتي البحث : المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية ، في بعض المهارات الأساسية في مسابقة الوثب الطويل قيد البحث ، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٥ / ٢ / ٢٠٢١ م .

تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على مجموعة البحث التجريبية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٨ / ٢ / ٢٠٢١ م ، حتى يوم السبت الموافق ٢٤ / ٤ / ٢٠٢١ م ، لمدة (٨) أسابيع بواقع (وحدة) تعليمية بالأسبوع وفقاً لخطة الدراسة بالمعهد ، وقد تم تنفيذ الوحدات التعليمية لمجموعة البحث التجريبية باستخدام التعلم النشط على بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث .

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٦ / ٤ / ٢٠٢١ م ، كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبالية .

- المعالجات الإحصائية .

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" ، استخدم الباحث فى المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث:

- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. Statistical Package for Social Science .
(Spss) - المتوسط الحسابى. Mean - الوسيط. Median - الانحراف المعياري. Standard Deviation - معامل الالتواء. Skewness - معامل الارتباط البسيط (بيرسون). Correlation Coefficient - اختبار دلالة الفروق " ت ". T-test.

رابعاً: عرض ومناقشة النتائج .

أ: عرض النتائج :

١- عرض نتائج الفرض الاول :

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت)

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ن = ١٢

مستل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	٠.١٥	١.٢٣	٠.١٤	١.٢٧	٠.٠٤	* ٨.١٠
		الخطو الجانبي (٢٠) م	ث	٠.٦٠	٩.٠٤	٠.٦٢	٨.٩١	٠.١٣	* ٥.٩٠
		العدو(٣٠) م من البدء المتحرك	ث	٠.٤٠	٧.٤٠	٠.٣٨	٧.٢٩	٠.١١	* ٧.٢٤
		ثنى الجذع أماما من الوقوف	سم	٠.٦٢	٢.٨٢	٠.٥٧	٣.٢٢	٠.٤	* ٧.٨٢
٢	المهارية	الإقتراب	درجة	٠.٢٩	١.٨٩	٠.٣١	٢.٠٢	٠.١٣	* ١١.٤٥
		الإرتقاء	درجة	٠.٢٣	١.٨٢	٠.٣٤	١.٨٤	٠.٠٢	٠.١٤
		الطيران	درجة	٠.٢٠	١.٦٧	٠.٢١	١.٧٨	٠.١١	* ٩.٤٨
		الهبوط	درجة	٠.٢٠	١.٧٨	٠.٢٣	١.٩١	٠.١٣	* ٩.٤١
		المستوى الرقمي للوثب الطويل	درجة	٠.٢١	٢.٢٢	٠.١٨	٢.٣٦	٠.١٤	* ١١.٩٩
٣	المعرفي	المعرفي للوثب الطويل	درجة	١.١١	٨.١٧	١.٣١	١١.٥	٣.٣٣	* ٦.٥٠

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث.

٢- عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

مستل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١.١٦	٠.١٥	١.٦٤	٠.٢٢	٠.٤٨	* ١١.٠١
		الخطو الجانبي (٢٠) م	ث	٨.٨٥	٠.٦٠	٨.١١	٠.٥٤	٠.٧٤	* ١٨.٤٣
		العدو (٣٠) م من البدء المتحرك	ث	٧.٢٩	٠.٥٦	٦.٨١	٠.٥٨	٠.٤٨	* ١٦.٧٩
		ثنى الجذع أماما من الوقوف	سم	٢.٧٥	٠.٤٩	٣.٨٥	٠.٥٩	١.١	* ١٠.٠٨
٢	المهارية	الاقتراب	درجة	١.٧٩	٠.٢٠	٢.٤٣	٠.٣٦	٠.٦٤	* ٧.١٢
		الإرتقاء	درجة	١.٧٧	٠.٢٣	٢.٢٠	٠.٤٧	٠.٤٣	* ٣.٤٥
		الطيران	درجة	١.٦٨	٠.١٩	٢.١٦	٠.٢٢	٠.٤٨	* ٢٤.٧٢
		الهبوط	درجة	١.٧٦	٠.٢٠	٢.٢٨	٠.٢٤	٠.٥٢	* ١٧.١٢
		المستوى الرقمي للوثب الطويل	درجة	٢.١٥	٠.٢٢	٣.٠٠	٠.٢٨	٠.٨٥	* ٨.٢١
٣	المعرفي	المعرفي للوثب الطويل	درجة	٧.٩٢	١.١٥	١٤.٧٥	١.٤٨	٦.٨٣	* ١١.٦٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث.

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) بين القياسين البعديين للمجموعتين
التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي ن =

٢٤

مستسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق	قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٧	٠.١٤	١.٦٤	٠.٢٢	٠.٣٧	* ٤.٨٥
		الخطو الجانبي (٢٠) م	ث	٨.٩١	٠.٦٢	٨.١١	٠.٥٤	٠.٨٠	* ٣.٣٧
		العدو (٣٠) م من البدء المتحرك	ث	٧.٢٩	٠.٣٨	٦.٨١	٠.٥٨	٠.٤٨	* ٢.٤١
		ثنى الجذع أماما من الوقوف	سم	٣.٢٢	٠.٥٧	٣.٨٥	٠.٥٩	٠.٦٣	* ٢.٦٥
٢	المهارية	الاقتراب	درجة	٢.٠٢	٠.٣١	٢.٤٣	٠.٣٦	٠.٤١	* ٢.٩٩
		الإرتقاء	درجة	١.٨٤	٠.٣٤	٢.٢٠	٠.٤٧	٠.٣٦	* ٢.١٦
		الطيران	درجة	١.٧٨	٠.٢١	٢.١٦	٠.٢٢	٠.٣٨	* ٤.٢٣
		الهبوط	درجة	١.٩١	٠.٢٣	٢.٢٨	٠.٢٤	٠.٣٧	* ٣.٧٧
		المستوى الرقمي للوثب الطويل	درجة	٢.٣٦	٠.١٨	٣.٠٠	٠.٢٨	٠.٦٤	* ٦.٥٢
٣	المعرف	المعرفى للوثب الطويل	درجة	١١.٥٠	١٣١	١٤.٧٥	١.٤٨	٣.٢٥	* ٥.٦٨

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً في نتائج القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث.

٤ - عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول (١٥)

نسب التحسن في المتغيرات قيد البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية والمهارية والتحصيل المعرفي قيد البحث

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	مسلسل
نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي				
٤١.٣٧	١.٦٤	١.١٦	٣.٠٢٥	١.٢٧	١.٢٣	سم	الوثب العريض من الثبات	١
٩.١٢	٨.١١	٨.٨٥	١.٤٥	٨.٩١	٩.٠٤	ث	الخطو الجانبي (٢٠) م	
٧.٠٤	٦.٨١	٧.٢٩	١.٥٠	٧.٢٩	٧.٤٠	ث	العدو (٣٠) م من البدء المتحرك	
٤٠	٣.٨٥	٢.٧٥	١٤.١٨	٣.٢٢	٢.٨٢	سم	ثنى الجذع أماما من الوقوف	
٣٥.٧٥	٢.٤٣	١.٧٩	٦.٨٧	٢.٠٢	١.٨٩	درجة	الإقتراب	٢
٢٤.٢٩	٢.٢٠	١.٧٧	١.٠٩	١.٨٤	١.٨٢	درجة	الإرتقاء	
٢٨.٥٧	٢.١٦	١.٦٨	٦.٥٨	١.٧٨	١.٦٧	درجة	الطيران	
٢٩.٥٤	٢.٢٨	١.٧٦	٧.٣٠	١.٩١	١.٧٨	درجة	الهبوط	
٣٩.٥٣	٣.٠٠	٢.١٥	٦.٣٠	٢.٣٦	٢.٢٢	درجة	المستوى الرقمي للوثب الطويل	
86.32	١٤.٧٥	٧.٩٢	40.82	١١.٥٠	٨.١٧	درجة	المعرفي للوثب الطويل	٣

يتضح من جدول (١٥) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسبة التحسن في جميع المتغيرات قيد البحث.

ب: مناقشة النتائج :

❖ مناقشة نتائج الفرض الاول:

حيث أشارت النتائج في جدول (١٢) إلى:

- قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢.٢٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى فى مسابقة الوثب الطويل بدرس التربية الرياضية قيد البحث للمجموعة الضابطة إلى أن الطريقة التقليدية (الأوامر - المعتادة) تقوم على الشرح اللفظى للمعارف والمعلومات والمهارات المرتبطة وأداء نموذج للمهارات وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم والممارسة والتكرار من جهة التلميذ وهذا بلا شك يوفر ويساعد التلميذ على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات وتساعد باستمرار على ان تكون لدى التلميذ قدر من الياقة البدنية والمستوى الرقمى والمعرفة وفرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابى على التحصيل المعرفى ، كما أن معلمي التربية الرياضية بالمدارس والمعاهد لديهم أفق واسع فى عملية التعلم والذى ينعكس لديهم عند تعليم مهارات او مسابقات جديدة فى اختيار التمرينات البدنية الخاصة بالمهارة او المسابقة.

كما يرجع الباحث التقدم الذى طرأ على المجموعة الضابطة بأن الأسلوب التقليدي (الشرح اللفظى والنموذج) له تأثير إيجابى على التحصيل المعرفى وتعلم المهارات الحركية قيد البحث ويرجع ذلك إلى وجود المعلم وقيامه بالشرح وأداء النموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة التلاميذ أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً فى وقت واحد مما كان له أثر إيجابى فى عملية التعلم.

ويشير حنفى مختار (١٩٩٠) أن قيام المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض صورة لها فإن هذا يعد أفضل الطرق فى تعليم أداء مهارات ألعاب القوى ، وأن درجة أداء التلاميذ للمهارة تتوقف على مقدرة المعلم على الشرح الجيد الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعليم. (١٤ : ٩٤)

وينفق ذلك مع نتائج كلا من هشام صابر على (٢٠٠١) ، محمد حماد (٢٠٠٥) ، ابتسام عز الدين (٢٠٠٨) ، سليم أبوغالى (٢٠١٠) ، هبة عبدالله (٢٠١٠) ، زان غاو وآخرون al Zan Gao et., (٢٠١٢) ، السيد عادل رجب (٢٠١٦) حيث أشاروا إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة مع المجموعة الضابطة والتي تعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى أدت إلى استيعاب التلاميذ للمهارات الحركية والمعرفية وتعلمها بشكل إيجابى وتحسن القياسات البعدية عن القبلىة. (٣٢ : ١١٣) (٢٣ : ٤٠) (١ : ٦٣) (١٦ : ١٣٢) (٣١ : ١٥٥) (٣٣ : ٢٤٥) (٧ : ٤٧)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبلىة والبعدية لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث".

❖ مناقشة نتائج الفرض الثانى:

حيث أشارت النتائج فى جدول (١٣) إلى:

- قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢٠٢٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث. ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى لمسابقة الوثب الطويل بدرس التربية الرياضية للمجموعة التجريبية إلى برنامج التعلم النشط والذى خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال التنظيم والتنسيق والصياغة اللغوية الجيدة للمعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الأساسية ، وتكامل المحتوى المعرفى لبرنامج التعلم النشط من تاريخ وقانون ونواحي فنية وتعليمية خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال إشراك جميع حواس التلميذ واستثارة دوافعه نحو التعلم وجعله يسير فى العملية التعليمية والشهور بذاته وقيمته ودوره فى العملية التعليمية واستيعابه وإدراكه للمعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الأساسية ، بالإضافة الى التخطيط العلمى وتنمية اللياقة البدنية والمستوى المهارى للبرنامج التعليمى وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين قدرات التلاميذ وحسن اختيار التمرينات المقننة يودى إلى نتائج ايجابية فى تحسن وتقدم أداء المهارات الأساسية فى مسابقة الوثب الطويل فى التحصيل المعرفى للمرحلة الابتدائية.

كما تضيف هالة يعقوب (٢٠٠٨) بأن التعلم النشط يهدف إلى تفعيل دور التلميذ عن طريق العمل والبحث والتجريب والاعتماد عن نفسه باستخدام الممارسات التربوية والإجراءات التعليمية. (٢٩: ١٠)

كما يرجع الباحث الفروق لصالح المجموعة التجريبية إلى أن التأثير الإيجابي لمحتوى برنامج التعلم النشط (استراتيجية العصف الذهني والاختبار المعرفى) حيث أن هذا الأسلوب يزيد من تجارب التلاميذ حيث يدفع التلاميذ إلى المشاركة الإيجابية فى العملية التعليمية ومتابعة نشاط الدروس بنشاط أحر أكثر عمقا يتصل باهتمامهم الذى ينبع أثناء التعلم وهذا ما لا يتوفر فى الطريقة التقليدية (الأوامر) فى التعلم حيث أن التعلم النشط يضم باقة كبيرة من الاستراتيجيات التى تلائم جميع المواقف التعليمية التى تحدث بشكل منتظم ومتسلسل والتى تهدف إلى تحقيق الأهداف التدريسية المعدة مسبقا.

ويتفق كلا من محمد محمود حماد (٢٠٠٥) ، أحمد زكى عثمان (٢٠٠٩) ، شيماء صادق حامد ابراهيم (٢٠٠٩) بأن التعلم النشط واستراتيجية العصف الذهني والاختبار المعرفى هى إستراتيجية سهلة الاستخدام وسريعة التطبيق ولا تستغرق وقتا طويلا فى تحضيرها وتزيد من التحصيل وتنمى مستويات التفكير العليا ، كما تساعد التلاميذ على بناء معارفهم خلال مناقشاتهم وإجاباتهم ووقت التفكير يساعد على إطلاق أكبر عدد من الأفكار والاستجابات. (٢٣: ٢٥٠) (٣ : ٣٤) ، (١٨ : ٤٩)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لدى المجموعة التجريبيّة فى المتغيرات البدنيّة والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى".

❖ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

حيث أشارت النتائج فى جدول (١٤) إلى:

- تفوق تلاميذ المجموعة التجريبيّة على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث.
- فى الاختبار المعرفى للوثب الطويل بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٦٨) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢.٠٧) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للوثب الطويل قيد البحث.
- فى المستوى الرقمى للوثب الطويل بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٥٢) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢.٠٧) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى للوثب الطويل قيد البحث.
- ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبار المعرفى فى مسابقة الوثب الطويل قيد البحث للمرحلة الابتدائية إلى أن برنامج التعلم النشط (الاختبار المعرفى) والذى يضمن سهولة عرض ودقة تناول المعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الأساسية بالإضافة إلى الصياغة اللغوية الجيدة تلك المعلومات والمعارف مما يساعد على إثارة اهتمام التلاميذ وتحفزهم على بذل الجهد فى التعلم وعدم شعورهم بالملل حيث أنها تعتمد على إيجابية المتعلم ونشاطه وتفاعله فى الموقف التعليمى وتتم بتسلسل منطقى متتالى ومتتابع فتبدأ بمرحلة التفكير وفيها يطرح المعلم سؤالاً أو فكرة ما ويحدد وقت للتفكير وجمع المعلومات ثم توزيع الاختبار المعرفى حيث يقوم كل تلميذ بحل العبارات الخاصة بالمهارات الأساسية فى العاب القوى.

وفى هذا الصدد يشير محمد سعد (٢٠٠٠) إلى أن تقسيم الموقف التعليمى يؤدى إلى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة مما يؤدى إلى تجنب سلبية التلاميذ وزيادة مشاركتهم الإيجابية فى إكتساب الخبرة وفقاً لسرعتهم الذاتية ووفقاً لقدرتهم وإمكانياتهم واستعدادهم للعمل فى الوقت المناسب لهم وأداء كل تمرين وتكراره وفقاً لما يحتاجه يجعل التلميذ يشعر بالاطمئنان والتركيز على الأداء

ومحاولة الوصول إلى الأفضل دائماً بثقة واعتماد على النفس وهذا يزيد من دافعية المتعلمين. (٢١):
(٧٧)

ويرى اسامة ابراهيم السعيد عماره (٢٠١٢) أن البرامج المتبعة (التقليدية) تتخذ أشكالاً تقليدية حيث تحتوي على قدر كبير من التخطيط للمحتوى التعليمي بالإضافة إلى افتقارها لإتباع الأسلوب العلمي الحديث في التعليم وعدم مراعاتها لخصائص وقدرات الطلاب ، ومن أكبر المآخذ على التعليم التقليدي المتبع الآن أنه لا يهتم بمراعاة المرحلة السنوية ، فلا بد أن يكون المعلم معداً إعداداً مهنيًا صحيحاً من حيث اطلاعه على الوسائل الحديثة في التعليم ، كما أنه يجب أن يكون معداً من حيث الجانب النظري بالإضافة إلى الجانب التطبيقي. (٥ : ٦١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من محمد حماد (٢٠٠٥) ، ابتسام عز الدين (٢٠٠٨) ، سليم أبوغالي (٢٠١٠) ، حسين على حمد السعيد (٢٠١٢) رنا فتحى (٢٠١٣) ، محمود نصر (٢٠١٤) ، نورا محمد سعيد عبد المنعم (٢٠١٤) ، شادى محمد العربى حلمى (٢٠١٥) حيث إن المجموعة التجريبية المتبعة لبرنامج التعلم النشط حققت نسب تحسن أعلى من المجموعة الضابطة والمتبعة للبرنامج التقليدي.

(٢٣ : ٢٠) ، (١ : ٣١) ، (١٦ : ٥٥) ، (١٣ : ٢٦) ، (١٥ : ٧٣) ، (٢٤ : ٤٨) ، (٢٨ : ٢٤) ، (١٧ : ١٣٠) وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية لدى المجموعة الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك لتأثير البرنامج المقترح (التعلم النشط) ".

❖ مناقشة نتائج الفرض الرابع:

حيث أشارت النتائج إلى:

- يتضح من جدول (١٥) " تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في

نسبة التحسن في جميع المتغيرات قيد البحث "

- في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى نسب التحسن للمجموعة التجريبية في القياس البعدى أكبر من نسب التحسن للمجموعة الضابطة مما يدل على وجود نسب تحسن بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

- فى اختبار المستوى الرقمى للوثب الطويل نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٣٩.٥٣) فى القياس (البعدى) وهى أكبر من نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٦.٣٠) مما يدل على وجود نسب تحسن بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

- فى اختبار التحصيل المعرفى للوثب الطويل نسب التحسن للمجموعة التجريبية (86.32) فى القياس (البعدى) وهى أكبر من نسب التحسن للمجموعة الضابطة (40.82) مما يدل على وجود نسب تحسن بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية. - ويعزى الباحث أن المجموعة التجريبية حققت نسب تحسن أعلى من المجموعة الضابطة فى

المستوى البدنى ومستوى أداء المهارات الأساسية فى مسابقة الوثب الطويل للمرحلة الابتدائية والتحصيل المعرفى قيد البحث نتيجة إلى التأثير الإيجابى للمحتويات الخاصة لبرنامج التعلم النشط (العصف الذهنى والاختبار المعرفى) والذى ساهم بصورة واضحة فى بلوغ الأهداف التعليمية ، كما أن برنامج التعلم النشط تم تصميمه فى ضوء قدرات التلاميذ بالإضافة إلى مساعدتهم على تنمية قدراتهم من خلال المواقف المختلفة والمتنوعة والتي ساعدت على استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانيات بالإضافة إلى إشراك جميع حواسهم فى العملية التعليمية وكذلك إعطائهم دورا إيجابيا أثناء التعلم مما ساعد على استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانيات إبداعية خلاقة.

وفى هذا الصدد تشير ابتهسام عز الدين (٢٠٠٨) أن التعلم النشط يؤدى إلى زيادة فرص النجاح وتنمية الإبداع الرياضى لدى التلاميذ ، وفاعلية تأثيره على جوانب تعلم المهارات الأساسية وفارق النتائج الإيجابية عن أسلوب التعلم التقليدي (الأوامر) الذى يكون المتعلم مجرد متلقى للمعلومة دون ادنى مشاركة. (١ : ٣٢)

ويوضح محمد سعد زغلول (٢٠٠٠) أن الطريقة التقليدية (الأوامر - المعتادة) تقوم على الشرح اللفظى للمعارف والمعلومات والمهارات المرتبطة وأداء نموذج للمهارات وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم والممارسة والتكرار من جهة التلميذ ، كما أنه لا يهتم بمراعاة المرحلة السنوية ، فلا بد أن يكون المعلم معدا إعدادا مهنيا صحيحا من حيث اطلاعه على الوسائل الحديثة فى التعليم ، كما أنه يجب أن يكون معد من حيث الجانب النظرى بالإضافة إلى الجانب التطبيقى. (٢١ : ٣٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من محمد حماد (٢٠٠٥) ، ابتهسام عز الدين (٢٠٠٨) ، نجاة عبدالله محمد (٢٠٠٨) ، سليم أبوغالى (٢٠١٠) ، حسين على حمد السعيد (٢٠١٢) رنا فتحى (٢٠١٣) ، محمود نصر (٢٠١٤) ، نورا محمد سعيد عبد المنعم (٢٠١٤) ، شادى محمد العربى حلمى (٢٠١٥) ، نهى سمير محمد فتحى (٢٠١٧) حيث إن المجموعة التجريبية المتبعة لبرنامج التعلم النشط حققت نسب تحسن أعلى من المجموعة الضابطة والمتبعة للبرنامج التقليدى. (٢٣ : ٢٠) ، (١ : ٣١) ، (٢٦ : ٣٧) ، (١٦ : ٥٥) ، (١٣ : ٢٦) ، (١٥ : ٧٣) ، (٢٤ : ٤٨) ، (٢٤ : ٢٤) ، (١٧ : ١٣٠) ، (٢٢ : ٢٧)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذى ينص على " وجود نسب تحسن بين نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى والاختبار المعرفى".

خامسا: الاستخلاصات والتوصيات

- ١- استخلاصات البحث .
 - أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدريس (التعلم النشط) له تأثير إيجابي وفعال وواضح على المستوى البدني والمستوى المهاري والرقمي والتحصيل المعرفي في تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
 - تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب (التعلم النشط) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية ، مما يدل على فاعلية استخدام أسلوب التعلم النشط (العصف الذهني والاختبار المعرفي) على المتغيرات البدنية والمستوى المهاري والرقمي والاختبار المعرفي للوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

٢- توصيات البحث.

- استخدام برنامج التعلم النشط المدعم إلكترونيا على تعلم مسابقة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية .
- الاستفادة من خبرات المتخصصين عن طريق إقامة الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية التي تساهم في توعية الباحثين والباحثات بأهمية استخدام الأساليب الحديثة والتعلم النشط في التعلم وكيفية تصميم هذه البرامج .

سادسا: المراجع

أولا: المراجع العربية:

١. ابتسام عزالدين محمود (٢٠٠٨ م): أثر استخدام استراتيجية (فكر -زواج -شارك) في تدريس الرياضيات على تنمية التواصل والابداع الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
٢. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣ م): مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات " ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة
٣. أحمد زكي عثمان (٢٠٠٩ م): فاعلية استخدام خرائط المفاهيم على تحسين أداء بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي في درس التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف.

٤. أحمد عبدالفتاح حسن (٢٠٠٥م): فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل الفائقة على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي في مسابقات الميدان والمضمار. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٥. أسامة ابراهيم السعيد عماره (٢٠١٢ م): أثر استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط على تطوير بعض المهارات التدريسية للطلاب المعلم. كلية التربية شعبه التربية الرياضية ،جامعة جنوب الوادي.
٦. إسلام عثمان السيد (٢٠٢١م): فاعلية برنامج باستخدام الدمج الإلكتروني لأسلوبي (التطبيق الذاتي متعدد المستويات – توجيه الاقران) على تعلم بعض مهارات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
٧. السيد عادل رجب (٢٠١٦ م): تأثير استخدام اسلوبي التعلم التعاوني والتعلم للاتقان على أداء بعض مسابقات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الاعدادية. كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة الزقازيق.
٨. أماني سيد فرغلي سليم (٢٠٠٩ م): اثر التعلم النشط في تنمية التفكير الابتكارى والتحصيل المعرفى لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى ،رسالة ماجستير،معهد الدراسات التربوية ،قسم علم النفس التربوى ،القاهرة .
٩. بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٧م): مسابقات المضمار ومسابقات الميدان تعلم – تكتيك – تدريب. دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٠. جودت سعادة وآخرون (٢٠٠٦م): التعلم النشط بين النظرية والتطبيق. دار الشروق ،الاردن.
١١. حسن شحاتة ، زينب النجار ، حامد عمار (٢٠٠٣م): معجم المصطلحات التربوية والنفسية. القاهرة ، الدار اللبنانية.
١٢. حسين حسن زينون (٢٠٠٣): التعليم والتدريس من منظور النظرية البنائية. عالم الكتاب ،القاهرة
١٣. حسين على حمد السعيد (٢٠١٢م): فعالية التعلم النشط فى تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية لمهارات العاب القوى للاطفال بدولة الكويت. رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
١٤. حنفى محمود مختار (١٩٩٠م): الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم. دار الفكر العربى ، القاهرة.

١٥. رنا فتحى محمد العالول (٢٠١٣ م): أثر توظيف إستراتيجيات التعلم النشط فى تنمية مهارات حل المسألة الرياضية لدى طالبات الصف الرابع الاساسى بمحافظة غزة. جامعة الأزهر بغزة ، فلسطين.
١٦. سليم محمد أبو غالى (٢٠١٠ م): أثر توظيف استراتيجيات (فكر -زواج -شارك) فى تنمية مهارات التفكير المنطقى فى العلوم لدى طلبة الصف الثامن الأساسى. كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
١٧. شادى محمد العربى حلمى (٢٠١٥ م): استخدام الخرائط الذهنية لتعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الملاكمة. كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها.
١٨. شيماء صادق حامد ابراهيم (٢٠٠٩ م): برنامج تعليمى باستخدام الوسائط فائقة السرعة الهبيرميديا وتأثيره على جوانب تعلم مهارات الوثب الطويل لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى. كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
١٩. عمرو مصطفى السايح (٢٠١٥ م): اثر التعلم النشط على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية في كرة القدم للمرحلة السنية ٩-١٢ سنة، رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة اسكندرية .
٢٠. محمد حسن علاوى (٢٠٠٦ م): علم النفس الرياضى. دار المعارف ، القاهرة.
٢١. محمد سعد زغلول (٢٠٠٠ م): تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢٢. محمد عبدالوهاب مبروك عطية (٢٠١١ م): تأثير استخدام التعليم المتمايز على التحصيل المعرفى وأداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الإسكندرية.
٢٣. محمد محمود حماد (٢٠٠٥ م): فعالية استراتيجيات (فكر -زواج -شارك) والاستقصاء القائمين على أسلوب التعلم النشط فى نوادى الرياضيات المدرسية فى تنمية مهارات التفكير الرياضى واختزال فلسفة الرياضيات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. كلية التربية ، جامعة حلوان.
٢٤. محمود أحمد نصر (٢٠١٤ م): أثر استراتيجيات (فكر - زواج - شارك) بمساعدة بيئة الكمبيوتر والموارد البيئية التناولية فى تدريس هندسة الصف الرابع الابتدائى على التحصيل والاحتفاظ والاعتماد الإيجابى المتبادل. دار الضيافة ، جامعة عين شمس.
٢٥. نبيل محمد خطاب (٢٠٠٩ م): تأثير استخدام الاسلوب المتباين على التحصيل المعرفى والانجاز الرقمى فى مسابقة قذف القرص. كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.

٢٦. **نجاهة عبدالله محمد (٢٠٠٨ م):** أثر استخدام استراتيجيات التعلم النشط والتدريب المباشر على التحصيل الأجل وتنمية مهارات التدريس لدى الطالبات المعلمات. البحرين
٢٧. **نهى سمير محمد فتحى (٢٠١٧ م):** فعالية استخدام الأسلوب المتزامن على تعلم سباحة الزحف على البطن للتلميذات بدولة الامارات العربية المتحدة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٢٨. **نورا محمد سعيد عبدالمنعم (٢٠١٤ م):** تأثير برنامج الطلاقة الحركية على تعلم بعض مهارات ألعاب القوى وخفض النشاط الحركى الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذو الإعاقة الذهنية. كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
٢٩. **هالة الشارونى يعقوب (٢٠٠٨ م):** فاعلية التعلم النشط فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ذوى صعوبات التعلم بالمدرسة الابتدائية. معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.
٣٠. **هبه جلال الشوبكشى (٢٠٠٧ م):** اثر استخدام استراتيجيات التعلم النشط على اكتساب المفاهيم العلمية فى مادة العلوم وتنمية الاتجاهات لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. كلية التربية ، القاهرة.
٣١. **هبة عبدالله رمضان (٢٠١٠ م):** فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التعلم النشط فى تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية مهارات التفكير التاريخى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. كلية التربية ، جامعة حلوان.
٣٢. **هشام صابر على (٢٠٠١ م):** تأثير أسلوبى الممارسة والتعلم التبادلى على تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية. كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 33.al Zan Gao et(2012م): النشاط ، **the state University of Newjersey** البدنى واستمرار بذل الجهد