

فاعلية الأسلوب الإثرائي على بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية

الباحثة / ندا محي الدين فؤاد

مقدمة البحث :

أصبح التقدم في العملية التعليمية دليلاً على نهضة المجتمعات ، حيث تسعى المؤسسات التربوية إلى تحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة عالية ، مع التركيز على حاجات المتعلم لتنشئة جيل قائم على المبادئ والقيم وإعداده لخدمة المجتمع ، وتؤكد الدول المتقدمة على ضرورة مواكبة التغيرات لتنمية شخصية الفرد بشكل شامل ومتوازن ، لذا من الضروري التعرف على أفضل الطرق لإعداد التلميذ بدنياً ومهارياً ومعرفياً ووجدانياً بأسرع وقت وأقل جهد لتحقيق أفضل النتائج . (٤:١٨)

وترى **عفاف عبد الكريم (٢٠١٤م)** أن المعلم هو الركيزة الأساسية في العملية التعليمية ، حيث يهيئ سبل النجاح للمتعلم بأقل جهد نحو الممارسة الفعالة ، ويعتمد نجاح هذا على اختيار أسلوب التدريس المناسب للمرحلة السنية ، كما لا يوجد أسلوب تدريس واحد يسهم في التنمية الكاملة للطالب ، لذا يجب على المعلم الكفاء أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف مداخل كل أسلوب ، مما يجعل موقف المتعلم إيجابياً وفعالاً ، وليس مجرد مستقبل للمعلومات . (١٩٧:١٠)

ويشير **مجدي عزيز (٢٠١٤م)** إلى أن أساليب التدريس تلعب دوراً مهماً في التعليم ، وتدعمها الأدوات والوسائل الحديثة التي تساهم في سرعة وسهولة نقل المعلومات ، مما يقلل الجهد والفاقد التعليمي ويحقق فوائد تعليمية للمتعلمين ، ويتمكن الطلاب من الأداء حسب مستوياتهم ، مع إشراك الجميع في الأداء في نفس الوقت وبمستويات متعددة ، ويكون دور المعلم هو ملاحظة الطلاب ، مما يراعي الفروق الفردية بينهم . (٤٣٨:١٧)

ويضيف **علي راشد (٢٠١٦م)** إلى أن أساليب التدريس باختلاف أنواعها هي وسائل الاتصال الحقيقية لرسالة التعلم ، سواء كانت معرفية أو مهارية أو نفسية أو قيمية ، ويعتمد اختيار الأساليب على المعلم ، الذي يجب أن يختار الأفضل وفقاً لقدراته وقدرات الطلاب اللفظية والنفس حركية واهتماماتهم وخبراتهم ، وكذلك عدد الطلاب . (٦٦-٦٥:١١)

وتشير فادية ديمتري (٢٠١١م) أن هناك أساليب تدريسية لابد وان يستخدمها المعلم مع فئة المتعلمين الموهوبين والتميزين وذلك لإظهار جميع إمكانياتهم وتفوقهم في أدائهم للمهارة ومن أشهر هذه الأساليب الإثراء والتجميع وأسلوب العصف الذهني . (٤٢:١٢)

ويؤكد أسبرون جون Osborn Johen (٢٠١٤م) أن برامج الأثراء تعتبر من أنسب البرامج التربوية لتلبية احتياجات المتفوقين والموهوبين وتنمية قدراتهم. تتيح لهم فرص الانخراط في أنشطة شيقة ودراسة متعمقة في بعض الموضوعات، وتركز على عمليات التفكير العليا من خلال الألعاب التي تتحدى التفكير وتساعدهم على تقديم حلول ابتكارية للمشكلات. تسهم هذه البرامج في تطوير مستويات عالية في التفكير ومهارات البحث والاستقصاء والمراجعة . (٢٧)

ويضيف عبد العزيز الشخص (٢٠١٥م) إلي أن برامج الأثراء التي تقدم للموهوبين والتميزين تتضمن مناهج معدلة وأنشطة لا صفية ، مع التركيز على تفريد التعلم في المحتوى وطرق التعليم ، وتتيح هذه البرامج للمتفوقين الانخراط في أنشطة شيقة وممتعة ، مما يسهم في تنمية قدراتهم ومواهبهم بشكل مناسب . (٢٦٩:٩)

مشكلة البحث :

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات الأساسية التنافسية والتربوية ، وتحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى ، وتبرز أهميتها في جوانبها التنافسية ، حيث تُمارس وفقاً لقواعد تربوية تنظم النشاط التنافسي كنشاط تعليمي ، وجوانبها الصحية حيث تهتم بالصحة العامة للأفراد من جميع الأعمار والمستويات ، كما أنها من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان ، وتشمل أنشطة المشي والجري والقفز والرمي التي يستخدمها الفرد لتحقيق أهدافه في مرحلة نموه وتطوره . (١٤٦:٤)

وتحتل مهارات ألعاب القوى ركناً أساسياً بين الأنشطة الرياضية الأخرى حيث لا يخلو درس من تلك الأنشطة فهي القاعدة والاساس للألعاب الرياضية المختلفة، ومن هنا جاءت أهميتها في المجال المدرسي ، فالتقدم الهائل الذي يحدث في مهارات ألعاب القوى انما يعكس كماً كبيراً من المعلومات والمعارف العلمية التي تسهم في احداث هذا التطور في الاداء التدريسي . (٣٩:١٥)

وتري الباحثة إن عملية تعليم وتدريب مهارات ألعاب القوى تتجسد في كيفية تنظيم استعداد التلاميذ للدراسة ، وقيادتهم عن طريق رعايتهم وتوجيه تفكيرهم وأفعالهم الحركية ، ودقة وضع جميع

المهام المعقدة للنشاطات أمامهم ، وتنظيم المراقبة المستمرة لهذه الأنشطة الحركية ، كما يعتمد نجاح عملية تدريس وتعليم ألعاب القوى بمختلف أنشطتها وفعاليتها على خبرات وفعاليات التلاميذ ، كما تزي الباحث أنه من الأهمية إجراء هذه الدراسة للاستفادة من إضافة إمكانات تكنولوجيا التعليم والتعلم واستخدامها بطريقة منهجية في تصميم بيئات تعليمية مختلفة وفعالة وتجريب أساليب التقنية الحديثة ، والتي يمكن من خلالها تقديم المحتوى التعليمي وتقديم أشكال متعددة تساعد علي التعلم الذاتي والتعلم من أجل الإتقان والوصول إلي التمكن من أداء المهارات العملية التي يتم دراستها .

وتعتبر مسابقة الوثب الطويل من أقدم المسابقات في ألعاب القوى ، وهي عبارة عن حركة وحيدة لها هدف واحد وغرض واحد ونهاية واضحة إلا أنها تحتوى في جزء منها على الحركة المتكررة متمثلة في مرحلة الاقتراب ، بينما تتمثل الحركة الوحيدة في عملية الوثب الفعلية ، حيث أن للوثب بداية ونهاية واضحتان ، وعلى ذلك فإن مسابقة الوثب الطويل تنقسم إلى المرحلة التمهيديّة أو التحضيرية وهي عبارة عن الاقتراب ، والمرحلة الأساسية تشتمل على الارتقاء والطيران وهي الجزء الرئيسي الذي يؤدي فيه هدف الحركة ، والمرحلة النهائية ويتم فيها الهبوط . (١٤:١)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة تربية رياضية بمدرسة مدينة العمال الإعدادية بنات التابعة لإدارة غرب المحلة الكبرى بمحافظة الغربية ، وجود بعض من الصعوبات والمعوقات التي تواجه التلميذات في تعلم مهارات ألعاب القوى المقررة عليهم بالمنهج الدراسي وخاصة مهارة الوثب الطويل ، حيث تتمثل أهم هذه المعوقات والصعوبات في عدم قدرة التلميذات على الوصول إلى المستوى التعليمي المرغوب فيه ، وتأدية المهارات بصورة تحتاج إلي تصحيح وتعديل ، نتيجة لإتباع القائمين بعملية التدريس للطريقة التقليدية في عملية التعليم والتي تعتمد أساسا على المعلمة وإهمال دور المتعلمة من خلال إعطاء النموذج عن طريق المعلمة والاداء من قبل المتعلمة في عملية التعليم ، وتعزى الباحثة ذلك إلى زيادة الكثافة العددية للتلميذات في درس التربية الرياضية خلال التطبيق العملي مما يجعل التلميذات يأخذون مساحات كبيرة تبعد كثيرا عن المعلمة أثناء الشرح ، مما يجعل من مشاهدة النموذج والشرح صعوبة فائقة وبالتالي لا يستطيع التلميذة الإلمام بالدرس لعدم قدرتها على الاستيعاب واكتساب القدر الكافي من المشاهدة ، حيث أن المهارة تمر عليه مرورا سريعا دون أن تعطيهها الاهتمام الكافي ولا تترك في نفسها أثرا إلا بعض

الانطباعات الباهتة ، والتي سرعان ما تزول ، مما قد تؤدي إلى اكتساب التلميذات اداء خاطئاً لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وكذا قلة الزمن المخصص للأداء لكل تلميذة ، وترى الباحثة أنه قد يمكن أن تساهم برمجية التعلم الإثرائي في زيادة دافعية التلميذات للتعلم .

ولهذا ترى الباحثة أن الاسلوب الإثرائي في التعليم يعتبر إضافة وتعميق على المنهج القياسي المعتمد في التعليم ، حيث يهدف إلى توفير فرص تعلم متعددة ومتنوعة للتلميذات من خلال استخدام موارد إضافية ومنهجية تعليمية متميزة ، وعندما يتم تطبيق الاسلوب الإثرائي في تعلم مهارة الوثب الطويل ، يمكن للمعلمين تقديم تجارب تعليمية تفاعلية وغنية تساعد التلميذات على فهم النظريات وتطبيقها عملياً بشكل أفضل ، فمن خلال تصميم برمجية تعليمية خاصة بتعلم مهارة الوثب الطويل ، وهذا يمثل خطوة مهمة في استخدام الاسلوب الإثرائي ، حيث تعتمد هذه البرمجية على تقديم محتوى تعليمي شامل يشمل شرحاً مفصلاً لأساسيات الوثب الطويل ، وتقنيات تحسين الأداء ، ومقاطع فيديو توضيحية ، وتمارين تفاعلية لتحسين المهارة ، مما يعزز من تطويرهم الشخصي والتعليمي بشكل أفضل .

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات المرجعية والتي اجريت في هذا المجال كدراسة : جايمي سامبايو وآخرون **Jaime Sampaio, et,al** (٢٠١٧م) (٢٨) ، أحمد عبد الرحمن (٢٠١٨م) (٣) ، أمبرا جينيتيل وآخرون **Ambra Gentile et,al** (٢٠٢٠م) (٢٥) ، أحمد حمدي (٢٠٢٠م) (٢) ، نهلة عبدالله (٢٠٢١م) (٢٣) ، محمد عبيد (٢٠٢٢م) (٢٢) ، فقد أكدت نتائج هذه الدراسات على أهمية الاسلوب الإثرائي في التعليم حيث يتمثل في أسلوب تعليمي يهدف إلى تحفيز الطلاب وتعميق فهمهم من خلال توفير فرص تعلم متعددة ومتنوعة تتجاوز مع احتياجاتهم المختلفة ، ويعزز الدافعية لديهم لتحقيق أقصى استفادة من عملية التعلم .

ومما سبق وأيضاً من منطلق الاهتمام بالأساليب الحديثة في التعلم تم تصميم البرمجية التعليمية لتعلم مهارة الوثب الطويل خصيصاً لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، مع مراعاة احتياجاتهن التعليمية ومستوياتهن العمرية ، حيث تتيح هذه البرمجية للتلميذات التعلم بالوثيرة الخاصة بهن ، وتوفر فرصاً للتدريب المستمر والتقييم الذاتي ، من خلال محتوى تفاعلي شامل يتضمن شرحاً مفصلاً ، مقاطع فيديو توضيحية ، وتمارين عملية ، تمكن التلميذات من تطوير

مهارتهن في الوثب الطويل بطرق مبتكرة وفعالة ، واستخدام التكنولوجيا في التعليم يعزز من تفاعل التلميذات مع المادة التعليمية ويشجع على التعلم الذاتي المستمر .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية الأسلوب الإثرائي على جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائية متوسطة نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل لصالح متوسط القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائية متوسطة نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل لصالح متوسط القياس البعدي .

٣- توجد فروق دالة إحصائية متوسطة نتائج القياسيين البعديين لكل من المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- الأسلوب الإثرائي .

عبارة عن إدخال تعديلات أو إضافات على المناهج المقررة للطلبة العاديين حتى تتلاءم مع احتياجات الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المجالات المعرفية والانفعالية والإبداعية والحس حركية ، وقد تكون التعديلات أو الإضافات على شكل زيادة لا تعطى للطلبة العاديين . (٤٣:١٣)

٢- جوانب التعلم :

هي " النواتج النهائية لمدخلات النظام التعليمي وما تم من عمليات عليها وكذلك العبارات التي توضح ما تحقق من أهداف النظام التعليمي من خلال معرفة ما هو المتوقع من الطالب معرفته وفهمه أو أن يكون قادراً على إظهاره بعد الانتهاء من عملية التعلم " . (٢٧:٥)

الدراسات المرجعية .

- قام جايمي سامبايو وآخرون **Jaime Sampaio, et,al** (٢٠١٧م) (٢٨) ، بدراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي للأثر على التفكير والأداء الحركي والسلوك الإبداعي في الألعاب الجماعية " ،

بهدف التعرف علي أثر برنامج تدريبي للأثرء علي التفكير الإبداعى والأداء الحركى والسلوك الإبداعى فى الألعاب الجماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، وقد إتبعنا الدراسة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة الدراسة على (٤٠) تلميذ ، وتوصلنا الدراسة إلى ساهم البرنامج الإثرائى بشكل كبير فى تطوير رشاقة التلاميذ ، حيث تم تصميم التدريبات بشكل يركز على تحسين التنسيق الحركى، والتوازن، والسرعة ، مما أدى إلى زيادة مرونة التلاميذ وقدرتهم على التفاعل بسرعة مع التغيرات فى الألعاب الجماعية ، كما ساعد البرنامج التدريبي على تنمية مهارات التلاميذ فى تنفيذ الحركات الرياضية بدقة وكفاءة. من خلال التدريبات الموجهة، تمكن التلاميذ من تحسين تقنياتهم الحركية، مما انعكس إيجاباً على أدائهم فى الألعاب الجماعية .

- قام أحمد عبد الرحمن السيد (٢٠١٨م) (٣) ، بدراسة بعنوان " فاعلية استخدام أسلوبى الأثرء والتجميع على نواتج التعلم بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، بهدف تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوبى الأثرء والتجميع ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والتحصيلى المعرفى فى كرة القدم لتلاميذ الصف الثالث الإعدادى ، وقد إتبعنا الدراسة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة الدراسة على (٣٠) تلميذ ، وتوصلنا الدراسة إلى استخدام البرنامج التعليمي البرنامج التعليمي باستخدام أسلوبى الأثرء والتجميع أظهر تأثيراً إيجابياً على التحصيل المعرفى ومستوى أداء مهارات كرة القدم لتلاميذ الصف الثالث الإعدادى .

- قام أمبرا جينتيل وآخرون **Ambra Gentile et,al** (٢٠٢٠م) (٢٥) ، بدراسة بعنوان " تأثير برنامج رياضى إثرائى على الدافعية الرياضية لدى الأطفال فى السياق المدرسى : برنامج **ESA** " ، وقد إتبعنا الدراسة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة الدراسة على (٣٤٢) طفل فى المدرسة (٢٠٣ أولاد - ١٣٩ فتاة) ، وتوصلنا الدراسة إلى البرنامج الإثرائى المعزز بالمحفزات المعرفية **ESA** الذى يتضمن أنشطة رياضية غنية بالمحفزات المعرفية ، كان له تأثير إيجابى كبير على دافعية الأطفال العامة تجاه النشاط البدنى ، الدمج بين الأنشطة الرياضية والمحفزات الإثرائية المعرفية يمكن أن يكون له تأثير إيجابى على كيفية رؤية الأطفال للأنشطة الرياضية كوسيلة ممتعة وذات مغزى، مما يعزز من التزامهم .

- قام أحمد حمدي أحمد (٢٠٢٠م) (٢) ، بدراسة بعنوان " فاعلية استخدام أسلوب الأثرء على تعلم مسابقة رمي الرمح لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، بهدف التعرف علي تأثير اسلوب الاثرء على تعلم مسابقة رمي الرمح لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ، وقد إتبعت الدراسة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة الدراسة على (٢٨) تلميذ ، وتوصلت الدراسة إلى تحسن مستوي الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهاره رمي الرمح للمجموعة الضابطة ولكن تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الأثرء في تعلم المهارة قيد البحث كان أكثر تأثيراً علي مستوي التعلم ومستوي الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهاره رمي الرمح أكثر من الأسلوب التقليدي (المتبع) مما يدل علي فاعليه اسلوب الاثرء في تطبيق البرنامج التعليمي .
- قامت نهلة عبدالله عمرو (٢٠٢١م) (٢٣) ، بدراسة بعنوان " فاعلية استخدام أسلوب الأثرء على تعلم الكاتا الأولي (هيان - شودان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه " ، بهدف التعرف علي تأثير استخدام أسلوب الأثرء على تعلم الكاتا الأولي (هيان - شودان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه ، وقد إتبعت الدراسة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة الدراسة على (٢٠) مبتدئ ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تعلم الكاتا الأولي (هيان - شودان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٨-١٠ سنوات .
- قام محمد عبيد محمد رفاعي (٢٠٢٢م) (٢٢) ، بدراسة بعنوان " برنامج تعليمي باستخدام الأنشطة الإثرائية لتنمية المهارات الحركية الأساسية وأثرها علي تعلم بعض مهارات كرة القدم " ، بهدف تصميم برنامج تعليمي باستخدام الأنشطة الإثرائية لتنمية المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم ، وقد إتبعت الدراسة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة الدراسة على (٥٠) تلميذ ، وتوصلت الدراسة إلى تحسن الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارات كرة القدم للمجموعة الضابطة ولكن ساهمت الأنشطة الإثرائية بطريقة ايجابية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لأفراد المجموعة التجريبية والتي تستخدم الأنشطة الإثرائية على المجموعة الضابطة في تنمية المهارات الحركية الأساسية وتأثيرها علي تعلم مهارات كرة القدم قيد البحث .
- إجراءات البحث .

١- منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

٢- مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلميذات الصف الثاني الإعدادي بمدرسة مدينة العمال الإعدادية بنات التابعة لإدارة غرب المحلة الكبرى بمحافظة الغربية للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م ، والبالغ عددهم (١١٢) تلميذة ، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٥٠) تلميذة ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) تلميذة ، كما تم إختيار (١٠) تلميذات كعينة إستطلاعية ، وذلك لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث ، ويوضح جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية .

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية					العينة الكلية		مجتمع البحث
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			%	العدد	
%	العدد	%	العدد	%	العدد			%
٢٠,٠٠	١٠	٤٠,٠٠	٢٠	٤٠,٠٠	٢٠	١٠٠	٥٠	١١٢

أسباب اختيار العينة :

- عمل الباحثة كمعلمة للتربية البدنية بالمدرسة قيد البحث وقيامها بتدريس منهج مهارات ألعاب القوي مما يوفر الجو المناسبة لضبط جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث.
 - جميع التلاميذ في مرحلة نمو واحدة وفيها النضج العقلي والحركي متقارب.
- إعتدالية عينة البحث .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو والاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، كما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية
ومستوي الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

ن = ٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٣,٢٩	١٣,٤٠	٠,٣٦	٠,٩٢ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٥٣,٥١	١٥٢,٥٠	٤,٢٤	٠,٧١
٣	وزن الجسم	كجم	٥٤,٥٤	٥٣,٥٠	٣,٦١	٠,٨٦
٤	الذكاء	درجة	٣٨,٩٨	٤٠,٠٠	٢,٦٨	١,١٤ -
٥	عدو ٢٠م من البدء العالي	ثانية	٤,٩١	٤,٧٩	٠,٤٣	٠,٨٤
٦	الوثب العريض من الثبات	سم	١٢,٣٨	١٢,٠٠	١,٢٩	٠,٨٨
٧	الجري المكوكي	ثانية	٩,٦٣	٩,٩١	٠,٩٠	٠,٩٣ -
٨	ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	١٠,٢٠	١٠,٠٠	٠,٧٦	٠,٧٩
٩	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	١٣٥,٦٥	١٣٤,٥٠	٣,٢٧	١,٠٦
١٠	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٤١,٠٤	٤٠,٥٠	٢,٦١	٠,٦٢
١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥	الاقتراب	درجة	٤,٧٨	٥,٠٠	٠,٧٩	٠,٨٤ -
	الارتقاء	درجة	٤,٦٥	٤,٥٠	٠,٦٥	٠,٦٩
	الطيران	درجة	٣,٩١	٤,٠٠	٠,٣٠	٠,٩٠ -
	الهبوط	درجة	٤,٢٤	٤,٥٠	٠,٧٢	١,٠٨ -
	المستوي الرقمي	متر	٢,٤٦	٢,٥٠	٠,١٧	٠,٧١ -

تضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية قد تراوحت بين (١,١٤ : ١,٠٩) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى أعتدالية توزيع العينة في جميع المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

التكافؤ بين مجموعات البحث :

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وقد أعتبرت هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٢٠م من البدء العالي	ثانية	٤,٨٣	٠,٣٩	٤,٩٨	٠,٥١	١,٠٤
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٥,٢٧	٢,٩٤	١٣٥,٩٣	٣,٦٥	٠,٦٣
٣	الجري المكوكي	ثانية	٩,٥٦	٠,٨٦	٩,٧٦	٠,٩٨	٠,٦٩
٤	ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	١٠,٢٥	٠,٨٥	١٠,٠٥	٠,٧٢	٠,٨٠
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤٠,٧٠	٢,٣٧	٤١,٢٥	٢,٧٨	٠,٦٧
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	١٢,٢٠	١,٠٨	١٢,٥٠	١,٣٤	٠,٧٨
٧	الاقتراب	درجة	٤,٨٥	٠,٨٦	٤,٦٤	٠,٧٥	٠,٨٢
٨	الارتقاء	درجة	٤,٥٨	٠,٦٢	٤,٧٣	٠,٧٨	٠,٦٧
٩	الطيران	درجة	٣,٩٧	٠,٤٥	٣,٨٥	٠,٢٤	١,٠٥
١٠	الهبوط	درجة	٤,٣٩	٠,٨١	٤,١٧	٠,٦٧	٠,٩٤
١١	المستوي الرقمي	متر	٢,٤٨	٠,٢٤	٢,٤٣	٠,١٦	٠,٧٨

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٥٨ = ٢,٠٠١

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٣- أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث .

أ- إختبار الذكاء المصور الإلكتروني - مرفق (٤)

استخدمت الباحثة إختبار الذكاء المصور الإلكتروني إعداد أ.د / أحمد زكي صالح ، وبرمجة أ.د/ محمد إبراهيم محمد " (٢٠٠٩م) (٢٩) - أستاذ بقسم علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة المنيا" لقياس الذكاء المصور لدى عينة البحث ، ويتضمن هذا الإختبار (٦٠) سؤال لقياس القدرة على تداول الصور الذهنية وتصور حركة الأشكال وعلاقتها ببعض من حيث التشابه أو الاختلاف ، وقد تم استخدامه في العديد من الدراسات العلمية في مجال التربية الرياضية ، حيث يعد أنسب الاختبارات لقياس الذكاء غير اللفظي في المجال الرياضي ولهذه المرحلة السنية .

ب- الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث - مرفق (٣) .

- قامت الباحثة بالاستعانة بالمنهج المقرر للمرحلة الإعدادية (الصف الثاني الإعدادي) بمدرسة (مدينة العمال الإعدادية بنات التابعة لإدارة غرب المحطة الكبرى بمحافظة الغربية للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م ، ووفقا لما اشارت إليه الدراسات المرجعية بهدف تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، تم التوصل الى مجموعة من المتغيرات البدنية هي (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة - القدرة - التوافق) .

- قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث - مرفق (٢) ، وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في مجال ألعاب القوى ، وطرق التدريس - مرفق (١) ، وعددهم (١٠) خبراء ، وجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث .

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	الاستجابات		الاختبارات المقترحة
		موافق	غير موافق	
١	السرعة	—	—	إختبار العدو (١٠) ثوان.
		١٠	—	إختبار العدو (٢٠ م) من البدء العالي .
		—	—	إختبار الجري في المكان لمدة ١٥ ث .
٢	القوة	—	—	إختبار الدفع لاعلي من الوقوف علي اليدين .
		٨	٢	ثني الذراعين من الانبطاح المائل
		٢	٨	إختبار الجلوس من الرقود في عشرين (٢٠) ثانية.
٣	الرشاقة	—	—	إختبار جرى الزجاجي (بارو ٣x٥٧٠ م) .
		—	—	إختبار الجري حول دائرة .
		٨	٢	إختبار الجري المكوكي ٤ x ١٠ م .
٤	المرونة	—	—	إختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف .
		—	—	إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف.
		—	—	إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.
٥	القدرة	٨	٢	إختبار الوثب العريض من الثبات .
		—	—	إختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة.
		٢	٨	إختبار الوثب العمودي من الثبات .
٦	التوافق	٨	٢	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات .
		٩	١	إختبار نط الحبل .
		٩	١	إختبار الدوائر الرقمية .

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وقد إرتضت الباحثة بقبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر ، والتي إنحصرت في (إختبار عدو ٢٠م من البدء العالي ، إختبار الوثب العريض من الثبات ، إختبار الجري المكوكي ، إختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف ، إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات ، إختبار ثني الذراعين من الأنبطاح المائل)

ج- قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث - مرفق (٥)

قامت الباحثة بقياس مستوى الأداء المهاري عن طريق لجنة من المحكمين تتكون من ثلاثة أعضاء من هيئة التدريس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، حيث تم تصوير فيديو للتلميذات لمراحل الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، للعرض على السادة المحكمين ، وقد تم الاستعانة باستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وتحتوي هذه الاستمارة على مراحل الأداء الفني للمهارة ككل بواقع (١٠) درجات في التقييم بالاستمارة وفقاً لآراء الخبراء .

د- قياس المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث .

قامت الباحثة بقياس المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث لتلميذات الصف الثاني الإعدادي ، وذلك عن طريق إعطاء ثلاث محاولات متتالية لكل تلميذة وإحتساب أفضل محاولة من الثلاث محاولات ، وقد تم القياس عن طريق تحديد أقصى مسافة أفقية تم الوصول إليه لكل تلميذة من خلال إستنفادها لجميع محاولاتها (٣ محاولات) .

٤- الدراسة الاستطلاعية .

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على المجموعة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) تلميذات من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨ م ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١١ م ، حيث تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مدى مناسبة البرنامج لقدرات التلميذات ومدى فهمهن وإستيعابهن له ومعرفة آرائهن في مدى سهولة وصعوبة المحتوى الذي يتضمنه وإكتشاف ما به من أخطاء فنية ، وإكتشاف أي مشكلات أخرى في التصميم ومدى وضوح

الصور والفيديو ومختلف الوسائط ، ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات البدنية ، تنفيذ بعض اجزاء المحتوى التعليمي ، تحديد مدة البرنامج وعدد الحصص وزمن كل حصة ، حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) قيد البحث .

أ- صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك بترتيب درجات أفراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً من الأقل إلى الأعلى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الربع الأعلى والربع الأدنى في هذه الاختبارات ، كما يتضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في الأختبارات البدنية والمستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	إختبار عدو ٢٠م من البدء العالي	ثانية	٤,٥٥	٠,٢٣٤	٥,٢٢٥	٠,٠٧١	٦,٦٥
٢	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	١٢,٥	٠,٩٠	١١,٥	٠,٣٥	٣,٧٢
٣	إختبار الجري المكوكي	ثانية	٨,٩	٠,٤٨	١٠,٢٥	٠,٤٢	٣,٦٦
٤	إختبار ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	٩,٦٥	٠,٣٦	١٠,٦	٠,١٤	٦,١١
٥	إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٨,٧٥	٠,٧١	١٣٣	١,٥٨	٦,٦٧
٦	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤١,٥	٠,٥٧	٣٨	٠,٥٧	٨,٥١
٧	المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل	متر	٢,٥٦	٠,٠٣	٢,٣٧٥	٠,٠٦	٦,٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لصالح الإرباع الأعلى في المتغيرات قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك المتغيرات .

ب- ثبات الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الإختبار باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه حيث طبق الإختبار على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) تلميذات ، وتم إعادة الإختبار بفارق زمني مدته (٧٢) ساعة ، وذلك من يوم الاحد الموافق ٨/١٠/٢٠٢٣م ، الى يوم الاربعاء الموافق ١١/١٠/٢٠٢٣م كما هو موضح بجدول (٦) :

جدول (٦)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية في الأختبارات البدنية
والمستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	إختبار عدو ٢٠ م من البدء العالي	ثانية	٤,٨٦	٠,٤١	٤,٨٢	٠,٣٧	٠,٨٩
٢	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	١٢,١٠	١,١٥	١٢,٣٠	١,٢٣	٠,٩٠
٣	إختبار الجري المكوكي	ثانية	٩,٦١	٠,٨٩	٩,٥٧	٠,٨٦	٠,٩٠
٤	إختبار ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	١٠,١٠	٠,٧٣	٧,١٥	٠,٧٥	٠,٨٨
٥	إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٥,٤٠	٣,١٢	١٣٥,٥٥	٣,٢٠	٠,٨٧
٦	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤٠,٤٠	٢,٢٣	٤٠,٦٠	٢,٣٨	٠,٩١
٧	المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل	متر	٢,٤٥	٠,١٤	٢,٤٧	٠,١٩	٠,٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية والمستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

٥- البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية .

أ- الهدف العام للبرنامج التعليمي :

يهدف البرنامج إستخدام أسلوب إثرائي مدعم إلكترونياً لتعلم مراحل مهارة الوثب الطويل ،
والمتمثلة في (مرحلة الاقتراب - مرحلة الارتقاء - مرحلة الطيران - مرحلة الهبوط) بدرس التربية
الرياضية لتلميذات الصف الثاني الإعدادي ، بالإضافة الى الحقائق والمعلومات المرتبطة بها ، حيث
قامت الباحثة بتقسيم الاهداف العامة للبرنامج الى ثلاث أهداف طبقاً لجوانب التعلم ، وتتمثل فيما يلي

:

ب- هدف معرفي :

إكتساب عينة البحث المعلومات الاساسية عن مفاهيم وحقائق مرتبطة بالمحتوى الفني
لمراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وكذلك بعض الجوانب القانونية والتاريخية لها.

ج- هدف مهاري :

إكتساب العينة كيفية أداء الخطوات الفنية لمراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث بدقة
وتوقيت سليم وسرعة الوصول للإحساس الحركي والالتزان من خلال التوافق العصبي .

د- أسس بناء البرنامج :

- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي في أطار متكامل ومتربط وفعال يستخدم جميع حواس التلميذات ، ومراعاة التدرج بمحتوى البرنامج من السهل الى الصعب .

هـ- الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترح :

تم تحديد الاطار الزمني لبرنامج تعلم مهارة الوثب الطويل قيد البحث لتلميذات الصف الثاني الإعدادي بناء على المنهج الدراسي المحدد من قبل الوزارة للعام الدراسي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م ، وكان ذلك علي النحو التالي (عدد الأسابيع : (٦) أسابيع - عدد الوحدات التعليمية أسبوعيا : (٢) وحدة تعليمية - زمن الوحدة التعليمية : (٤٥) ق - إجمالي زمن البرنامج = ٥٤٠ ق = ٩ ساعات) ، وقد قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول تحديد التوزيع الزمني لمكونات الوحدات التعليمية الـ (٤٥) دقيقة للبرنامج قيد البحث بناء على متغيرات البحث - مرفق (٦) ، حيث تم قبول المتغيرات التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر ، وقد انحصرت في (الأعمال إدارية (٣) ق - مشاهدة البرمجية التعليمية (٧) ق - الاحماء (٥) ق - الإعداد البدني (١٠) ق - النشاط التعليمي والتطبيقي (١٥) ق - الجزء الختامي (٥) ق)

و- محتوى البرنامج التعليمي :

قامت الباحثة بتحليل للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرجعية التي تتناول مشكله البحث ومقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال مسابقات الميدان والمضمار وطرق التدريس ، حيث أمكن للباحثة البدء في تصميم البرنامج التعليمي المقترح ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التعليمي لمجموعة البحث التجريبية ، ويتضمن محتوى البرنامج الاتي :

مشاهدة برمجية الأسلوب الإثرائي لتعلم مهارة الوثب الطويل- مرفق (٧)

قامت الباحثة بتجميع (الصور الثابتة - المتحركة - نصوص تعليمية - صوت - موسيقى- الرسوم التوضيحية) والخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، ومن ثم قامت الباحثة بإدخال تلك الملفات مجمعة بالحاسب الآلي حتى ، وقد تم استخدام برنامج **Autoplay** " Studio" الذي يعتبر أحد أنظمة التأليف لإنتاج البرامج التعليمية ، بالإضافة إلى أنه يوفر

الكثير من السهولة في ترجمة السيناريو التعليمي إلى برنامج للحاسب الآلي ، وبرنامج " Photo Shop" لتصميم خلفيات البرمجية حتي يمكن تنفيذها بالشكل الملائم لبرمجتها بعد ذلك .

وقد روعي عند بناء البرمجية أن تحتوى على مجموعة من الشاشات ومنها :

- شاشة مقدمة البرمجية : تعتبر المقدمة هي المدخل إلى الخطوات التالية للبرمجية ، وهو جزء يعرض بطريقة تتابعيه دون تدخل من التلميذة وهو يتضمن (الافتتاحية - البسملة - العنوان

- الإعداد - لجنة الأشراف - الترحيب بالتلميذات - كلمة الباحثة) .

- الشاشة الرئيسية للبرمجية : تعكس الشاشة الرئيسية للبرمجية كل ما تشتمل عليه برمجية الوسائط الفائقة حيث يظهر في منتصف الصفحة اربع أزرار (الأول) الهدف من البرنامج التعليمي ، (الثاني) تاريخ الوثب الطويل ، (الثالث) قانون الوثب الطويل قيد البحث ، (الرابع) مراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وهذا الجزء هو بداية استخدام التلميذات للحاسب الآلي من خلال أتباع الترتيب المناسب لعرض هذا المحتوى بناء على توجيهات الباحثة .

- شاشة عرض المحتوى الخاص بكل مرحلة من مراحل الوثب الطويل قيد البحث : في هذه الشاشة يتم عرض خريطة الأداء الحركي لمراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وذلك عن طريق مشاهدة التلميذات للنقاط الفنية لتلك المراحل والمتمثلة في (مرحلة الاقتراب - مرحلة الارتقاء - مرحلة الطيران - مرحلة الهبوط) ، ويتم ذلك من خلال شاشة بها الأداء الحركي لتلك المراحل ، وبها أربع أزرار (الخطوات الفنية - صور المرحلة - فيديو المرحلة - تدريبات على المرحلة) ، وعند اختيار احد هذه الازرار يتم الانتقال للجزء المراد عرضه .

الجزء التمهيدي (الاحماء - الاعداد البدني) :

يحقق هذا الجزء (التهيئة العامة والامتداد والاطالة) لجميع عضلات الجسم ، كما يتضمن تمرينات (جري خفيف) وتمرينات خاصة (للمفاصل العامة) وتمرينات (مرونه ثابتة ومتحركة) بحيث تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لتجنب حدوث الإصابات ، وقد قامت الباحثة بتقسيم الاحماء إلي مجموعات لسهولة التطبيق أثناء إجراء التجربة ، وكل مجموعة تحتوي علي تمرينات (الرأس - الذراعين - الجذع - الرجلين) .

الجزء الرئيسي (تعليم مراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث) :

يتضمن هذا الجزء الخطوات التعليمية ومواصفات الأداء لمراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث الي جانب المعارف والمعلومات المرتبطة بالنواحي التاريخية والمهارية والقانونية ، وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (١٥ق) ، كما تضمن هذا الجزء الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية لتنمية الجانب الوجداني ، فقد نوعت الباحثة في المحتوي من الوان وصور وفيديوهات ، حيث هذه الأنشطة تساعد التلاميذ لاكتشاف الحقائق والمعلومات الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، من خلال اعطائهم الفرصة للاعتماد علي أنفسهم في التقصي علي المعلومات ، وذلك من خلال طرح مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالمهارة واعطاء الفرصة للإجابة عليها ، وبالتالي تم امداد التلميذات بالمعارف والمعلومات والخبرات التي تمكنهم من التعامل والتفاعل مع المواقف التعليمية الجديدة ، كما استخدمت الباحثة الموسيقى أثناء الأداء لكي يعطي المتعلمين الشعور بالتشويق والإثارة ، كما استخدمت لقطات الفيديو الخاصة بالنواحي الفنية والتعليمية والصور المعبرة عن الأداء الصحيح والخطأ والرسوم الخطية التوضيحية.

الجزء الختامي (التهديئة) :

يأتي هذا الجزء في نهاية كل حصة تعليمية يومية ، بهدف تنظيم عملية التنفس التي تؤدي إلي انتظام معدل دقات القلب ، وعودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية .

٦- الدراسة الأساسية .

أ- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية على مجموعتي البحث : **المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية** ، في مستوي الأداء المهارى والرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، يوم **الأحد** الموافق ١٥/١٠/٢٣ م .

ب- تنفيذ التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح علي مجموعة البحث التجريبية - **مرفق (٨)** ، وذلك في الفترة من يوم **الأربعاء** الموافق ١٨/١٠/٢٣ م ، حتي يوم **الأحد** الموافق ٢٦/١١/٢٣ م ، لمدته (٦) أسابيع بواقع (وحدتين) تعليمية بالأسبوع ، وقد تم تنفيذ الوحدات التعليمية لمجموعة البحث التجريبية ، حيث قامت الباحثة بالاستعانة بمعمل الحاسب

الآلي الخاص بمدرسة مدينة العمال الإعدادية بنات التابعة لإدارة غرب المحلة الكبرى بمحافظة الغربية ، وذلك لعرض المحتوى العلمي الخاص بمراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث ، وحددت الباحثة (٧) دقائق للمشاهدة وفقا لأراء السادة الخبراء كما هو موضح بالبرنامج التعليمي ، وفيها تقوم التلميذات بمشاهدة الجزء المقرر بداخل الوحدة التعليمية ، وعندما ينتهي عينة البحث من جزء المشاهدة يتجهوا لاستكمال أجزاء الوحدة التعليمية (الاحماء - الإعداد البدني - النشاط التعليمي والتطبيقي - الختام) ، وتقوم الباحثة بملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء التي لا تحتاج للرجوع للمشاهدة مرة أخرى ، ويوضح جدول (٧)(٨) نموذج لوحدة البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب الإثرائي لتعلم مهارة الوثب الطويل قيد البحث، وكذلك نموذج لوحدة تعليمية باستخدام الطريقة التقليدية .

جدول (٧)

نموذج لوحدة البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية

اليوم : الاربعاء		الاسبوع : الثالث	
التاريخ : ٢٠٢٣/١١/١		المهارة المراد تعلمها : (الربط بين مرحلة الاقتراب والارتقاء في الوثب الطويل)	
م	مكونات الحصة	الزمن	المحتوى
١	أعمال إدارية	٣ ق	<input checked="" type="checkbox"/> تغيير الملابس <input checked="" type="checkbox"/> الاصطفاف لأداء التحية <input checked="" type="checkbox"/> أخذ الغياب
٢	مشاهدة البرمجية التعليمية	٧ ق	عرض مرحلة (الاقتراب والارتقاء) في مهارة الوثب الطويل والخطوات الفنية والصور المسلسلة والفيديو الخاص بالمرحلة والتدريبات باستخدام أجهزة الحاسب الآلي وجهاز الداتا شو ومناقشة التلميذات للنقاط الغير مفهومة في المهارة .
	الاحماء	٥ ق	<input checked="" type="checkbox"/> الجري حول الملعب ٢ لفة لتهيئة الجسم واعداده . <input checked="" type="checkbox"/> عرض معلومة نظرية عن تاريخ وقانون مهارة الوثب الطويل . <input checked="" type="checkbox"/> عرض معلومة نظرية عن المراحل الفنية لأداء مهارة (الوثب الطويل) .

٣	الاعداد البدني	١٠ ق	<input checked="" type="checkbox"/> (نصف وقوف. ثبات الوسط) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف. انثناء) الركبتين نصفًا مع مد الذراعين أماما <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف. الذراعان أماما) تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين جانبًا <input checked="" type="checkbox"/> (اقعاء فتحًا. الذراعان أماما) مد الركبتين.
٤	التطبيق العملي للبرنامج	١٥ ق	<input checked="" type="checkbox"/> (وقوف) العدو ١٥ م لضبط الثلاث خطوات الاخيرة و تحديد قدم الارتقاء . <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف) الجري بين اطواق دائرية موضوعة على الأرض المسافة بينها : ١ م ، ١,٥ م ، ٢ م . <input checked="" type="checkbox"/> الاقتراب ٧ - ٩ خطوات الارتقاء لمحاولة لمس الكرة المعلقة في حبل مطاطي باليدين <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف - أمام أقماع) الحجل على قدم واحدة مع التعديبة من فوق الأقماع
٥	الختام	٥ ق	<input checked="" type="checkbox"/> عمل تمرينات للتهندنة ثم الاصطفاف واخذ الغياب .

جدول (٨)

نموذج لوحة البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة

اليوم : الاربعاء		الاسبوع : الثالث	
التاريخ : ٢٠٢٣/١١/١		المهارة المراد تعلمها : (الربط بين مرحلة الاقتراب والارتقاء في الوثب الطويل)	
م	مكونات الحصة	الزمن	المحتوى
١	أعمال إدارية	٥ ق	<input checked="" type="checkbox"/> تغيير الملابس <input checked="" type="checkbox"/> الاصطفاف لأداء التحية <input checked="" type="checkbox"/> أخذ الغياب
٢	الاحماء	٥ ق	<input checked="" type="checkbox"/> الجري حول الملعب ٢ لفة لتهيئة الجسم واعداده . <input checked="" type="checkbox"/> عرض معلومة نظرية عن تاريخ وقانون مهارة الوثب الطويل . <input checked="" type="checkbox"/> عرض معلومة نظرية عن المراحل الفنية لأداء مهارة (الوثب الطويل) .
٣	الاعداد البدني	١٠ ق	<input checked="" type="checkbox"/> (نصف وقوف. ثبات الوسط) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف. انثناء) الركبتين نصفًا مع مد الذراعين أماما <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف. الذراعان أماما) تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين جانبًا <input checked="" type="checkbox"/> (اقعاء فتحًا. الذراعان أماما) مد الركبتين.

أطواق دائرية أقماع كرة مطاطة حبل مطاط	<input checked="" type="checkbox"/> (وقوف) العدو ١٥ م لضبط الثلاث خطوات الاخيرة و تحديد قدم الارتقاء . <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف) الجري بين اطواق دائرية موضوعة على الأرض المسافة بينها : ١م ، ١,٥م ، ٢م . <input checked="" type="checkbox"/> الاقتراب ٧ - ٩ خطوات الارتقاء لمحاولة لمس الكرة المعلقة في حبل مطاطي باليدين <input checked="" type="checkbox"/> (وقوف - أمام أقماع) الحجل على قدم واحدة مع التعدية من فوق الأقماع	٢٠ ق	التطبيق العملي للبرنامج	٤
بدون	<input checked="" type="checkbox"/> عمل تمرينات للتهندة ثم الاصطاف واخذ الغياب .	٥ ق	الختام	٥

ج- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (٦) أسابيع قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٩/١١/٢٠٢٣م ، كما راعت الباحثة أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة .

٧- المعالجات الإحصائية .

قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الإنتواء - النسبة المئوية للتحسن - إختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)) .
 عرض ومناقشة النتائج .
 ١- عرض نتائج الفرض الاول :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مراحل

ن = ٢٠

مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	مرحلة الاقتراب	درجة	٤,٨٥	٠,٨٦	٦,٧٦	٠,٩٥	٦,٥٠
٢	مرحلة الارتقاء	درجة	٤,٥٨	٠,٦٢	٦,٢٨	٠,٧٣	٧,٧٤
٣	مرحلة الطيران	درجة	٣,٩٧	٠,٤٥	٥,١٤	٠,٦٧	٦,٣٢
٤	مرحلة الهبوط	درجة	٤,٣٩	٠,٨١	٦,٢١	٠,٩١	٦,٥١
٥	المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل	متر	٢,٤٨	٠,٢٤	٣,٠٧	٠,٢٩	٦,٨٣

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث ، حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦,٣٢ : ٧,٧٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوى (٢,١٠١) .

وتعزي الباحثة تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث ، والتي جاءت لصالح القياس البعدي إلى البرنامج الإثرائي ، والذي إشتهل على طرق تدريس تفاعلية مثل المناقشة والحوار ، والتي تتطلب مهارات خاصة بإدارة النقاش وصياغة الأسئلة بشكل فعال ، كما تتطلب مهارة السؤال وتلقي الاستجابات المتنوعة من التلميذات أثناء عرض المحتوى الإلكتروني على الحاسب الآلي ، الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة التقويمية المرتبطة بكل مرحلة من مراحل أداء مهارة الوثب الطويل ، كما ساهمت الصياغة الجيدة والواضحة للأسئلة في إتاحة الفرصة لتعدد وتنوع الاستجابات والأفكار حول كيفية تحسين أداء كل مرحلة من مراحل الوثب الطويل ، بالإضافة إلى ذلك أتاحت الأنشطة الإثرائية باستخدام برمجية تعلم مهارة الوثب الطويل ، للتلميذات التأقلم مع المحتوى التعليمي وفقاً لخصائصهن وقدراتهن الفردية ، حيث أضافت هذه التكنولوجيا جواً من المرح والمتعة في البيئة الصفية ، حيث استخدمتها الباحثة بشكل فردي وجماعي ، مما حفز التلميذات وتحدي قدراتهن بشكل مستمر .

وتري الباحثة أن هذه الأساليب أسهمت في تعزيز الدافعية والإبداع لدى التلميذات ، حيث شعرن بالتحفيز والإثارة أثناء التعلم ، مما أدى إلى تحقيق أقصى استفادة من البرنامج الإثرائي ورفع مستوى الأداء بشكل ملحوظ ، وتُظهر النتائج بوضوح أن البرنامج الإثرائي المدعم إلكترونياً كان له تأثير إيجابي وكبير على تحسين مستوى الأداء والمعرفة لدى التلميذات في مهارة الوثب الطويل .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من زكريا الشربيني ويسري صادق (٢٠١٢م) في أن أسلوب الإثراء يتميز في بعض أنواعه بأنه يسمح للمتعلمين بتحقيق بعض المزايا النفسية والاجتماعية مثل ممارسة ادوار قيادية على الزملاء ومخالطة الأقران من نفس فئة عمر الزمنى ، كما يسمح للمعلم

بمواجهة أنواع غير متجانسة من المتعلمين في الفصل الواحد ، مما يساعد على تطوير أساليب التدريس للعاديين والمتفوقين في وقت واحد ، مع التوفير والتقليل من النفقات المالية . (٣٠٧:٦)

كما تُعزى الباحثة الفروق الملحوظة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل ، والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي إلى استخدام الأسلوب الإثرائي المدعم بتكنولوجيا التعلم ، حيث تميز هذا الأسلوب باستخدام الوسائط الفائقة والحاسب الآلي والتكنولوجيا الحديثة المتطورة في تقديم المعارف والمعلومات بشكل شامل ومتكامل ، كما تم تقديم المحتوى التعليمي من خلال عرض تطور تاريخي ، ونواحي فنية وتعليمية ، وتصحيح الأخطاء الفنية ، بالإضافة إلى تدريبات تفاعلية باستخدام الصور الثابتة ومقاطع الفيديو ، هذه الوسائط قدمت تجربة تعليمية جذابة ومحفزة للتلميذات ، وساهمت في تنمية التفكير العلمي الإيجابي واستثارة حواس المتعلمات ، وتري الباحثة أن البرمجية التعليمية وفرت تغذية راجعة فورية ومستمرة ، مما ساعد في تحسين الفهم والتطبيق العملي لمهارة الوثب الطويل ، كما أتاح البرنامج التعليمي الفرصة للتلميذات للتعلم وفقاً لسرعتهم الخاصة وقدراتهن الفردية ، مما زاد من حماسهن ودافعيتهن للتعلم وأدى إلى تحسين مراحل تعلم المهارة قيد البحث .

ومما سبق تستنتج الباحثة أن أحد الجوانب المهمة في هذا الأسلوب هو دوره في تعزيز الإدراك الذاتي لدى التلميذات دون الحاجة إلى مساعدة مستمرة من المعلمة ، هذا الاستقلالية في التعلم أدت إلى استيعاب المهارة بشكل أفضل وحفزت التلميذات على بذل أقصى جهد دون الشعور بالملل ، وبشكل عام أسهم البرنامج الإثرائي المدعم إلكترونياً في تحقيق تقدم ملحوظ في أداء التلميذات في كافة جوانب مهارة الوثب الطويل قيد البحث ، مما يؤكد فعالية هذا الأسلوب في تحسين النتائج التعليمية .

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه هشام أحد العشري (٢٠١١م) ان ادخال التكنولوجيا الحديثة في التعليم يمكن ان يخلصنا من الأنظمة التعليمية البالية قبل فوات الاوان، بشرط استخدامها استخداماً منظومياً متسقاً في عملية التعلم الأساسية والمتمثلة في حصول المتعلم على حقائق ينفع بها وذلك ما تم من خلال البرنامج الموضوع . (١٢٢:٢٤)

وتتفق تلك النتائج أيضا مع نتائج دراسة جايمي سامبايو وآخرون **Jaime Sampaio et,al** (٢٠١٧م) (٢٨) ، والتي أشارت إلى أن البرامج الإثرائية تساهم في تحسين الأداء الحركي والمهارات الرياضية قيد البحث ، كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة أحمد عبد الرحمن السيد (٢٠١٨م) (٣) ، والتي أشارت إلى أن استخدام الأساليب الإثرائية يعزز الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث ، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة أحمد حمدي أحمد (٢٠٢٠م) (٢) ، والتي أشارت إلى أن أساليب الأثرء تحقق تحسناً كبيراً في مستوى التعلم والأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص " **توجد فروق دالة إحصائية متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل لصالح متوسط القياس البعدي.** "

٢- عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	مرحلة الاقتراب	درجة	٠,٧٥	٠,٦٧	٠,٨٦	٣,٩٣	المستوي المهاري
٢	مرحلة الارتقاء	درجة	٠,٧٨	٠,٥٢	٠,٧١	٣,٢٦	
٣	مرحلة الطيران	درجة	٠,٢٤	٤,٤٥	٠,٥٨	٤,١٧	
٤	مرحلة الهبوط	درجة	٠,٦٧	٥,٢٣	٠,٧٥	٤,٥٩	
٥	المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل	متر	٢,٤٣	٠,١٦	٢,٦٨	٣,٧٨	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث ، حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٢٦ : ٤,٥٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوى (٢,١٠١) .

وتعزي الباحثة تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث ، والتي جاءت لصالح القياس البعدي إلى أن الطريقة التقليدية (المعتادة) تعتمد على الشرح المباشر وتقديم المعلومات والمعارف خلال

الدرس ، بالإضافة إلى أداء نموذج للمهارة والممارسة المتكررة ، ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء وتوجيه التلميذات أثناء الأداء ، هذه العناصر مجتمعة ساهمت بشكل إيجابي في تكوين صورة واضحة لدى التلميذات عن المهارة وساعدتهن على اكتساب قدر جيد من المعرفة والمهارة ، مما أدى إلى تحسين الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه زينب علي وغادة جلال (٢٠٠٨م) أن قيام المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض صورة لها فان هذا يعد من أفضل الطرق في تنمية أداء المهارات ، وان درجة أداء الطلاب للمهارة تتوقف علي مقدرة المعلم علي الشرح الجيد الدقيق لأجزاء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعليم . (٧:٩٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أحمد حمدي أحمد (٢٠٢٠م) (٢) ، محمد عبيد محمد رفاعي (٢٠٢٢م) (٢٢) ، حيث أشاروا إلى أن التقدم إلى أن الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء نموذج للمهارة) لها تأثير ايجابي على تعلم المهارات الاساسية قيد البحث ، حيث يتم التعليم باتخاذ جميع القرارات الخاصة بالعملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقويم حيث يتم التدرج في الخطوات التعليمية ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء وتصحيح الأخطاء مما يكون له تأثير إيجابي في الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل لصالح متوسط القياس البعدي " .

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مرحلة الاقتراب	درجة	٦,٧٦	٠,٩٥	٥,٦٧	٠,٨٦
٢	مرحلة الارتقاء	درجة	٦,٢٨	٠,٧٣	٥,٥٢	٠,٧١
٣	مرحلة الطيران	درجة	٥,١٤	٠,٦٧	٤,٤٥	٠,٥٨
٤	مرحلة الهبوط	درجة	٦,٢١	٠,٩١	٥,٢٣	٠,٧٥
٥	المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل	متر	٣,٠٧	٠,٢٩	٢,٦٨	٠,٢٤

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢,٠٢٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث .

حيث كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الاقتراب في الوثب الطويل (٦,٧٦ درجة) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيها (٥,٦٧ درجة) ، وكانت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل (٦,٢٨ درجة) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيها (٥,٥٢ درجة) ، وكانت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الطيران في الوثب الطويل (٥,١٤ درجة) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيها (٤,٤٥ درجة) ، وكانت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الهبوط في الوثب الطويل (٦,٢١ درجة) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيها (٥,٢٣ درجة) ، وكانت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل (٣,٠٧ متر) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيها (٢,٦٨ متر) ، كما تراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤,٦٣ : ٣,٣٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوى (٢,٠٢٦) ، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

تعزي الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث ، إلى التأثير الإيجابي البارز لأسلوب الأنشطة الإثرائية المستخدم في البحث. يُعزى هذا التفوق إلى قدرة الأسلوب الإثرائي على توفير بيئة تعليمية محفزة ، حيث يسهم في تعزيز دافعية التلميذات نحو التعلم من خلال تقديم طرق تعليمية تفاعلية ومبتكرة ، من خلال تنويع التجارب التعليمية وتضمين ممارسة المهارة بطرق متعددة ، يُحسن الأسلوب الإثرائي من فهم التلميذات للمهارة ويعزز من تطبيقاتها العملية .

كما يُتيح الأسلوب الإثرائي للتلميذات التعلم وفقاً لسرعتهم الخاصة وقدراتهن الفردية ، مما يوفر تجربة تعلم مخصصة تلبي احتياجات كل تلميذة بشكل فردي ، كما يعزز الأسلوب من قدرة التلميذات على التفاعل الفعّال مع المحتوى التعليمي من خلال تقديم تغذية راجعة شاملة وفعالة ، مما يُمكنهن من تحسين أدائهن بشكل مستمر، وبالتالي يُبرز الأسلوب الإثرائي كأداة تعليمية فعالة

تسهم في تحسين الأداء المهاري والمعرفي للتلميذات ، مما يفسر تفوق المجموعة التجريبية في القياسات البعدية .

وفى هذا الصدد يشير **فتحي جروان (٢٠١٤م)** أن الأنشطة الإثرائية هامة في عملية التعلم فهي تعمل على تزويد المتعلمين بأنشطة تعليمية غير نمطية ، ووحدات دراسية غير روتينية ، تهدف إلى تكثيف معلوماتهم وتعميق خبراتهم وإثرائهم بنوع جديد من الخبرات التعليمية ، يختلف عن الخبرات المقدمة لهم في الفصل الدراسي المعتاد ، من حيث المحتوى ، والمستوى ، والأصالة الفكرية وتجعلها أكثر جاذبية له . (١٦٤:١٣)

ويضيف **أسبرون جون Osborn Johen (٢٠١٤م)** أن برامج الأثرء والتجميع تعتبر من أكثر البرامج التربوية المناسبة لمواجهة احتياجات المتفوقين والموهوبين والتميزين وتنمية قدراتهم ، حيث تتاح لهم فرص الانخراط في أنشطة شيقة وممتعة والدراسة المتعمقة في بعض الموضوعات ، كما أنه يركز على عمليات التفكير العليا من خلال ممارسة الألعاب التي تتحدى التفكير وتساعدهم على تقديم حلول ابتكارية للمشكلات التي تواجههم من أجل تطوير مستويات عالية في التفكير ومهارات البحث والاستقصاء والمراجعة . (٢٧)

كما أدي استخدام الأسلوب الإثرائي المدعم ببرمجية الحاسب الآلي إلى زيادة وتعميق واستيعاب التلميذات لمفردات مراحل مهارة الوثب الطويل قيد البحث ، كما اسهم في العمل على صقل المهارة الحركية ككل ، وترجع هذه النتيجة إلى أهمية الحاسب الآلي في البرنامج الإثرائي المقترح من خلال عرض هذه المراحل كلا على حدة باستخدام (الصوت - الصورة - الفيديو - التمرينات المتدرجة) ، وتأثير ذلك على التلميذات ، وأثره في الارتقاء بطريقة الأداء الفني ، كما جعل استخدام الأسلوب الإثرائي المدعم ببرمجية الحاسب الآلي التلميذات قادرات على استخدام حواسها وقدراتها في عملية التعلم ، لما يتميز به من بساطه وسهولة وتسلسل من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب ، وتحليل المراحل الحركية وتدرجها بما يتناسب مع هذا المرحلة السنوية للتلميذات ، ومراعاة الفروق الفردية بينهن والتي تمكنهن من إتقان أجزاء المهارة وربط هذه الأجزاء ببعضها بعد إتقانها لأداء المهارة الحركية بطريقة متكاملة وفق نظام متسلسل واضح متقن .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه **عايد حمدان (٢٠١٢م)** حيث أكد أن الحاسب الآلي يعمل على جذب انتباه وإثارة اهتمامات المتعلم ، ومساعدته على اكتساب الخبرات وجعلها باقية الأثر ، ومن ثم تتحقق لديه أهدافه من التعلم ، كما أن استخدام برنامج الأنشطة الإثرائية بالحاسب الآلي يعد بيئة تعليمية جيدة من خلال أشراك جميع حواس المتعلم واستثارة دوافعه نحو التعلم من خلال المثيرات التي يقدمها الحاسب الآلي السمعية والبصرية حيث لعب دورا هاما في زيادة تحقيق معدلات أداء عالية نحو اكتساب المهارات الحركية . (٢٣٩:٨)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة **محمد عبيد محمد رفاعي (٢٠٢٢م)** (٢٢) ، والتي أشارت إلى أن الأنشطة الإثرائية تساهم في تحسين المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، كما تتفق تلك النتائج أيضا مع نتائج دراسة **أمبرا جينتيل وآخرون Ambra Gentile et,al (٢٠٢٠م)** (٢٥) ، والتي أشارت إلى أن البرامج الإثرائية تعزز من الدافعية والإبداع لدى المشاركين (المجموعة التجريبية) قيد البحث ، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة **نهلة عبدالله عمرو (٢٠٢١م)** (٢٣) ، والتي أشارت إلى أن استخدام الأساليب الإثرائية يؤدي إلى فروق دالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص " **توجد فروق دالة إحصائية متوسط نتائج القياسيين البعديين لكل من المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية** " .

الاستنتاجات و التوصيات

١- استنتاجات البحث .

- الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي لأفراد المجموعة الضابطة قيد البحث .
- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي باستخدام (الأسلوب الإثرائية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية مما يدل على فاعلية الأسلوب الإثرائية والاستفادة من الوسائط الفائقة والحاسب الآلي والتكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على مستوى أداء مراحل مهارة الوثب الطويل والمستوي الرقمي قيد البحث ، حيث أن استخدام التكنولوجيا أثبتت فاعليتها في

إستيعاب التلميذات للمحتوى التعليمي وتقديم بيئة إلكترونية تتسم بعنصر التشويق للإبحار فيها ، مما ساعد على فهم واستيعاب شكل المهارة ومسار الحركة بها مما يعمل على تثبيتها ويجعل عملية التعلم سهلة وشيقة .

٢- توصيات البحث.

- العمل علي تطبيق برنامج التعليم بإستخدام (الأسلوب الإثرائي) لتعلم مهارة الوثب الطويل لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي للمراحل التعليمية المختلفة .
- تزويد المدارس بمعمل خاص يضم جميع وسائل التعلم التكنولوجية التي يمكن أن يستعين بها المتعلمين عند تعلمهم لمهارات ألعاب القوى أو لاي مهارة حركية أخرى ، بحيث يختاروا ما يناسبهم منها مع التوجيه والإرشاد من جانب المعلم .
- الاستفادة من خبرات المتخصصين في مجال الأنشطة الإثرائية وبرامج الحاسب الآلي عن طريق إقامة الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية التي تساهم في توعية الباحثين والباحثات بأهمية فهم أساليب التدريس الإثرائية المختلفة ودمجها بتكنولوجيا التعليم .

المراجع

أولا : المراجع العربية .

١- أحمد بشير الشريف : الوثب والقفز في ألعاب القوى ، ط ٢ ، ليبيا ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ م .

٢- أحمد حمدي أحمد : فاعلية استخدام أسلوب الأثراء على تعلم مسابقة رمي الرمح لتلاميذ

المرحلة الإعدادية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، المجلد (٣٨) ،

العدد (١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٠ م .

٣- أحمد عبد الرحمن السيد : فاعلية استخدام أسلوبي الأثراء والتجميع علي نواتج التعلم بدرس

التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية

بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٨ م .

٤- بسطويسي أحمد بسطويسي : سباقات المضمار ومسابقات الميدان " تعليم - تكنيك -

تدريب " ، ط ٨ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

- ٥- ديكلان كيندي : صياغة مخرجات التعلم واستخدامها " دليل تطبيقي " ، ترجمة سعيد الزهراني
وعبدالحميد أجبار ، وزارة التعليم العالي ، المملكة العربية السعودية ، ٢٠١٣ م .
- ٦- زكريا الشربيني ، يسري صادق : أطفال عند القمة " الموهبة والتفوق والإبداع " ، ط٢ ، دار
الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٧- زينب علي عمر ، غادة جلال عبد الحكيم : طرق تدريس التربية الرياضية " الأسس النظرية
والتطبيقات العملية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ٨- عايد حمدان الهرش : تصميم البرمجيات التعليمية وإنتاجها وتطبيقاتها التربوية ، المكتبة
الوطنية ، عمان ، الأردن ، ٢٠١٢ م .
- ٩- عبد العزيز الشخص : أساليب التعرف على المتفوقين عقلياً والموهوبين ورعايتهم وتنمية
قدراتهم الابتكارية ، المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين - تحت شعار نحو
استراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين ، كلية التربية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ،
٢٠١٥ م .
- ١٠- عفاف عبد الكريم حسن : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية " أساليب -
استراتيجيات - تقويم " ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
- ١١- على راشد أحمد : اختيار المعلم وإعداده ودليل التربية العملية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ٢٠١٦ م .
- ١٢- فادية ديمتري يوسف : التدريس المصغر ، ط٥ ، مكتبة عامر للطباعة والنشر ، المنصورة ،
٢٠١١ م .
- ١٣- فتحي عبد الرحمن جروان : رعاية الموهوبين " الإستراتيجيات والإجراءات " ، المركز العربي
للتدريب التربوي ، قطر ، ٢٠١٤ م .
- ١٤- قاسم حسن حسين ، ايمان شاكر : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان
والمضمار ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٠ م .
- ١٥- كمال جميل الرضي : الجديد في ألعاب القوى ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،
الأردن ، ٢٠١٥ م .

- ١٦- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٧- مجدي عزيز ابراهيم : استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم ، ط٢ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .
- ١٨- محروس محمد قنديل ، محمد إبراهيم شحاته ، احمد فؤاد الشاذلي : أساسيات التمرينات البدنية ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
- ١٩- محمد إبراهيم محمد : اختبار الذكاء المصور الالكتروني " أحمد زكى صالح " ، قسم علم النفس التربوي ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٩ م .
- ٢٠- محمد ابراهيم ومحمد بريقع : دليل القياسات واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٢١- محمد صبحى حسانين : القياس و التقويم في التربية الرياضية ، ط٤ ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢٢- محمد عبيد محمد رفاعي : برنامج تعليمي باستخدام الأنشطة الإثرائية لتنمية المهارات الحركية الأساسية وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠٢٢ م .
- ٢٣- نهلة عبدالله عمرو : فاعلية استخدام أسلوب الأثرء على تعلم الكاتا الأولي (هيان - شودان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٦٨) ، العدد (١٣٠) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢١ م .
- ٢٤- هشام أحد العشيري : تكنولوجيا الوسائط المتعددة التعليمية في القرن الحادي والعشرين ، دار الكتاب الجامعي ، الإسكندرية ، ٢٠١١ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية .

- ٢٥- Gentile, A., Boca, S., Demetriou, Y., Sturm, D., Pajaujiene, S., Zuoziene, I. J., Sahin, F. N., Güler, Gómez-López, M., Chicau Borrego, C., Matosic, D., Bianco, A., & Alesi, M. : The influence of an enriched sport program on children's sport motivation in the school context: The ESA PROGRAM. Front. Psychol., ٢٠٢٠.

- ๒๖- Mosston, M. and Ashworth, S : Praise for teaching physical education , first online edition , Pearson education , ๒๐๐๒ .
- ๒๗- Osborn J. B. : Gifted Children: Are Their Gifts Being Identified, Encourag or Ignored? /retrieved, ๒๐๑๕, from<http://www.aboutourkids.org/articles>, ๒๐๑๕.
- ๒๘- Santos, S., Sampaio, J., & Leite, N : The Effects of an Enrichment Training Program in Thinking, Motor, and Game Creative Behavior in Team Sports. Edições Desafio Singular, ๑๙๕-๑๙๐. ISSN ๑๖๕๖-๑๐๗X, e-ISSN ๒๑๙๒-๒๑๗๒. ProQuest Document ID ๑๑๑๐๐๕๐๖๕๗. Copyright Edições Desafio Singular, ๒๐๑๗.
- ๒๑- Tomlinson, C. A. : How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD), 2012,