

تأثير استخدام التعليم المدمج على بعض المتغيرات
البدنية وأداء الوثب العالي
وزيادة الدافعية نحو التعلم لدى الطالبات
د/ ماجدة محمد جمال محمد

مشكلة البحث وأهميته:

التطور الهائل فى تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إنعكس على منظومة التعليم وعلى تحديث البرامج التعليمية، وظهرت الحاجة الماسة لوضع إستراتيجيات لتطوير التعليم وإصلاحه، فلم يعد التعليم التقليدى والذى يعتمد بشكل أساسى وبالدرجة الأولى على المعلم ونقل العلم والمعرفة إلى المتعلمين قادرا على إستيعاب الأعداد الكبيرة من الطلاب وتلبية إحتياجاتهم، ومن هنا بدأت الدول والمجتمعات فى البحث عن طرق جديدة للتعليم يعتمد فيها المتعلم على نفسه فى العملية التعليمية وهو ما يعرف بالتعليم الإلكترونى E-learning الذى يوفر للمتعلم سرعة التعلم وفقا لقدراته وإمكاناته مع عدم التقيد بزمان ومكان محدد لإتمام عملية التعلم. (٢٥ : ٢١٥)

وغدا التعلم الإلكترونى أكثر انتشارا لمساهمته فى حل المشكلات وتوفيره قنوات جديدة لدعم دافعية الطلاب نحو التعلم، فالتعليم الإلكترونى طريقة للتعلم تمد الطالب بالتغذية الراجعة المستمرة خلال عملية التعلم والتنوع فى مصادر التعلم المختلفة والتعلم فى أى وقت وأى مكان وفقا لقدراته، فالتعليم الإلكترونى يتميز بسهولة تحديث وتعديل المعلومات المقدمة ويزيد من إمكانية التواصل لتبادل الآراء والخبرات ووجهات النظر بين الطلاب والمعلمين وبين الطلاب وبعضهم البعض وتقليل الأعباء الإدارية على المعلم وتعدد طرق تقييم الطلاب. (٦ : ٣١-٣٣)

وعلى الرغم من العديد من المميزات والإيجابيات للتعليم الإلكترونى إلا أن البعض يرى أنه يوجد قصور فى بعض الجوانب التى لم يستطع التعليم الإلكترونى التغلب عليها ويشير أحمد جابر ومبارك سعيد (٢٠٠٨م) إن التطور التقنى مهما سما وتطور لا يغنى عن الطرق التقليدية فى التعليم والتعلم، فالتعليم الإلكترونى لن يكون بديلا عن التعليم التقليدى ولا عن المعلم الإنسان ولا الفصل المدرسى ولا المدرج الجامعى. (١ : ٢٠)

من هنا كانت الحاجة إلى مدخل جديد يجمع بين مميزات كلا من التعليم التقليدى والتعليم الإلكترونى والتغلب على جوانب القصور فى كلا منهما، فظهر ما يسمى بالتعليم المدمج (الهجين) والذى يعنى دمج كل من التعليم التقليدى بأشكاله المختلفة والتعليم الإلكترونى بأنماطه المتنوعة ليزيد من فاعلية الموقف التعليمى وفرص التفاعل الإجتماعى وغيرها.

وقد تعددت تعريفات التعليم المدمج وذلك بإختلاف الرؤية له فيعرفه الغريب زاهر إسماعيل (٢٠٠٩م) بأنه توظيف المستحدثات التكنولوجية فى الدمج بين الأهداف والمحتوى ومصادر وأنشطة التعلم وطرق توصيل المعلومات من خلال أسلوبى التعليم وجهها لوجه والتعليم الإلكترونى لإحداث التفاعل بين عضو هيئة التدريس بكونه معلم ومرشد للطلاب من خلال المستحدثات التى لا يشترط أن تكون أدوات إلكترونية محددة. (٣ : ٩٩، ١٠٠)

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

كما يعرفه أليكس وشارس **Alekse & Chris** (٢٠٠٤م) بأنه ذلك النوع من التعليم الذى نستخدم خلاله مجموعة فعالة من وسائل التقديم المتعدد وطرق التدريس وأنماط التعليم والتي تسهل عملية التعلم ويبنى على أساس الدمج بين الأساليب التقليدية التى يلتقى فيها الطلاب وجها لوجه وبين أساليب التعليم الإلكتروني E-learning. (١٧ : ٢٣)

وببساطة شديدة يمكن تعريف التعليم المدمج على أنه طريقة للتعلم تهدف إلى مساعدة المتعلم على تحقيق مخرجات التعلم المستهدفة وذلك من خلال الدمج بين أشكال التعليم التقليدية وبين التعليم الإلكتروني بأنماطه داخل قاعات الدراسة وخارجها.

وبالنظر إلى الوضع التعليمى لمهارة الوثب العالى بصفة خاصة نجد طريقة تدريس الجانب الفنى يعتمد على المعلمة التى تقوم بشرح مهارة الوثب العالى المقررة وفقا للمنهج الدراسى وعرضه من خلال نموذج تقوم به بنفسها أو إحدى الطالبات المتميزات فى الأداء، وبالرغم من وجود بعض المزايا فى هذه الطريقة إلا إنها تحد من دور الطالبة وتفاعله داخل المحاضرة وبالتالي لا تؤدى إلى الغرض المنشود فى تحقيق الأهداف التربوية والمعرفية والمهارية وتحقيق التعلم الفعال، ونظراً لإختلاف المواد الدراسية حسب طبيعتها من حيث السهولة والفاعلية خلال عملية تعلم مقرراتها عبر الإنترنت، فيعد تدريس وتعليم المهارات الحركية من المواد التى يصعب تدريسها عبر الإنترنت ويكون تعليم تلك المهارات بصورة أفضل فى بيئة الفصل التقليدى حيث وجود المعلم، ونتيجة لهذه المشكلات وعدم الفاعلية الكاملة للتعليم الإلكتروني والتعلم عن بعد مع تحصيل المواد العلمية التى تتطلب مهارات حركية ظهرت الحاجة لهذا النظام التعليمى الجديد الذى يجمع بين مزايا التعليم الإلكتروني ومزايا التعليم التقليدى وهو التعليم المدمج **Blended learning** (٢٦)

ومن خلال خبرة الباحثة فى التدريس فى مجال مسابقات الميدان والمضمار لاحظت أن طالبات الفرقة الثانية يعانون من ضعف التواصل وعدم القدرة لأداء الوثب العالى وعدم قدرتهن على ملاحقة ما يتم تدريسه من الخطوات الفنية وبالتالي ينخفض مستوى أدائهن فى الوثب العالى، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى أسباب عدة من أهمها هو طرق التدريس المستخدمة وقلة الوقت المخصص للتدريس وعدم كفايته لتغطية جميع مفردات المنهج المقرر للمادة بالشكل الأمثل للإرتقاء بالمستوى العملى للطالبات، الأمر الذى دعا الباحثة إلى إستخدام التعليم المدمج كأحد التقنيات التربوية التكنولوجية الحديثة من خلال بعض الروابط الإلكترونية والمواقع التعليمية للوثب العالى تزودهن بمعلومات تعزيزية إضافية خارج وقت المحاضرة وتمدهم بالنواحي الفنية الأساسية التى لم يستطيعوا ملاحقتها أثناء المحاضرة كمحاولة لمواكبة التطور التكنولوجى وتحقيق التقدم العلمى فى مجال التدريس وذلك لإثارة دافعيتهم نحو التعلم والمعرفة وتشجيعهم على التواصل ثم يعودون إلى بيئة التعليم التقليدى فى المحاضرة وهم على تواصل تام ويتابعون الجديد من المهارات التى يتم تدريسها ويقومون بالأداء الحركى بأنفسهم تحت توجيه المعلم، وهذا ما يتفق معه ويشير إليه **جانيه Gane** بأن المهارات الحركية التى تتطلب أداء فنى يمكن تناولها فى التعليم المدمج من خلال خطوتين الأولى وتتمثل فى الخطوات الإجرائية للمهارة وتتم من خلال التعلم الإلكتروني مع تدعيمها بالصور

التوضيحية أو لقطات الفيديو عن الأداء الحركي والثانية تتمثل في الخطوات الأدائية أو التنفيذية وتتم من خلال التعليم التقليدي. (٢٧)

وتعد هذه الدراسة في حدود علم الباحثة الدارسة الأولى التي تناولت استخدام هذا النمط من التعليم الإلكتروني (التعليم المدمج) في المجال الرياضي بصفة عامة وفي الوثب العالي بصفة خاصة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التعليم المدمج على:

- ١- بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (السرعة الإنتقالية - القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعضلات البطن - المرونة - القوة العضلية للرجلين وعضلات الظهر) لدى الطالبات.
- ٢- أداء الوثب العالي والمتمثل في الخطوات الفنية الآتية (الإقتراب - الإرتقاء - الطيران - الهبوط) لدى الطالبات.
- ٣- زيادة الدافعية نحو التعلم (التوجه الداخلى للهدف - التوجه الخارجى للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات فى التعلم والأداء - قلق الاختبار) لدى الطالبات.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء الوثب العالي قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في زيادة الدافعية نحو التعلم لصالح القياسات البعدية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وأداء الوثب العالي وزيادة الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التعليم الإلكتروني Electronic learning

" أسلوب تعليمي يعتمد على استخدام التقنيات الحديثة للحاسب والشبكة العالمية للمعلومات ووسائطها المتعددة مثل الأقراص المدمجة والبرمجيات التعليمية والبريد الإلكتروني وساحات الحوار والنقاش ". (١٣ : ٢٣)

الانترنت Internet

" مجموعة من شبكات الحاسب الألى المتصلة معا التى تتشارك فى المعلومات والبيانات والبرامج وتتفاهم فيما بينها باستخدام بروتوكول تراسل الإنترنت ". (١٢ : ٣٦)

التعليم المدمج Blended Learning

" التعليم الذى يمزج بين خصائص كل من التعليم الصفى التقليدى والتعليم عبر الإنترنت فى نموذج متكامل يستفيد من أقصى التقنيات المتاحة لكل منهما " . (٢١ : ٤٤)

الدراسات المرتبطة:

١- أجرى **عمر محمد الخياط** (٢٠٠٤م) (٧) دراسة بهدف التعرف على مدى تأثير المنهج التعليمي المقترح بإستخدام شبكة المعلومات وأي الطريقتين التعليميتين (التقليدية أو المقترحة) أفضل في تعليم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد المرحلة الثانية الذين يدرسون مادة ألعاب المضرب، وكانت من أهم نتائجها التطور الملموس في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى المجموعتين وكانت المجموعة التجريبية أفضل في سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس والتحصيل المعرفى، وساعد التعليم الإلكتروني فى عملية تسريع التعلم والتوصل إلى الأهداف بإستثمار الوقت والجهد.

٢- أجرى **فو بيه وين Fu, Pei-Wen** (٢٠٠٦م) (٢٠) دراسة بهدف مقارنة فعالية التعليم التقليدي والتعليم المدمج على الطلاب في دورة فن الخطابة والاتصال، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢١٢) طالب في إحدى جامعات الولايات المتحدة درسوا من قبل (٨) معلمين منهم من قرر أن يشارك في التعليم بطريقة التعلم المدمج، ومنهم من قرر إستخدام الطريقة التقليدية، ومن أهم نتائجها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب الذين درسوا بالطريقة التقليدية ودرجات الطلاب الذين درسوا بطريقة التعليم المدمج لصالح طلاب الذين درسوا بطريقة التعليم المدمج.

٣- أجرت **دعاء كمال محمد توفيق** (٢٠١٢م) (٥) دراسة بهدف التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية التعليم المدمج على اكتساب بعض الأوضاع الأساسية في البالية وزيادة الدافعية نحو التعلم، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة قسمت إلى مجموعتين الأولى تجريبية ويطبق عليها (إستراتيجية التعليم المدمج) وقد حرصت الباحثة أن تكون العينة التجريبية ممن لديهم حاسب آلي وبريد إلكتروني وتتوافر لديهم مهارات استخدام الإنترنت، والثانية ضابطة يطبق عليها الأسلوب المتبع في التدريس من (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) قوام كل منهن (٣٠) طالبة، وتم استخدام اختبارات بدنية وقدرة عقلية ومقياس الدافعية نحو التعلم من تصميم الباحثة، وقد أسفرت نتائج البحث على أن إستراتيجية التعليم المدمج لها تأثير إيجابي في تعلم الأوضاع الأساسية في البالية قيد البحث وزيادة الدافعية نحو التعلم.

٤- أجرى **ياسر غزال منيسى** (٢٠١٦م) (١٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التمرينات النوعية على تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي فى الوثب العالى لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا، وتم إستخدام المنهج التجريبي على عينة

قوامها (١٦) طالب من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تخصص تدريب ألعاب القوى، وكان من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات النوعية كان أكثر تأثيراً من البرنامج التقليدي في تنمية القدرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع وعينة البحث على طالبات الفرقة الثانية بالكلية للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، والبالغ عددهن (٩٣٥) طالبة، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهن (٦٠) طالبة، تم سحب عدد (٢٠) طالبة للدراسة الإستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية عليهن، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددها (٤٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين الأولى تجريبية ويطبق عليها (التعليم المدمج) وقد حرصت الباحثة أن يكون العينة التجريبية ممن لديهن حاسب آلى وبريد إلكترونى وتتوافر لديهن بعض مهارات استخدام الإنترنت، والثانية ضابطة ويطبق عليها الأسلوب المتبع فى التدريس من (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة ، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث			العينة المسحوبة		مجتمع البحث		المتغيرات
استطلاعية	ضابطة	تجريبية	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
٢٠	٢٠	٢٠	٦.٤٢ %	٦٠	١٠٠ %	٩٣٥	طالبات الفرقة الثانية بالكلية

ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الكلية والبالغ عددهن (٦٠) طالبة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالى وذلك فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - القدرات العقلية) وبعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعضلات البطن - المرونة - القوة العضلية للرجلين وعضلات الظهر) ومهارة الوثب العالى قيد البحث، كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث
ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القياسات	السن	١٩.٨٤	١.٤٨٢	١٩.٧٠	٠.٢٨٣
	الطول	١٦٣.٢٦	٤.٩٨٦	١٦٢.٠٠	٠.٧٥٨
	الوزن	٦٤.٧١	٤.٦١٢	٦٥.٠٠	٠.١٨٩-
القدرة العقلية "الدكاء"					
البدنية	العدو ٣٠ من البدء العالي	٥.٢٣	٠.١٣٨	٥.٢٠	٠.٦٥٢
	الوثب العمودي من الثبات	٢١.٤٨	١.٩٤٢	٢١.٤٠	٠.١٢٤
	الوثب العمودي من الحركة	٢٩.١٧	٢.١٦٣	٢٩.٠٠	٠.٢٣٦
	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	٨.٢٥	١.٨٥٩	٨.٠٠	٠.٤٠٣
	الجلوس من الرقود والركبتين منشيتين	١٢.٧٠	١.١٤٩	١٣.٠٠	٠.٧٨٣-
	رفع الجذع عالياً من الانبطاح	٣٢.٢٠	١.٢١٥	٣٢.٠٠	٠.٤٩٤
	قوة عضلات الرجلين	١٥٣.٣٠	٢.٩٥٢	١٥٣.٠٠	٠.٣٠٥
	قوة عضلات الظهر	١٢٢.٧٣	٢.٣٨٠	١٢٢.٥٠	٠.٢٩٠
الخطوات الفنية	الاقتراب	٢.١٠	١.٦٧١	٢.٠٠	٠.١٨٠
	الارتقاء	١.٧٥	١.١١٦	١.٧٠	٠.١٣٤
	الطيران	١.٥٠	٠.٨٧٩	١.٦٠	٠.٤٣١-
	الهبوط	١.٢٥	٠.٩٢٧	١.٢٠	٠.١٦٢
الوثب العالي					
	سم	٩٦.٥٠	٢.٥٤٦	٩٦.٤٠	٠.١١٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والدرجة الكلية لمهارة الوثب العالي قيد البحث، تراوحت ما بين (٧٨٣- : ٠.٧٥٨) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.
أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.
- جهاز وعارضة ومرتية وثب عالي - ساعة إيقاف لقياس الزمن - شريط قياس المسافة بالسنتيمتر.
- الحاسوب Computer تم استخدام Lap Top الخاص بالباحثة - اسطوانات C.D - سماعة الحاسوب - شريط لاصق - شاشة عرض Data Show - كاميرا فيديو لتصوير الطالبات.

٢- اختبار القدرات العقلية (ملحق ١)

إستخدمت الباحثة اختبار القدرات العقلية لمستوى من (١٥-١٧ سنة) وما بعدها إعداد فاروق عبد الفتاح موسى (٢٠٠٩م) (١٠) حيث يتكون الاختبار من تسعين سؤالاً يلى كلا منها خمسة اختيارات يتم الإجابة على جميع مفردات الاختبار، ولا يكتب شيئاً فى كراسة الأسئلة يطبق الاختبار فى زمن مدته ثلاثون دقيقة وبعد تصحيح ورقة الإجابة وحساب الدرجة الخام الخاصة بالطالبة يتم إيجاد نسبة الذكاء الإنحرافية المقابلة لها من الجدول الموجود بكراسة التعليمات والخاصة بالمرحلة السنوية المناسبة للاختبار.

٣- الاختبارات البدنية المستخدمة (ملحق ٣)

لتحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة وذلك بحصر المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب العالى وتم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين فى هذا المجال وعددهم (١٠) (ملحق ٢) لتحديد أهم المتغيرات البدنية وكذلك الاختبارات التي تقيسها، وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	السرعة	- العدو ٣٠ متر من البدء العالى.	١٠	%١٠٠
		- اختبار عدو ١٨ متر من البدء العالى.	٤	%٤٠
		- العدو ٥٠ متر من البدء المنخفض.	١	%١٠
٢	القدرة العضلية	- الوثب العمودى من الثبات.	١٠	%١٠٠
		- الوثب العمودى من الحركة.	١٠	%١٠٠
		- دفع كرة طبية زنة ٧٥٠ جم لأقصى مسافة	١	%١٠
		- ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل.	٩	%٩٠
		- الجلوس من الرقود والركبتين منتثيتين	٨	%٨٠
٣	المرونة	- مرونة الفخذ.	٢	%٢٠
		- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	٣	%٣٠
		- رفع الجذع عالياً من الانبطاح.	١٠	%١٠٠
٤	القوة العضلية	- قوة عضلات الرجلين.	١٠	%١٠٠
		- قوة القبضة.	٢٠	%٢٠
		- قوة عضلات الظهر.	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى المتغيرات البدنية المرتبطة بالمسابقة قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية:

- العدو ٣٠م من البدء المنطلق. (لقياس السرعة الانتقالية القصوى)
- الوثب العمودى من الثبات. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- الوثب العمودى من الحركة. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل. (لقياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين)
- الجلوس من الرقود والركبتين منثنييتين. (لقياس القدرة العضلية لعضلات البطن)
- رفع الجذع عالياً من الانبطاح. (لقياس مرونة العضلات المادة للظهر)
- قوة عضلات الرجلين. (لقياس القوة العضلية للرجلين)
- قوة عضلات الظهر. (لقياس القوة العضلية لعضلات الظهر) (١١)

٤- مهارة للوثب العالى:

* تم تقييم أداء مهارة للوثب العالى بواسطة لجنة مكونة من (٣) محكمين من أساتذة ألعاب القوى (ملحق ٢) ويتضمن التقييم تقييم فردى لكل طالبة على كل من (الإقتراب - الإرتقاء - الطيران - الهبوط)، واتفقت لجنة التحكيم فيما بينهم على أن تكون درجة كل أداء من الأداءات الأربعة (٥) درجات.

* تم تقييم مهارة للوثب العالى على الجهاز بالطريقة الظهرية (فوسبرى)، لقياس الوثب العالى بالسنتيمتر.

٤- استبيان الدافعية نحو التعلم (من تصميم الباحثة) (ملحق ٥)

قامت الباحثة بإجراء شامل للمراجع والدراسات النظرية والإختبارات العربية والأجنبية التي تناولت هذا الموضوع، كما تم إجراء مقابلات مع المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية للتعرف على أبعاد الدافعية نحو التعلم حيث حددت ستة أبعاد تقيس الدافعية وهى (التوجه الداخلى للهدف - التوجه الخارجى للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات فى التعلم والأداء - قلق الاختبار)، ثم قامت الباحثة بتحديد مجموعة من العبارات والتي تقيس أبعادها الدافعية نحو التعلم بعد إضافة بعض العبارات وحذف بعضها الآخر، وإعادة صياغتها، ثم قامت بوضع هذه الأبعاد والعبارات التي تتدرج تحت كل بعد فى استمارة استطلاع رأى (ملحق ٤) وعرضها على عدد (١٠) من السادة الخبراء (ملحق ٢) لمعرفة مدى ارتباطها بالدافعية نحو التعلم مع تحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت هذا البعد،، حيث تم الاتفاق على نسبة (٧٠٪) لقبول أبعاد وعبارات الاستبيان، كما يوضحه الجدولين رقم (٤ ، ٥).

جدول (٤)

النسبة المئوية وفقا لآراء الخبراء فى أبعاد الدافعية نحو التعلم

م	الأبعاد	النسبة المئوية
١	التوجه الداخلى للهدف.	%١٠٠
٢	التوجه الخارجى للهدف.	%١٠٠
٣	قيمة المهنة.	%٩٠
٤	ضبط معتقدات التعلم.	%١٠٠
٥	فعالية الذات فى التعلم والأداء.	%٩٠
٦	قلق الاختبار.	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن نسبة آراء السادة الخبراء قد أشارت إلى قبول المحاور الستة حيث حصلوا على نسبة مئوية من (٩٠ : ١٠٠%).

جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات أبعاد استبيان الدافعية نحو التعلم

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
عبارات البعد الأول: التوجه الداخلى للهدف											
١	%١٠٠	٢	%٧٠	٣	%١٠٠	٤	%١٠٠				
عبارات البعد الثانى: التوجه الخارجى للهدف.											
١	%٩٠	٢	%١٠٠	٣	%٨٠	٤	%١٠٠				
عبارات البعد الثالث: قيمة المهنة.											
١	%١٠٠	٢	%٩٠	٣	%١٠٠	٤	%٨٠	٥	%١٠٠	٦	%١٠٠
عبارات البعد الرابع: ضبط معتقدات التعلم.											
١	%١٠٠	٢	%١٠٠	٣	%٩٠	٤	%١٠٠				
عبارات البعد الخامس: فعالية الذات فى التعلم والأداء.											
١	%١٠٠	٢	%١٠٠	٣	%٩٠	٤	%٨٠	٥	%٩٠	٦	%١٠٠
٧	%١٠٠	٨	%٩٠								
عبارات البعد السادس: قلق الاختبار.											
١	%١٠٠	٢	%٩٠	٣	%١٠٠	٤	%٩٠	٥	%١٠٠		

يتضح من جدول (٥) أن نسبة آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول جميع العبارات المقترحة تحت أبعاد الاستبيان حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٧٠% - ١٠٠%)، وبذلك تصبح استمارة الاستبيان مشتملة على عدد (٣١) عبارة موزعة على ستة أبعاد.

تم وضع جميع العبارات في قائمة تحتوي على مقياس متدرج من سبع نقاط من ١ إلى ٧ حيث يشير رقم (١) إلى عدم انطباق المعنى المتضمن في العبارة على الإطلاق على الطالبة المستجيبة، بينما يشير رقم (٧) إلى انطباق المعنى المتضمن في العبارة تماماً على الطالبة المستجيبة، وقد روعي عند صياغة العبارات أن يكون البعض إيجابياً والآخر سلبياً حتى لا تحيب الطالبة على العبارات دون تركيز أو تفكير وبالتالي نضمن جدية الطالبة في الإجابة عن الاستبيان، وجدول (٦) يبين العبارات الخاصة بكل بعد لإستمارة الإستبيان.

جدول (٦)

العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد إستمارة إستبيان الدافعية نحو التعلم

الأبعاد	أرقام العبارات التي تقيسه	المجموع
التوجه الداخلي للهدف	١ ، ١٦ ، ٢٢ ، ٢٤	٤
التوجه الخارجي للهدف	٧ ، ١١ ، ١٣ ، ٣٠	٤
قيمة المهنة	٤ ، ١٠ ، ١٧ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٧	٦
ضبط معتقدات التعلم	٢ ، ٩ ، ١٨ ، ٢٥	٤
فعالية الذات في التعلم والأداء	٥ ، ٦ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٩ ، ٣١	٨
قلق الاختبار	٣ ، ٨ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٨	٥
المجموع الكلي لعبارات الإستبيان		٣١

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٤/٤ إلى ١٥/٤/٢٠٢١م، على عينة قوامهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك بغرض التعرف على:

- المعوقات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- وضوح صياغة العبارات الخاصة باستبيان الدافعية نحو التعلم.
- تدريب المساعدات على كيفية تطبيق الاستبيان وتفرغ النتائج.
- حساب المعاملات العلمية "الصدق - الثبات" للمتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالي والدافعية نحو التعلم.

المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالي:

حساب الصدق: Validity

تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عينة غير مميزة، والأخرى عينة من طالبات الفرقة الثالثة بالكلية وعددهن (٢٠) طالبة عينة مميزة في بعض المتغيرات البدنية والخطوات الفنية ومهارة الوثب العالي قيد البحث، وذلك خلال يومى الأحد والاثنين الموافق ٤، ٥/٤/٢٠٢١مكما يوضحه جدول (٧).

جدول (٧)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى بعض المتغيرات البدنية
ومهارة الوثب العالى قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
البدنية	العدو ٣٠ م من البدء العالى	٤.٩٦	٠.١٢٨	٥.٢١	٠.١٤٣	*٨.٠٣٠
	الوثب العمودى من الثبات	٢٣.١٧	١.٢٣٦	٢١.٤٦	١.٨٦٢	*٤.٧١٧
	الوثب العمودى من الحركة	٣٢.٢٨	١.٢٧٥	٢٩.١١	٢.١٤٨	*٧.٨٢٣
	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	١٠.٧٥	١.٦٢٢	٨.١٠	٠.٨٣٧	*٨.٩٥٠
	الجلوس من الرقود والركبتين منتشيتين	١٤.٥٠	٠.٨٦٩	١٢.٧٥	١.١٥٣	*٧.٤٧٢
	رفع الجذع عالياً من الانبطاح	٣٤.٠٠	١.١٩٥	٣٢.١٤	١.٢١٧	*٦.٧٢٢
	قوة عضلات الرجلين	١٥٧.٢٣	١.٢٤٩	١٥٣.٠٥	٢.٨٧١	*٨.٢٣٠
	قوة عضلات الظهر	١٢٤.٨٢	١.٢٧٦	١٢٢.٦٢	٢.٣٥٥	*٥.٠٦٣
الخطوات الفنية	الاقترب	٣.١٥	١.٤١١	٢.٠٠	١.٥٧٦	*٣.٣٥١
	الارتقاء	٢.٧٥	١.١٣٢	١.٦٥	١.١٣٩	*٤.٢٢٣
	الطيران	٢.٥٠	٠.٨٩١	١.٥٥	٠.٨٢٨	*٤.٨١٥
	الهبوط	٢.٤٠	٠.٩٦٧	١.٢٠	٠.٨٧٥	*٥.٦٧٢
الوثب العالى		١١٨.٠٠	١.٤١٦	٩٦.٤٠	٢.٤٧٣	*٤.٦٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى أن درجات صدق هذه الاختبارات عالية.

حساب الثبات Reliability

قامت الباحثة بإجراء الثبات فى بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالى قيد البحث عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، وذلك فى الفترة من الأحد ٤/٤ إلى الخميس ٢٠/٤/٨م كما يوضحه جدول (٨)

جدول (٨)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثانى فى بعض المتغيرات البدنية
ومهارة الوثب العالى قيد البحث

ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
* ٠.٨٤٤	٠.١٣٨	٥.١٩	٠.١٤٣	٥.٢١	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالى
* ٠.٨٦٣	١.٨٥٩	٢١.٥٠	١.٨٦٢	٢١.٤٦	سم	الوثب العمودى من الثبات
* ٠.٨٠٧	٢.١٣٥	٢٩.١٦	٢.١٤٨	٢٩.١١	سم	الوثب العمودى من الحركة
* ٠.٦٩١	٠.٨٣١	٨.٢٠	٠.٨٣٧	٨.١٠	عدد	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل
* ٠.٧٦٨	١.١٤٨	١٢.٨٠	١.١٥٣	١٢.٧٥	عدد	الجلوس من الرقود والركبتين منشيتين
* ٠.٨٣٥	١.٢٦٢	٣٢.١٧	١.٢١٧	٣٢.١٤	سم	رفع الجذع عالياً من الانبطاح
* ٠.٨١٤	٢.٧٣٣	١٥٣.٠٩	٢.٨٧١	١٥٣.٠٥	كجم	قوة عضلات الرجلين
* ٠.٨٠٩	٢.٣٤٧	١٢٢.٦٤	٢.٣٥٥	١٢٢.٦٢	كجم	قوة عضلات الظهر
* ٠.٧٣٤	١.٥٤٨	٢.١٥	١.٥٧٦	٢.٠٠	درجة	الاقترب
* ٠.٧١٦	١.١٤٠	١.٧٠	١.١٣٩	١.٦٥	درجة	الارتقاء
* ٠.٧٨٠	٠.٨١٩	١.٦٠	٠.٨٢٨	١.٥٥	درجة	الطيران
* ٠.٨١٠	٠.٨٦٣	١.٢٥	٠.٨٧٥	١.٢٠	درجة	الهبوط
* ٠.٨٣٠	١.٥٤٩	٩٧.٢٠	١.٤٧٢	٩٦.٤٠	سم	للوّثب العالى

البدنية

الخطوات الفنية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لجميع المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦٩١ : ٠.٨٦٣)، مما يشير إلى أنها اختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

المعاملات العلمية لاستبيان الدافعية نحو التعلم:

حساب معامل السهولة والصعوبة:

تم تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) طالبة بالفرقة الثانية بالكلية، من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية فى الفترة من ٤/٤ إلى ٢٠٢١/٤/٨م، حيث قامت الباحثة بتصحيح الاختبار واحتساب الدرجة التى تحصل عليها الطالبة، ثم تم ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً وفق مجموع درجات كل طالبة فى الاختبار، كما يوضحه جدول (٩).

جدول (٩)

معامل السهولة والصعوبة لاستبيان الدافعية نحو التعلم

ن = ٢٠

معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	معامل الصعوبة
١	٠.٥٣	٢	٠.٤٧	٣	٠.٣٦	٤	٠.٤٠	٥	٠.٦٠	٦	٠.٣٥
١	٠.٦٧	٢	٠.٣٣	٣	٠.٤١	٤	٠.٤٤	٥	٠.٥٦	٦	٠.٤٩
١	٠.٦٧	٢	٠.٣٣	٣	٠.٣٠	٤	٠.٤٨	٥	٠.٥٢	٦	٠.٥٣
٥	٠.٥٣	٦	٠.٤٧	٦	٠.٥٧	٦	٠.٤٣				
١	٠.٧٠	٢	٠.٣٠	٣	٠.٤٩	٤	٠.٢٩	٥	٠.٧١	٦	٠.٣٨
١	٠.٦٧	٢	٠.٣٣	٣	٠.٣٣	٤	٠.٤٥	٥	٠.٥٥	٦	٠.٤٣
٥	٠.٦٤	٦	٠.٣٦	٧	٠.٣٨	٨	٠.٣٩				
١	٠.٤٧	٢	٠.٥٣	٣	٠.٤٤	٤	٠.٤٢	٥	٠.٥٨	٦	٠.٤٥
٥	٠.٥١		٠.٤٩								

يتضح من جدول (٩) تقدير معامل السهولة والصعوبة لأبعاد إستبيان الدافعية نحو التعلم ذات قوة تمييز مناسبة، مما دعا الباحثة إلى استخدام الإستبيان لقياس الدافعية نحو التعلم.

حساب الصدق Validity

قامت الباحثة بحساب الصدق على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة بالفرقة الثانية بالكلية، من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة داخل البعد والدرجة الكلية للبعد في إستبيان الدافعية نحو التعلم، وذلك خلال يومى ٤، ٥/٤/٢٠٢١م، كما يوضحه جدول (١٠)

جدول (١٠)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات إستبيان الدافعية نحو التعلم قيد البحث

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
البعد الأول: التوجه الداخلي للهدف											
	١	*٠.٤٧٩	٢	*٠.٥٤٨	٣	*٠.٥٣٢	٤	*٠.٥٣٢			
البعد الثاني: التوجه الخارجي للهدف											
	١	*٠.٥١٣	٢	*٠.٤٥٧	٣	٠.٥٦٦	٤	*٠.٥١٧			
						*					
البعد الثالث: قيمة المهنة											
	١	*٠.٥١٠	٢	*٠.٦٣١	٣	*٠.٦٤١	٤	*٠.٤٩٥	٥	*٠.٥٥٤	٦
											*٠.٥٣٩
											*
البعد الرابع: ضبط معتقدات التعلم											
	١	*٠.٤٧٨	٢	*٠.٦١٠	٣	*٠.٥٤٨	٤	*٠.٥٣٧			
البعد الخامس: فعالية الذات في التعلم والأداء											
	١	*٠.٥٤٠	٢	*٠.٤٧٩	٣	*٠.٥٣٥	٤	*٠.٦٢١	٥	*٠.٥٣١	٦
											*٠.٥٧٩
											*
	٧	*٠.٦٢١	٨	*٠.٤٦٨							
البعد السادس: قلق الاختبار											
	١	*٠.٥٣٣	٢	*٠.٥٠٢	٣	*٠.٥٠٠	٤	*٠.٦٣٨	٥	*٠.٦٠٧	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وبين كل بعد والدرجة الكلية لإستبيان الدافعية نحو التعلم قيد البحث دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق الإستبيان فيما وضع من أجله.

حساب الثبات Reliability

قامت الباحثة بإجراء الثبات لإستبيان الدافعية نحو التعلم على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، ولمدة أسبوعين، وذلك في الفترة من ٤/٤ إلى ٢٠٢١/٤/١٥، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (١١).

جدول (١١)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني لإستبيان الدافعية نحو التعلم

ن = ٢٠

الارتباط	معامل	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	إبعاد الدافعية نحو التعلم
		ع ±	س	ع ±	س			
*٠.٧١٥		٢.٥٩٥	١٩.٣٠	٢.٥٩٧	١٩.٢٧	درجة	التوجه الداخلى للهدف	
*٠.٧٥٩		٢.٤٦٤	١٨.٧٠	٢.٤٦٨	١٨.٦٥	درجة	التوجه الخارجى للهدف	
*٠.٨١١		٢.٦٢١	٢٥.٦٥	٢.٦٢٣	٢٥.٦٣	درجة	قيمة المهنة	
*٠.٦٨٥		٢.٧٦٦	٢٠.٠٠	٢.٧٦٩	١٩.٩٥	درجة	ضبط معتقدات التعلم	
*٠.٨٣٦		٣.٩٣٩	٣٦.٣٥	٣.٩٤١	٣٦.٢٥	درجة	فعالية الذات فى التعلم والأداء	
*٠.٧٤٨		٢.٤٠٨	٢٤.٢٠	٢.٤١٥	٢٤.٠٠	درجة	قلق الاختبار	
*٠.٨٠٢		١٣.١٤ ٥	١٤٤.٢٠	١٣.٢٣٤	١٤٣.٧٥	درجة	الدافعية نحو التعلم ككل	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين لإستبيان الدافعية نحو التعلم، مما يدل على ثبات الإستبيان فى قياس ما وضع من أجله. وبذلك يكون إستبيان الدافعية نحو التعلم بصورته النهائية أصبح جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية، حيث اشتملت عباراته على عدد (٣١) عبارة (ملحق ٥).

٥- البرنامج التعليمى باستخدام إستراتيجية التعليم المدمج (ملحق ٦)

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمى باستخدام التعليم المدمج حيث إشتمل على (٦) وحدات تعليمية لمدة (٦) أسابيع بواقع وحدة تعليمية فى الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية (٩٠ ق)، كما حددت الباحثة جلسيتين تعليميتين تدار بين الطالبات والباحثة من خلال المنتدى (التفاعل) on line ويتم تحديد ذلك مسبقاً بإرسال الرسائل عبر البريد الإلكتروني ليكون الغرض من هذا اللقاء التعرف على الآراء أثناء التطبيق العملى للموقع وتوضيح بعض التساؤلات التى تثير إهتمام الطالبات عينة البحث وما يتبادر إلى أذهانهم عند مشاهدة الموقع وكذلك إعطاء التغذية الراجعة لهن.

* أسس وضع البرنامج التعليمى باستخدام التعليم المدمج:

- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي فى إطار متكامل ومتربط وفعال يستخدم جميع حواس الطالبة.
 - مراعاة التدرج بمحتوى البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى كل طالبة.
 - مراعاة أن يتم عرض جميع الرسوم والصور ومقاطع الفيديو بواسطة الحاسب الآلى.
 - أن تقوم المتعلمة بالعمل على الحاسب الآلى والاختيار من قائمة المحتويات والتفرع داخل البرنامج بنفسها بما يتناسب مع مستوى التعلم المطلوب تحقيقه.
 - * تم إعداد الصور الخاصة بالبرنامج بأشكالها المختلفة (صور رسم توضيحي - تسلسل حركى - صور رقمية) من مواقع على شبكة المعلومات الدولية ومن المراجع والدراسات العلمية وبواسطة كاميرا رقمية (Kodak) حيث تم إدخالها إلى الكمبيوتر بواسطة جهاز الماسح الضوئى (Acer Scanner) عن طريق برنامج (Photo Express) وهو برنامج لمعالجة وتصميم جميع أنواع الرسومات والصور بكافة الصيغ المطلوبة.
 - * تم إعداد ملفات الفيديو بأشكالها المختلفة (لقطات من مهارة الوثب العالى - لقطات تعليمية) وذلك من مواقع على شبكة المعلومات الدولية وباستخدام كاميرا فيديو رقمية (Sony.Hand.cam) حيث تم تسجيل الفيديو المطلوب للأداء الحركى من تسجيلات للباحثة ومجموعة من لاعبات الأندية المتميزين وتسجيلات خاصة ببطولات محلية دولية وعالمية وتم إدخالها إلى الكمبيوتر عن طريق كارت فيديو (Tv Tuner Card) ماركة (Life View)، باستخدام برنامج Windows Movie Maker) وتمت المعالجة والمونتاج من خلال نفس البرنامج.
 - * تم تصميم البرنامج التعليمى باستخدام برنامج (AutoPlay Media Studio6.0.4.0) وتم مراعاة أسس وقواعد عملية التصميم.
- كذلك فإن تصميم الوحدة التعليمية يتكون من عدة أجزاء وهي:**
- ١- **الشاشة الافتتاحية:** وهى التي تحتوى على عنوان الوحدة التعليمية، خلفية موسيقية ويتم تشغيلها أثناء دخول الطالبات لقاعة الحاسب الآلى.
 - ٢- **العناصر الرئيسية للوحدة التعليمية:** وهى تحتوى على العناصر الرئيسية للوحدة التعليمية مع وجود روابط (Links) يمكن من خلالها الضغط على أى عنصر للدخول عليه مباشرة.
 - ٣- **محتوى الوحدة التعليمية:** وهى عبارة عن المادة العلمية الخاصة بالوحدة التعليمية والتي سيتم تقديمها من خلال هذه الوحدة.
 - ٤- **الشاشة الختامية:** وهى عبارة عن الشاشة الختامية التى يتم عرضها للطالبات أثناء عملية الانصراف والنزول للملعب، وهى تتميز بوجود مقطوعة موسيقية حماسية مع إمكانية وجود لقطات فيديو فى بعض الوحدات.

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالي والدافعية نحو التعلم قيد البحث بكلية التربية الرياضية بنات في الفترة من ٤/١٨ إلى ٢٢/٤/٢٠٢١م. كما يوضحه جدول (١٢)

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالي والدافعية نحو التعلم قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
البدنية	العدو ٣٠ م من البدء العالي	٥.١٨	٠.١٣٩	٥.٢٠	٠.١٤٢	٠.٦٢١
	الوثب العمودي من الثبات	٢١.٤٥	١.٨٥١	٢١.٤٨	١.٨٦٩	٠.٠٧٠
	الوثب العمودي من الحركة	٢٩.٠٨	٢.٠٩٤	٢٩.١٦	٢.١١٧	٠.١٦٦
	ثني الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	٨.٠٥	٠.٧٥٦	٨.١٥	٠.٨٣١	٠.٥٤٩
	الجلوس من الرقود والركبتين منثنيتين	١٢.٧٥	١.١٥٨	١٢.٩٠	١.٢٣٧	٠.٥٤٦
	رفع الجذع عالياً من الانبطاح	٣٢.١٠	١.٢١٣	٣٢.١٦	١.٢٦٩	٠.٢١١
	قوة عضلات الرجلين	١٥٢.٩ ٨	١.٧٢٤	١٥٣.٠٣	٢.٨٦٠	٠.٠٩٢
	قوة عضلات الظهر	١٢٢.٦ ٧	٢.٣٤١	١٢٢.٥٩	٢.٣١٣	٠.١٥٠
الخطوات الفنية	الاقتراب	٢.٠٠	١.٥٦٦	٢.١٥	١.٥٧٢	٠.٤١٧
	الارتقاء	١.٧٥	١.١٤٨	١.٦٠	١.١٣٥	٠.٥٧٣
	الطيران	١.٥٠	٠.٨١٢	١.٥٥	٠.٨٣١	٠.٢٦٥
	الهبوط	١.٢٥	٠.٨٧٩	١.٢٠	٠.٨٧٠	٠.٢٤٩
الوثب العالي		٩٦.٤٥	١.٤٩٣	٩٦.٦٠	١.٥٣٦	٠.٤٧٨
أبعاد الدافعية نحو التعلم	التوجه الداخلي للهدف	١٩.٢٥	٢.٤٧٦	١٩.٣٥	٢.٥٩٨	٠.١٧٢
	التوجه الخارجي للهدف	١٨.٦٠	٢.٤٢٣	١٨.٦٥	٢.٤٧١	٠.٠٨٩
	قيمة المهنة	٢٥.٥٠	٢.٥٣٠	٢٥.٧٠	٢.٦٣٤	٠.٣٣٨
	ضبط معتقدات التعلم	٢٠.١٠	٢.٦٩٨	٢٠.١٥	٢.٧٨٢	٠.٠٨٠
	فعالية الذات في التعلم والأداء	٣٦.١٥	٣.٨٦٩	٣٦.٣٥	٣.٩٥٠	٠.٢٢٣
	قلق الاختبار	٢٣.٣٠	٢.٥١٣	٢٣.٦٠	٢.٧٢٦	٠.٤٩٩
	الدافعية نحو التعلم ككل	١٤٢.٩٠	١٣.١٠٢	١٤٣.٨٠	١٣.٤٥٦	٠.٢٩٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالي والدافعية نحو التعلم قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.
تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتنفيذ الدراسة الأساسية لمدة (٦) أسابيع بواقع (٦) وحدة تعليمية وزمن الوحدة (٩٠ق) في الفترة من ٤/٢٥ إلى ٢٠٢١/٥/٣م، بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً، حيث تم تعليم المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية (الشرح اللفظي والنموذج العملي)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد إتبعَت الباحثة معها التدريس باستخدام التعليم المدمج، ويتضمن البرنامج التعليمي باستخدام التعليم المدمج على عرض لمهارة الوثب العالي قيد البحث من خلال بعض الروابط الإلكترونية لمواقع تعليمية في الوثب العالي عن طريق شاشة عرض Data show تمدّهن بالمعلومات عن النواحي الفنية الدقيقة المرتبطة بالمهارة المعروضة من خلال الروابط وكذلك التوجيهات الفنية والتعرف على الأخطاء الشائعة التي يمكن أن تقع فيها الطالبة أثناء أدائها، ثم تقوم الطالبات بالأداء العملي لما يشاهدونه وقد تم تقسيم المحتوى الزمني للوحدة التعليمية إلى:

- (٥ق) أعمال إدارية - (١٥ق) إحماء - (٢٠ق) التعلم من خلال مشاهدة الروابط للمواقع التعليمية
 - (٤٥ق) التطبيق العملي للطالبات - (٥ق) الختام والتهنئة.
- القياسات البعدية:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٥/٦ إلى ٢٠٢١/٥/١٠م وتم إجراء القياسات البعدية بنفس طريقة القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية: - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - النسبة المئوية - معامل الارتباط - اختبار "ت".

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
العدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	٥.١٨	٠.١٣٩	٤.٨٣	٠.١٤٢	*٧.٦٧٨
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١.٤٥	١.٨٥١	٢٥.١٢	١.٢٢٦	*٧.٢٠٥

الوثب العمودى من الحركة	سم	٢٩.٠٨	٢.٠٩٤	٣٤.٥٦	١.٣٥٠	*٩.٥٨٧
ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	عدد	٨.٠٥	٠.٧٥٦	١١.٢٥	١.٤٣٥	*٨.٥٩٩
الجلوس من الرقود والركبتين منتنيتين	عدد	١٢.٧٥	١.١٥٨	١٥.٨٠	١.٠٣١	*٨.٥٧٥
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	سم	٣٢.١٠	١.٢١٣	٣٦.١٩	١.١٦٨	*١٠.٥٨٧
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٥٢.٩٨	١.٧٢٤	١٥٨.٢٦	١.٤٦٣	*١٠.١٧٩
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٢.٦٧	٢.٣٤١	١٢٧.٨٣	١.٤٥٨	*٨.١٥٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
العدو ٣٠ من البدء العالى	ثانية	٥.٢٠	٠.١٤٢	٥.٠٦	٠.١٣٧	*٣.٠٩٣
الوثب العمودى من الثبات	سم	٢١.٤٨	١.٨٦٩	٢٣.١٣	١.٥١٢	*٢.٩٩٢
الوثب العمودى من الحركة	سم	٢٩.١٦	٢.١١٧	٣٠.٨٢	١.٢٧٦	*٢.٩٢٧
ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	عدد	٨.١٥	٠.٨٣١	٩.٢٠	١.٠٦٩	*٣.٣٨٠
الجلوس من الرقود والركبتين منتنيتين	عدد	١٢.٩٠	١.٢٣٧	١٤.٠٠	١.١٥٦	*٢.٨٣٢
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	سم	٣٢.١٦	١.٢٦٩	٣٤.١١	١.٢٤٨	*٤.٧٧٦
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٥٣.٠٣	٢.٨٦٠	١٥٥.٣٠	١.٥٢٧	*٣.٠٥٢
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٢.٥٩	٢.٣١٣	١٢٤.٤٢	١.٦٩٠	*٢.٧٨٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى مهارة الوثب العالى قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
الاقتراب	درجة	٢.٠٠	١.٥٦٦	٤.١٠	١.١٩٢	*٤.٦٥١

الارتقاء	درجة	١.٧٥	١.١٤٨	٣.٩٥	١.٠٢٦	*٦.٢٢٨
الطيران	درجة	١.٥٠	٠.٨١٢	٤.٨٠	١.٣٢٨	*٧.٢٤١
الهبوط	درجة	١.٢٥	٠.٨٧٩	٣.٥٠	١.٦٤٤	*٥.٢٦١
الوثب العالى	سم	٩٦.٤٥	١.٤٩٣	١١٨.٢٥	٤.٦٤١	*١٩.٤٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة
للمجموعة التجريبية فى مهارة الوثب العالى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
فى مهارة الوثب العالى قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
الاقترب	درجة	٢.١٥	١.٥٧٢	٣.٢٥	١.٣٦٠	*٢.٣٠٧
الارتقاء	درجة	١.٦٠	١.١٣٥	٢.٨٠	١.٢٧٥	*٣.٠٦٤
الطيران	درجة	١.٥٥	٠.٨٣١	٣.١٠	١.٥٩٨	*٣.٧٥١
الهبوط	درجة	١.٢٠	٠.٨٧٠	٢.٤٠	١.٦٣١	*٢.٨٣٠
الوثب العالى	سم	٩٦.٦٠	١.٥٣٦	١٠٢.١٥	٤.٩٨٦	*٤.٦٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة
للمجموعة الضابطة فى مهارة الوثب العالى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
فى الدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التوجه الداخلى للهدف	درجة	١٩.٢٥	٢.٤٧٦	٢٣.٧٢	١.٣٦٣	*٦.٨٩٤
التوجه الخارجى للهدف	درجة	١٨.٦٠	٢.٤٢٣	٢٣.١٠	١.٤٠٧	*٧.٠٠١
قيمة المهنة	درجة	٢٥.٥٠	٢.٥٣٠	٣٢.٦٠	٢.٤٢٥	*٨.٨٣١

درجة	٢٠.١٠	٢.٦٩٨	٢٥.٢٦	١.٨٩٣	*٦.٨٢٤
درجة	٣٦.١٥	٣.٨٦٩	٤٤.٨٢	٢.٧٨٠	*٧.٩٣٢
درجة	٢٣.٣٠	٢.٥١٣	٣٠.٦٥	٢.١٢٤	*٩.٧٣٧
درجة	١٤٢.٩٠	١٣.١٠٢	١٨٠.١٥	٩.٦٣٨	*٩.٩٨٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في زيادة الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التوجه الداخلي للهدف	درجة	١٩.٣٥	٢.٥٩٨	٢٢.٢٥	١.٩٥٢	*٣.٨٩٠
التوجه الخارجي للهدف	درجة	١٨.٦٥	٢.٤٧١	٢١.٥٠	٢.٤١٣	*٣.٥٩٧
قيمة المهنة	درجة	٢٥.٧٠	٢.٦٣٤	٢٧.٦٠	٢.٤٢٣	*٢.٣١٤
ضبط معتقدات التعلم	درجة	٢٠.١٥	٢.٧٨٢	٢٣.٧٥	٢.٦١٠	*٤.١١٤
فعالية الذات في التعلم والأداء	درجة	٣٦.٣٥	٣.٩٥٠	٤١.٢٠	٢.٨١٦	*٤.٣٥٨
قلق الاختبار	درجة	٢٣.٦٠	٢.٧٢٦	٢٦.١٥	٢.٥٦٤	*٢.٩٧٦
الدافعية نحو التعلم ككل	درجة	١٤٣.٨٠	١٣.٤٥٦	١٦٢.٤٥	١١.٣٥١	*٤.٦١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في زيادة الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالي والدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
العدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	٤.٨٣	٠.١٤٢	٥.٠٦	٠.١٣٧	*٧.١٨٦
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٥.١٢	١.٢٢٦	٢٣.١٣	١.٥١٢	*٦.٣٠٢
الوثب العمودي من الحركة	سم	٣٤.٥٦	١.٣٥٠	٣٠.٨٢	١.٢٧٦	*١٢.٤١١
ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	عدد	١١.٢٥	١.٤٣٥	٩.٢٠	١.٠٦٩	*٧.٠٦٢

الجلوس من الرقود والركبتين منتثيتين	عدد	١٥.٨٠	١.٠٣١	١٤.٠٠	١.١٥٦	*٧.١٦٤
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	سم	٣٦.١٩	١.١٦٨	٣٤.١١	١.٢٤٨	*٧.٥٠١
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٥٨.٢٦	١.٤٦٣	١٥٥.٣٠	١.٥٢٧	*٨.٦٢٨
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧.٨٣	١.٤٥٨	١٢٤.٤٢	١.٦٩٠	*٩.٤١٨
الاقتراب	درجة	٤.١٠	١.١٩٢	٣.٢٥	١.٣٦٠	*٢.٨٩٧
الارتقاء	درجة	٣.٩٥	١.٠٢٦	٢.٨٠	١.٢٧٥	*٤.٣٣٢
الطيران	درجة	٤.٨٠	١.٣٢٨	٣.١٠	١.٥٩٨	*٥.٠٤٤
الهبوط	درجة	٣.٥٠	١.٦٤٤	٢.٤٠	١.٦٣١	*٢.٩٢٨

تابع جدول (١٩)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س ^١	ع ^١ ±	س ^٢	ع ^٢ ±	
الوثب العالي	درجة	١١٨.٢٥	٤.٦٤١	١٠٢.١٥	٤.٩٨٦	*١٤.٥٧٠
التوجه الداخلى للهدف	درجة	٢٣.٧٢	١.٣٦٣	٢٢.٢٥	١.٩٥٢	*٣.٨٠٦
التوجه الخارجى للهدف	درجة	٢٣.١٠	١.٤٠٧	٢١.٥٠	٢.٤١٣	*٣.٥٣١
قيمة المهنة	درجة	٣٢.٦٠	٢.٤٢٥	٢٧.٦٠	٢.٤٢٣	*٨.٩٩١
ضبط معتقدات التعلم	درجة	٢٥.٢٦	١.٨٩٣	٢٣.٧٥	٢.٦١٠	*٢.٨٨٦
فعالية الذات فى التعلم والأداء	درجة	٤٤.٨٢	٢.٧٨٠	٤١.٢٠	٢.٨١٦	*٥.٦٣٩
قلق الاختبار	درجة	٣٠.٦٥	٢.١٢٤	٢٦.١٥	٢.٥٦٤	*٨.٣٣٢
الدافعية نحو التعلم ككل	درجة	١٨٠.١٥	٩.٦٣٨	١٦٢.٤٥	١١.٣٥١	*٧.٣٢٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية لعضلات البطن - المرونة - القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية لعضلات الظهر) لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه الفروق فى المتغيرات البدنية إلى البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التعليم المدمج والذى ساعد على ارتفاع مستوى الأداء البدنى من خلال تدريبات متنوعة مرتبطة بمهارة الوثب العالى قيد البحث وبتكرار تلك التدريبات زادت الطالبة من سرعة الاستجابة الحركية أدى إلى تقوية عضلات الرجلين ومرونة الفخذ بالإضافة إلى الرشاقة

والتوافق بالإضافة إلى حسن اختيار التمرينات وأدوات التدريب المستخدمة (الصناديق - الحواجز) وأداء الوثبات المختلفة والحجل فوق وبين الصناديق والحواجز وكذلك استخدام تمرينات الوثب والحجل لأعلى ولأسفل والتي يتبعها تنمية القدرة العضلية للرجلين والممثلة فى مهارة الوثب العمودى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من ستييم **Stemm** (٢٠٠٥م) (٢٣)، **دوجلاس وكلاينر Douglas & Kleiner** (٢٠٠٨م) (١٩) حيث اتفقت هذه الدراسات على أهمية استخدام التدريبات بتنوعاتها المختلفة لتحقيق زيادة معنوية فى القدرة العضلية، حيث أنها تؤدى إلى تطوير فى مستوى الأداء المهارى.

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية لعضلات البطن - المرونة - القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية لعضلات الظهر) لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذا التحسن فى مستوى الأداء البدنى إلى استخدام التعليم التقليدى والذى يعتمد على الشرح وإعطاء نموذج ثم التدريب عليه ومن خلال هذا التدريبات تحسن مستوى الأداء البدنى لدى المجموعة الضابطة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى مهارة الوثب العالى قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التعلم المدمج على طالبات المجموعة التجريبية وما صاحب ذلك من تفاعل وحلقات النقاش بين الطالبات بعضهن البعض وبينهن وبين الباحثة من خلال المنتدى والبريد الالكترونى والذى ساهم فى تكوين التصور الحركى لمهارة الوثب العالى قيد البحث، وكذلك ما يضيفه الروابط الالكترونية التعليمية المختارة من تدريبات تعليمية ومراحل فنية وملاحظات هامة وأخطاء شائعة يمكن تجنبها من خلال ملاحظة ومشاهدة الأداء المثالى الصحيح للفيديو والصور التوضيحية التى تحتوى عليها المواقع والبرمجية التعليمية التى تم إستخدامها من قبل الطالبات كل ذلك ساهم فى اكتسابهن كل الإمكانيات التى تؤهلن للتقدم فى مستوى أداء مهارة الوثب العالى قيد البحث وزيادة الدافعية نحو التعلم.

كما ترجع الباحثة هذه الفروق فى القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التى استخدمت التعلم المدمج الذى يجمع بين التعلم الالكترونى والتعليم التقليدى حيث يعمل على إثارة اهتمامهن وحماسنهن وتشويقهن وزيادة ايجابيتهن ودافعيتهن للتعليم مما يؤدى إلى بقاء أثر ما يتعلمونه حيث تشير **وفيقه مصطفى سالم** (٢٠٠٧م) (١٥) إن التعلم بمساعدة الحاسب الآلى يوفر نظام اتصال ذو اتجاهين بين المتعلم والحاسب وهذا النظام ذو تأثير جيد من خلال عمليات التفاعل الأمر الذى يجعل المتعلم مقبلاً على التعلم دون خوف أو تردد من معرفة أحد لمستواه العلمى.

يتضح من نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارة الوثب العالي قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تطبيق الطريقة التقليدية والتي تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي ثم قيام الطالبة بالممارسة والتكرار لمهارة الوثب العالي ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل الباحثة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم مهارة الوثب العالي قيد البحث لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في زيادة الدافعية نحو التعلم (التوجه الداخلى للهدف - التوجه الخارجى للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات في التعلم والأداء - قلق الاختبار) لصالح القياسات البعدية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن إستراتيجية التعليم المدمج طريقة مستحدثة في التعليم تشتمل على توجهات جديدة علمية وفنية وتكنولوجية حديثة مغايرة للنظرة التقليدية في التعلم التقليدي حيث إن الانترنت أصبح لغة العصر الذى نعيش فيه مما جعل التعليم يلقي الكثير من مجال المعرفة التى يحتاجها المتعلم أثناء عملية التعلم بالإضافة إلى نجاح الطالبة في إزالة الشعور بالملل والسلبية والرتابة التى تشعر بها في ظل الطريقة المعتادة وشعورها بالسعادة أثناء تعاملها مع تقنيات التعليم عن بعد إذا كان الاتصال مباشر أو غير مباشر مثل البريد الإلكتروني، المنتدى الفكرى، التفاعل الكتابي وغيرها وهذا ما أدى إلى زيادة الدافعية للتعلم وتحسن مستوى الأداء.

ويشير منلوى Minloi (٢٠٠٩م) (٢٢) أن استخدام الانترنت في التعليم يؤدي إلى تطور كبير وسريع في العملية التعليمية كما يؤثر في طريقة أداء المعلم والمتعلم فشبكة الانترنت تعد مصدرا ثريا يوفر العديد من الفرص والإمكانيات للمعلمين والطلاب على حد سواء وذلك لما تتمتاز به من حيث الوفرة الهائلة في مصادر المعلومات والسهولة الكبيرة في إمكانية الوصول إليها واتصالها بالجامعات ومراكز البحوث.

وترجع الباحثة أيضا هذه النتيجة إلى أن التعليم المدمج يعد إستراتيجية جديدة تجمع بين الطريقة التقليدية في التعلم والاستفادة القصوى من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة لتصميم مواقف تعليمية تمزج بين التدريس في المحاضرة والتدريس عبر الانترنت وتتميز بالعديد من الفوائد تتمثل في اختصار الوقت والجهد والتكلفة إضافة إلى إمكانية تحسين المستوى العام للتحصيل الدراسى ومساعدة المعلم والطالبة في توفير بيئة تعليمية جذابة في أى مكان وزمان ودون حرمانهم من العلاقات الاجتماعية فيما بينهم أو مع معلمين.

ويتفق ذلك مع وارير Warrier (٢٠٠٦م) (٢٤) أن التعليم الإلكتروني يكون أكثر فاعلية لو دمجت بعض عناصره مع بعض عناصر التعليم التقليدي وذلك هو ما يسمى Blended learning

ويضيف بان الدمج الصحيح بين التعليم التقليدي والتعليم الالكتروني يعتبر أفضل من التعليم التقليدي الذي يكون وجها لوجهه وأفضل من التعلم الالكتروني إذا كان كل منهما منفصل عن الآخر. إضافة إلى أن استخدام التعلم المدمج يوفر التفاعل بين الطالبات والمادة الدراسية بأسلوب ممتع حيث أصبح من الممكن التوسع في اكتساب المعلومات من مصادر متنوعة وبشكل سريع يجعل من الطالبة صاحبة دور ايجابي ويزيد من دافعية التعلم، حيث يشير عزت عبد الحميد محمد (٢٠٠٩م) (٩) أن الدافعية للتعلم لا تتأتى إلا باستخدام مدى واسع من استراتيجيات التعلم تجعلهم أكثر اندماجا في عملية التعلم ويستمتعون بالتعلم ويثابرون ويبدلون المزيد من الجهد بل يتجاوز ذلك إلى إصدار أحكام موضوعية عن مقدرتهم على الإنجاز وارتفاع ثقتهم في مهاراتهم فيؤدي إلى ارتفاع أدائهم في المهام الأكاديمية المختلفة.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من بالرابي يوشان Balarabe Yushau (٢٠٠٦م) (١٨)، حسن البائع محمد (٢٠٠٧م) (٤)، مشاعل عبدالعزيز العبد الكريم (٢٠٠٨م) (١٣) في أن التعلم المدمج (التعلم الالكتروني - التعلم التقليدي) أدى إلى ايجابية واستثارة الطالب لتعلم واستيعاب وصقل المهارات الحركية.

يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الدافعية نحو التعلم (التوجه الداخلي للهدف - التوجه الخارجي للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات في التعلم والأداء - قلق الاختبار) لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية والتي تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي ثم قيام الطالبة بالممارسة والتكرار للمهارات ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم كل ذلك يوفر للطالبة فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء لدى الطالبات، كما تعودهن على الطريقة التقليدية في تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة بالإضافة إلى تعلمهن في شكل جماعي أثار دافعيتهن للتعلم والتنافس فيما بينهن لإبراز تفوق كل منهن على الأخرى مما جعلهن يؤديون بأفضل شكل ممكن.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في زيادة الدافعية نحو التعلم لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من نتائج جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالي وزيادة الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث إلى هذا النمط التعليمي الذي خضعت له المجموعة التجريبية وهو التعلم المدمج وما يحتويه من تقنيات تكنولوجية أتاحت للطالبة فرصة الوصول مباشرة للمصادر الالكترونية المعنية بمهارة الوثب العالي قيد البحث من منازلهن من خلال الروابط الالكترونية على

شبكة الانترنت المعنية بذلك والتي كانت سهلة فى الاستخدام ومليئة بالمعلومات والإرشادات التى تكون الطالبة فى حاجة إليها.

ويتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من وليام ريان William Ryan (٢٠٠١م) (٢٥)،
فو بيه وين Fu, Pei-Wen (٢٠٠٦م) (٢٠)، بالرابى يوشان Balarabe Yushau (٢٠٠٦م)
(١٨)، إسلام جابر أحمد (٢٠٠٨م) (٢) والتى أشارت نتائجها على أن استخدام المواقع الالكترونية
ونمط التعلم المدمج تزيد من فاعلية المتعلمين فى العملية التعليمية.

كما ترى الباحثة أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يرجع إلى ما تمتاز به
إستراتيجية التعليم المدمج من التعلم بشكل مستمر فى أى وقت وأى مكان بطريقة سهلة وشيقة تجذب
الانتباه وتثير الدافعية نحو التعلم مما يكون له عظيم الأثر على تعلم مهارة الوثب العالى قيد البحث
بصورة جيدة والوصول إلى أفضل مستوى ممكن.

ويتفق عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) (٨)، مصطفى عبد السميع وآخرون (٢٠٠١م) (١٤)،
على أن استخدام تكنولوجيا التعلم المختلفة فى العملية التعليمية يمكننا من توصيل المعلومات بصورة
أفضل وأسرع للمتعلم وتساعد على تثبيت الخبرات التعليمية لديه وفى نفس الوقت تزيد من فاعلية
العملية التعليمية وتجعلها أكثر تشويقاً وبالتالي تحقق الأهداف التعليمية المرجوة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج
القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالى
وزيادة الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

١- تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت التعليم المدمج (التعليم الالكترونى + التعليم التقليدى)
على المجموعة الضابطة التى استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى والأداء النموذج العملى)
فى سرعة تحسن مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو
التعلم.

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى
بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم لصالح القياسات البعدية.

٣- التعلم المدمج له تأثير ايجابى فى تحسن مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالى
وزيادة الدافعية نحو التعلم.

٤- الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى والاداء النموذج العملى) ساهمت بطريقة ايجابية فى تحسن
مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومهارة الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم بالنسبة أقل
مقارنة بالتعلم المدمج.

ثانياً: التوصيات:

- ١- تزويد كليات التربية الرياضية بصالات بها أجهزة كمبيوتر تتصل كل منها بشبكة الانترنت وشاشات عرض Data show.
- ٢- تكثيف الدورات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم حول كيفية صياغة مقرراتهم ورصدها على شبكة الانترنت من خلال مواقع الكلية والجامعة وجعلها إلزامية لنشر ثقافة الاتصال والتواصل والتعليم والتعلم ومن ثم تدريب الطالبات لاستفادة القصوى من التقنية.
- ٣- تنمية التعلم الذاتى لدى الطالبة بحيث تدرك كيف تعمل آليات تفكيرها وقدراتها التعليمية وتنمية تلك القدرات.
- ٤- إنشاء قاعدة بيانات للمواقع التربوية الموجودة على شبكة الانترنت حتى يتثنى للباحثين الحصول على المعلومات المرتبطة ببحوثهم بسهولة فى أقل وقت ويتم ذلك من خلال معمل الانترنت بكليات التربية الرياضية.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات حول أثر استخدام التعلم المدمج فى التدريس ضمن متغيرات تعليمية أخرى.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد جابر أحمد، مبارك سعيد ناصر (٢٠٠٨): التعلم الخليط وتدريس الدراسات الاجتماعية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٢- إسلام جابر أحمد (٢٠٠٨): أثر استخدام التعلم المدمج فى تنمية التحصيل وبعض مهارات تصميم المواقع التعليمية لدى الطلاب المعلمين، بحث منشور، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
- ٣- الغريب زاهر إسماعيل (٢٠٠١): تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- حسن الباتع محمد (٢٠٠٧): برنامج مقترح لتدريب المعيدى والمدرسين المساعدين والمدرسين المساعدين بكلية التربية جامعة الإسكندرية على بعض استخدامات شبكة الانترنت وفقاً لاحتياجاتهم التدريبية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية.
- ٥- دعاء كمال محمد توفيق (٢٠١٢): تأثير إستراتيجية التعلم المدمج على اكتساب بعض الأوضاع الأساسية فى الباليه وزيادة الدافعية نحو التعلم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد الأول، العدد ٦٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مايو.
- ٦- سلامة عبد العظيم حسين، أشواق عبد الجليل على (٢٠٠٨): الجودة فى التعليم الالكترونى (مفاهيم نظرية وخبرات عالمية)، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة.

٧- عمر محمد عبد الرزاق (٢٠٠٤): تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

٨- عبد الحميد شرف (٢٠٠٠): تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة.

٩- عزت عبد الحميد محمد (٢٠٠٩): دراسة بنية الدافعية واستراتيجيات التعلم وأثرهما على التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد ٣٣، سبتمبر، الزقازيق.

١٠- فاروق عبد الفتاح موسى (٢٠٠٩): اختبار القدرات العقلية، ط٤، مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.

١١- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- محمد عمر الحاجي (٢٠١٢): الإنترنت إيجابيته وسلبياته، ط٢، دار المكتبي، دمشق.

١٣- مشاعل عبد العزيز العبد الكريم (٢٠٠٨): واقع استخدام التعليم الإلكتروني في مدارس المملكة الأهلية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود.

١٤- مصطفى عبد السميع، محمد لطفى، صابر عبد المنعم (٢٠٠١): الاتصال والوسائل التعليمية "قراءات أساسية للطالب المعلم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

١٥- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الكتاب الأول، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٦- ياسر غزال منيسى (٢٠١٦): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب العالي لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 17- Alekse, J., Chris, P., (2004): Reflections on the use of blended learning, the university of Sanford, available at <http://www.edu.salford.ac.uk/her/proceedings/papers/ah04.rtf>
- 18- Balarabe Yushau (2006): The effect of blended E-learning on Mathematics and computer attitudes in pre-calculus Algebra, Department of Mathematical Sciences, King Fahd University of petroleum & Minerals Dhahran, Saudi Arabia.

- 19- **Douglas, M., Kleiner S., (2008):** A comparison of plyometric training techniques for improving vertical jump ability and energy production, journal of strength and conditioning research, NSCA. (6).
- 20- **Fu,Pei-Wen (2006):** The impact of skills training in traditional public speaking course and blended learning speaking course on communication apprehension, A thesis for the degree master, California State University.
- 21- **Mash RJ, Marais D, Vander Walt S, Van Deventer I, Sten M, Lubadarios D, (2005):** Assessment of the Quality of interaction in distance learning programmes utilizing the internet (Webect) or interactive television MedEue, (ITV)(11).
- 22- **Minloi, Dan, (2009):** Distance learning technology and Applications Artech House Noor Wood, London.
- 23- **Stemm, J.D., (2005):** Effects of aquatic simulated and dry land Plyometric vertical jump height, microform publications, 1nt 1 institute for sport and human performance, university of Oregon.
- 24- **Warrier, B.S., (2006):** Bringing about a blend of E-learning and traditional methods, Article in an Online edition of India's National Newspaper, Monday, May 15.
- 25- **William J., Ryan, (2001):** Comparison of student performance and attitude in a lecture class student performance and attitude in telecourse and a Web-Based class.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

- 26- [Http://www.fina.org](http://www.fina.org)
- 27- [Http://www.Kfu.edu.sa/ar/colleges/education](http://www.Kfu.edu.sa/ar/colleges/education)

ملحق (١)

اختبار القدرة العقلية مستوى ١٥ - ١٧ سنة فيما بعد

أ.د. فاروق عبد الفتاح موسى

كلية التربية - جامعة الزقازيق

تعليمات التطبيق

- ١- يتكون هذا الاختبار من تسعين سؤالاً يلي كلاً منها خمسة اختبارات هي أ- ب - ج - د - هـ. بعد اختبار الإجابة الصواب ضع رمز هذه الإجابة في المربع الذى يوجد على يسار رقم السؤال فى ورقة الإجابة. لا تكتب شيئاً فى كراسة الأسئلة.
- ٢- إذا لم تستطع الإجابة على سؤال ضع الإجابة التى تعتقد أنها قد تكون صواباً. لا تترك سؤالاً بدون إجابة. زمن التطبيق ثلاثون دقيقة.
- ٣- أمثلة للتدريب:

المثال الأول: إن الأولاد يحبون.....

- (أ) الجرى (ب) قبعة (ج) فقد (د) أحمر (هـ) نفس. ما الكلمة التى تكمل بها الجملة السابقة؟ إنها كلمة (الجرى) ورمزها (أ). إذن ضع (أ) فى المربع الذى يوجد على يسار عبارة المثال الأول فى ورقة الإجابة.

المثال الثانى: رأيت شجرة.....

- (أ) هادئ (ب) عناية (ج) كبيرة (د) مثل (هـ) أيضاً. إن الكلمة التى تكمل الجملة السابقة هى كلمة كبيرة ورمزها (ج). إذن ضع (ج) بعد عبارة المثال الثانى فى ورقة الإجابة.

المثال الثالث  بالنسبة لـ  مثل  بالنسبة لـ:.....

- (أ)  (ب)  (ج)  (هـ) 

ما الإجابة الصواب؟ إنها (المثلث الصغير) ورمزه (هـ). إذن ضع (هـ) بعد عبارة المثال الثالث فى ورقة الإجابة.

١- ١، ٣، ٥، ٧، ، ، ١٣ ما العددين اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

- (أ) ٨، ١٠ (ب) ١٠، ١٢ (ج) ١١، ١٢ (د) ٩، ١١ (هـ) ٩، ١٠

٢- إن الشعر بالنسبة للشاعر مثل اللوحة بالنسبة لـ:

- (أ) الرسام (ب) الفنان (ج) النحات (د) الموسيقى (هـ) المؤرخ

٣- إذا كان الشئ قاتلاً فإنه يكون:

(أ) شراً (ب) إليها (ج) جذباً (د) مميتاً (هـ) كافياً

٤- ما العدد الذى يساوى 3×3 ؟

(أ) ٢٧ (ب) ١٢ (ج) ٩ (د) ٦ (هـ) ٣

٥- ما الكلمة التى لا تنتمى إلى الكلمات الأخرى التالية؟

(أ) خطبة (ب) مطبوعات (ج) جريدة (د) دورية (هـ) مجلة

٦- معنى الزواج هو:

(أ) الحب (ب) الارتباط (ج) النمو (د) التجديد (هـ) الابتكار

٧- ١، ٤، ٧، ١٠،، ١٩ ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ١١، ١٤ (ب) ١٣، ١٦ (ج) ١٢، ١٦ (د) ١٥، ١٧ (هـ) ١٢، ١٧

٨- إن كلمة جيد بالنسبة لكلمة ردئ مثل كلمة غالباً بالنسبة لكلمة:

(أ) عادة (ب) يحدث (ج) نادراً (د) جزءاً (هـ) قليلاً

٩- إن كلمة يضايق لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) يوتر (ب) يرحل (ج) يصفق (د) يفك (هـ) يمد

١٠- إن كلمة قاس لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) مهذب (ب) شديد (ج) مخصب (د) زمالة (هـ) خيال

١١- ما العدد الذى إذا ضرب فى ٣ يكون الناتج $\frac{3}{1}$ الـ ١٠٠ تقريباً؟

(أ) ٣ (ب) ٩ (ج) ٧ (د) ٥ (هـ) ١١

١٢- ١٢، ٥١٢، ٢٥٦، ١٢٨، ٦٤، ٣٢، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ٨، ٤ (ب) ٣١، ٣٠ (ج) ١٦، ٨ (د) ٣٣، ٣٤ (هـ) ١٦، ٢٤

١٣- ٩٨، ٨٧، ٧٦،، ٤٣ ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ٦٦، ٤٤ (ب) ٦٥، ٥٤ (ج) ٦٥، ٥٣ (د) ٥٠، ٤٥ (هـ) ٥٠، ٦٠

١٤- إن كلمة يؤسف لها تقريباً عكس معنى كلمة:

(أ) يبهج (ب) يخيف (ج) يحزن (د) يغضب (هـ) يسعد

١٥- ٧، ٨، ٩، ٦، ٧، ٨، ٥، ٦، ٧، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ٨، ٩ (ب) ٤، ٥ (ج) ٣، ٤ (د) ٦، ٥ (هـ) ٢، ٣

١٦- ما الكلمة التى لا تنتمى إلى الكلمات الأخرى الآتية؟

(أ) راسياً (ب) موازياً (ج) بدائياً (د) أفقياً (هـ) عمودياً

١٧- ٣٤٠، ١٢٠، ٦٠، ٣٠، ما العدد الذى يوضع فى المكان الخالى؟

(أ) ١٥ (ب) ٢٠ (ج) ١٠ (د) ٢٥ (هـ) ٤٠

١٨- إن كلمة محدد لها تقريباً عكس معنى كلمة.....

(أ) طموح (ب) فقير (ج) غير مخلص (د) ملائم (هـ) ينشر

١٩- إن كلمة يركم لها تقريباً عكس معنى كلمة.....

(أ) يرغب (ب) يجزء (ج) يحجز (د) يثق (هـ) ينشر

٢٠- ٢، ٣، ٥، ٨، ٩، ١١، ١٤، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ١٥، ١٧ (ب) ١٦، ١٨ (ج) ١٥، ١٦ (د) ١٦، ١٩ (هـ) ١٧، ١٨

٢١- ٤، ٨، ١٦، ٣٢، ما العدد الذى يوضع فى المكان الخالى؟

(أ) ٣٦ (ب) ٦٤ (ج) ٤٠ (د) ٥٤ (هـ) ٤٨

٢٢- ما الكلمة التى لا تنتمى إلى الكلمات الأخرى الآتية؟

(أ) عود (ب) أوج (ج) فرقة (د) طبله (هـ) ناى

٢٣- ٣٧، ٣٣، ٢٩،،، ١٧ ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ٢٨، ١٩ (ب) ٣٥، ١٩ (ج) ٢٦، ٢٠ (د) ٢٥، ٢١ (هـ) ٢٠، ٢٥

٢٤- إن كلمة أزلّى لها تقريباً معنى:

(أ) متعب (ب) سهل (ج) غير مقيد (د) هادئ (هـ) لا نهائى

٢٥- ٧، ٥، ٨، ٦، ٩، ٧، ١٠، ما هو العدد الذى يوضع فى المكان الخالى؟

(أ) ٧ (ب) ١٠ (ج) ٧ (د) ١١ (هـ) ٥

٢٦- ٨، ٤، ٢، ١، ١/٢،، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ١/٤، ١/٦ (ب) ١/٣، ١/٤ (ج) ١/٤، ١/٨ (د) ١/٢، ١ (هـ) ٢/٣، ٣/٤

٢٧- الشخص الذى يتمتع بقدرة فى مجالات كثيرة يكون:

(أ) طموحاً (ب) مرناً (ج) غشاشاً (د) عنيداً (هـ) مفهوماً

٢٨- ٢٩، ٣٣، ٣٤، ٣٩، ٤٣، ٤٤،، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) ٤٥، ٤٦ (ب) ٤٥، ٤٩ (ج) ٤٧، ٤٨ (د) ٤٨، ٤٩ (هـ) ٤٦، ٥٠

٢٩- إن كلمة منهمك لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) مخلص (ب) متسع (ج) مفصول (د) متجمع (هـ) متوعك

٣٠- إن كلمة جزم لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) ارتان (ب) أنكر (ج) أصر (د) خص (هـ) عاكس

٣١- ما الكلمة التى لا تنتمى إلى الكلمات الأخرى الآتية؟

(أ) أنيق (ب) قوى (ج) جميل (د) مهذب (هـ) مهندم

٣٢- إن الماء الراكد يكون.....

- (أ) ساكناً (ب) عذباً (ج) صافياً (د) سريعاً (هـ) رغواً
 ٣٣- إن كلمة يصد لها تقريباً معنى كلمة:
- (أ) يعيد (ب) يشم (ج) يكرر (د) يتمرد (هـ) يقاوم
 ٣٤- إن كلمة بربرى بالنسبة لكلمة متحضر مثل كلمة جاهل بالنسبة لكلمة:
- (أ) بدائي (ب) متعلم (ج) مؤدب (د) غير متعلم (هـ) فنان
 ٣٥- إن كلمة المنيع هو الذى لا يمكن.....
- (أ) وصفة (ب) رؤيته (ج) الوصول إليه (د) بناؤه (هـ) حملة
 ٣٦- إن كلمة بليد لها تقريباً عكس معنى كلمة:
- (أ) غبى (ب) نشيط (ج) مخطئ (د) مجهول (هـ) مهاجر
 ٣٧- إن المربع بالنسبة للمكعب مثل الدائر بالنسبة
- (أ) متوازي الأضلاع (ب) القطع الناقص (ج) البيضى (د) الكرة (هـ) القوس
 ٣٨- يكون الظل أقصر ما يمكن عند الساعة:
- (أ) ٩ صباحاً (ب) ١٠ صباحاً (ج) ١١ صباحاً (د) ١ مساءً (هـ) الظهر
 ٣٩- المتهم إلى ساحة القضاء. أكمل بكلمة مما يلي:
- (أ) أخذ (ب) عرض (ج) مفصول (د) متجمع (هـ) متوعك
 ٤٠- ٨١٠ ، ٢٧٠ ، ٩٠ ، ٣٠ ، ما العدد الذى يوضع فى المكان الخالى:
- (أ) ٥ (ب) ١٥ (ج) ٢٠ (د) انقطاع (هـ) رطوبة
 ٤١- ٧ ، ٩ ، ٥ ، ٧ ، ٣ ، ما العددان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟
- (أ) مخلص (ب) متسع (ج) مفصول (د) متجمع (هـ) متوعك
 ٤٢- إن رذاذ المطر يسقط بدون..... أكمل بكلمة مما يلي:
- (أ) بداية (ب) عكس (ج) طول (د) انقطاع (هـ) رطوبة
 ٤٣- إن كلمة يبغض لها تقريباً معنى كلمة:
- (أ) يحب (ب) يمرض (ج) يتجنب (د) يتحدى (هـ) يمقت
 ٤٤- إن الأسف بالنسبة لسوء الحظ مثل السرور بالنسبة ل.....
- (أ) النجاح (ب) السعادة (ج) الكراهية (د) الألم (هـ) الفخر
 ٤٥- بسبب الهجرة القيادات. أكمل بكلمة مما يأتى:
- (أ) سعدت (ب) نضبت (ج) نظمت (د) تعودت (هـ) افترضت
 ٤٦- يمكن التعبير عن كلمة قلب أحياناً بكلمة.....
- (أ) عنان (ب) خبطة (ج) ضربة (د) لب (هـ) رئة

٤٧- إن كلمة يحيط لها تقريباً معنى:.....

(أ) يمشى حول (ب) يعيش (ج) يختار (د) ينكر (هـ) يطوق
٤٨- ٥، ٣، ٧، ٥، ٩، ٧، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين:

(أ) ٩، ١١ (ب) ٩، ١١ (ج) ٩، ٨ (د) ٣، ٥ (هـ) ٧، ٩

٤٩- إن الخصم هو:

(أ) الصديق (ب) القاضي (ج) الغريم (د) سوء الحظ (هـ) الشاعر
٥٠- ٤، ٥، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٦، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين؟

(أ) ١٧، ٢٢ (ب) ١٧، ١٩ (ج) ١٨، ٢١ (د) ١٨، ٢٠ (هـ) ١٩، ٢٣

٥١- ما العدد الذي إذا أضيف سدسه إلى ١٨ ينتج ٥ أمثال ١/٨ الـ ٣٢؟

(أ) ٣ (ب) ١٢ (ج) ١٦٠ (د) ٨ (هـ) ٤

٥٢- إذا كان الشئ شاملاً فإنه يكون.....

(أ) قاصر (ب) ضيقاً (ج) مزعجاً (د) ضحلاً (هـ) متسعاً

٥٣- ٣، ٦، ٨، ١٦، ١٨، ٣٦، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين؟

(أ) ٣٨، ٤٠ (ب) ٣٨، ٤٣ (ج) ٣٩، ٤١ (د) ٣٨، ٧٦ (هـ) ٣٩، ٧٨

٥٤- إذا كان ثمن جرام الفضلة ٦٠ قرشاً. كم جراماً يمكن شراؤها بمبلغ ٢٠٤ جنيهاً؟

(أ) ٣٤ (ب) ١٢٨٤ (ج) ٣٤٠ (د) ٣٤٠٠٠ (هـ) ١٢٨

٥٥- إن الوسط هو الذي.....

(أ) يحسب (ب) يقضى (ج) يشرع (د) يتدخل (هـ) يعاقب

٥٦- ٥، ١٠، ٢٤، ١٢، ٢٦، ٥٢، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين؟

(أ) ١٠٤، ٥٤ (ب) ٥٤، ٥٦ (ج) ٥٣، ٥٥ (د) ١٠٤، ١٠٦ (هـ) ٥٤، ١٠٨

٥٧- إن كلمة رخيص لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) متوفر (ب) ضخم (ج) نادر (د) عدم الثمن (هـ) مكلف

٥٨- إن كلمة اختيار تعنى في بعض الأحيان:

(أ) إلزام (ب) عادى (ج) دنئ (د) انتقاء (هـ) كورس

٥٩- إن كلمة مشدود لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) ممدود (ب) عمة (ج) مفكوك (د) قطار (هـ) معلم

٦٠- إن الغضب بالنسبة للشدة مثل الحب بالنسبة لـ:

(أ) الأمل (ب) الكرة (ج) المزاج (د) الملاحظة (هـ) السعادة

٦١- إذا كان الشئ مقسماً فإنه يكون:

(أ) غير مخصص (ب) مخططا (ج) محجوزاً (د) محفوظاً (هـ) مجزئاً
٦٢- إن الكستور بالنسبة للقماش مثل الذهب بالنسبة لـ:

(أ) الثورة (ب) المعدن (ج) التراب (د) الفضة (هـ) أصفر
٦٣- ما العدد الذى إذا ضرب فى ٣ ثم أضيف الناتج إلى ٣ يصبح ١١ / ٢ مرة من ١ / ٢ الـ....

(أ) ٣ (ب) ٢ (ج) ٦ (د) ٩ (هـ) ١٢
٦٤- ١ / ٥ عدد إذا أضيف إلى ١٥ ينتج ٤ أمثال ١ / ٩ الـ ٥٥ فما هو العدد؟

(أ) ٤٥ (ب) ٩ (ج) ١٦٥ (د) ١٨٠ (هـ) ٢٥
٦٥- إن المهر هو:

(أ) زوجة (ب) منزل (ج) هدية عريس (د) وراثة (هـ) لين
٦٦- إن التقويم هو:

(أ) التربية (ب) التأسيس (ج) التصحيح (د) التصريح (هـ) الاضطراب
٦٧- عندما تغفر أخطاء الشخص فإنه يكون:

(أ) بخيلاً (ب) غير ملائم (ج) مهتماً (د) متضامناً (هـ) مذنباً
٦٨- إن كلمة متكبر لها تقريباً عكس معنى كلمة:

(أ) كتوم (ب) شجاع (ج) بليغ (د) متحفظ (هـ) متواضع
٦٩- إن كلمة طرد كلها تقريباً معنى كلمة:

(أ) أبعد (ب) أهمل (ج) دخل (د) مر (هـ) دفع
٧٠- قال نابليون إن الجندى الفرنسى يساوى ثلاثة جنود من النمسا أو خمسة جنود من روسيا.

كم تسوى دسته الجنود النمساويين من الجنود الروسين؟

(أ) ٦ (ب) ٢٠ (ج) ١٥ (د) ٦٠ (هـ) ٣٦
٧١- ٣ ، ٩ ، ١٢ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ١١٧ ، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الحاليين؟

(أ) ٣٦١ ، ٣٦٤ (ب) ١٢٠ ، ٢٣٤ (ج) ٢٣٤ ، ٢٣٦ (د) ١٢٠ ، ٣٦٠ (هـ) ١٢١ ، ٣٦٣
٧٢- ما الكلمة التى لا تنتمى إلى الكلمات الأخرى الآتية؟

(أ) كريم (ب) بخيل (ج) متصدق (د) سخي (هـ) مسح
٧٣- ما الكلمة التى لا تنتمى إلى الكلمات الأخرى الآتية:

(أ) أوجز (ب) خسر (ج) صغر (د) ازداد (هـ) تضاعل
٧٤- إن كلمة يحلق لها تقريباً معنى كلمة.

(أ) يرقى (ب) يقسم (ج) يضم (د) يفك (هـ) ينزع
٧٥- إن الأمور الغامضة تكون:

(أ) غير مرغوبة (ب) مضحكة (ج) مرفوضة (د) سهلة الفهم (هـ) صعبة الفهم

٧٦- إن كلمة ثناء لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) يتعقل (ب) يفصل (ج) يلحم (د) يثور (هـ) ينزع

٧٧- إن كلمة ثناء لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) مدح (ب) ذم (ج) انتقاد (د) لوم (هـ) رفع

٧٨- إن كلمة أباد لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) أزج (ب) قطع (ج) أزال (د) حلق (هـ) أخذ

٧٩- إن كلمة حصيف لها معنى كلمة:

(أ) مسرف (ب) يقظ (ج) رزين (د) حى (هـ) مستمر

٨٠- جرى أحمد حول سور المدرسة ٥ مرات. بينما جرى عادل حول نفس السور ٤ مرات فى نفس الوقت. كم كانت سرعة أحمد بالنسبة لسرعة عادل؟

(أ) ١١/٣ (ب) ١١/٥ (ج) ٢ (د) ١١/٥ (هـ) ٥٤/٥

٨١- إن كلمة قوت لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) مظهر (ب) هضم (ج) امتصاص (د) غذاء (هـ) ضار

٨٢- إن كلمة علة لها تقريباً عكس معنى كلمة:

(أ) اختلال (ب) حمى (ج) مرض (د) إنسان (هـ) صحة

٨٣- إن الشخص الدنى يكون:

(أ) خبيثاً (ب) غشاشاً (ج) غادراً (د) خسيئاً (هـ) قاسياً

٨٤- أن كلمة زخرف لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) شهو (ب) وثق (ج) ابتكر (د) نمق (هـ) اعتنى

٨٥- إن الجهل بالنسبة للخوف مثل المعرفة بالنسبة لـ:

(أ) الثقة (ب) الأسف (ج) الخرافة (د) الذكاء (هـ) الأمل

٨٦- إن العبارات التى لا تنقض تكون:

(أ) غير جلدية (ب) طويلة (ج) غير متوقعة (د) غير مسببة (هـ) جلدية

٨٧- يكون الدستور:

(أ) مثلاً (ب) حكماً (ج) تحفة (د) قانون (هـ) محكمة

٨٨- إن كلمة تملق لها تقريباً معنى كلمة:

(أ) احتقر (ب) تزلف (ج) حذر (د) كسب (هـ) وبخ

٨٩- إن يداوى هو أن:

(أ) يبعد (ب) يدفع (ج) يشفى (د) يغطي (هـ) يقطع

٩٠ - إن الشريعة هي:

(أ) كرة (ب) طلقة (ج) رياضة (د) ملابس (هـ) قانون سماوى

مفتاح تقدير الدرجات

فى اختبار القدرة العقلية مستوى ١٧ سنة فيما بعد

	د	ب	د	د	ج	
أ	أ	أ	هـ	هـ	د	
د	ب	أ	أ	هـ	هـ	
هـ	ج	هـ	د	د	د	
أ	د	د	أ	أ	أ	
ب	هـ	هـ	هـ	د	ج	
ب	ج	هـ	هـ	هـ	ج	
ج	ج	أ	ب	د	د	
أ	ب	ب	أ	د	د	
ب	د	د	هـ	هـ	هـ	
هـ	أ	هـ	هـ	ج	د	
ج	ج	ب	ج	ج	د	
ب	ب	ج	ب	ب	أ	
أ	أ	أ	أ	هـ	أ	
ب	هـ	هـ	ب	أ	د	
ج	ب	هـ	ب	ب	ب	
أ	ج	د	د	ج	ج	
هـ	ب	ج	ج	ب	هـ	

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء فى مجال طرق التدريس وعلم النفس الرياضى ومسابقات الميدان والمضمار حسب ترتيبهم هيجائياً

م	الاسم	الوظيفة
١	د.إكرام السيد السيد حسن	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٢	د.أمال محمد يوسف	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٣	د.أميرة قطب غريب	أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب الميدانى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٤	د.جمال السيد الجمسى	أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
٥	د.إيمان سعد زغلول	أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٦	د.إيمان محمد نصر	أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٧	د.رشيد عامر محمد	أستاذ طرق التدريس المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
٨	د.علاء الدين إبراهيم صالح	أستاذ طرق التدريس المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
٩	د.محمد أحمد الضهراوى	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
١٠	د.وائل محمد رمضان	أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان.

أسماء السادة المحكمين فى مجال مسابقات الميدان والمضمار حسب ترتيبهم هيجائياً

م	الاسم	الوظيفة
١	د.إيمان محمد نصر	أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار ورئيس القسم الأسبق بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٢	د.إيناس سالم الطوخى	أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٣	د.هالة على مرسى	أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

ملحق (٣)

١- اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات والأجهزة : عدد ٢ ساعة إيقاف - مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء لا يقل طولها عن ٥٠م وعرضها لا يقل عن ٥ متر وتقسم إلى حارات (عرض الحارة ١٢٢سم).

مواصفات الأداء :

- تتخذ المختبرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- عند إعطاء إشارة البدء تجري المختبرة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط، ويمكن أن يقوم بأداء الاختبار اثنتين مختبرتان لضمان توافر عامل المنافسة.
- يجب أن ينادي الآن بالبدء بالنداء التالي: خذ مكانك - استعد - إجري.



٣٠ متر

إدارة الاختبار:- أذن بالبدء عند خط البداية.

- عدد (٢) ميقاتي عند خط النهاية.

التسجيل: لكل مختبرة محاولة واحدة فقط ما لم يحدث أي أخطاء أخرى ويسجل لها الزمن التي قطعت فيه المسافة المحددة (٣٠ متر) إلى أقرب ٠.١ ث.

ملحوظة: يفضل الجري ثنائيات بجوار زميلة لبث روح التنافس. (١١ : ١٤٧ - ١٤٩)

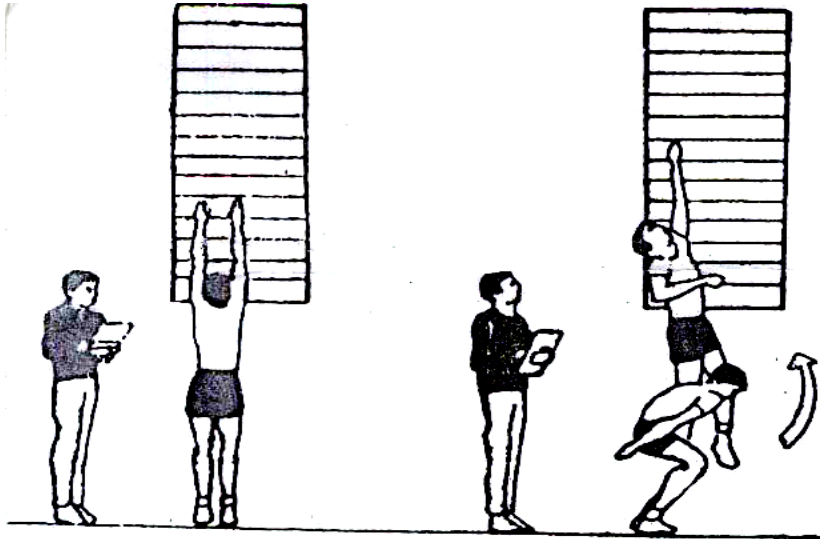
٢- اختبار الوثب العمودي

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - حائط بارتفاع مناسب - وعاء به مسحوق جير أو طباشير - استمارة تسجيل

مواصفات الأداء :

- تقوم المختبرة بغمس كف يدها في وعاء الجير أو ممسكة بالطباشير ثم تقف المختبرة بحيث تواجه الحائط بكتف الذراع المميزة، ثم تقوم برفع ذراعها التي جهة الحائط لأعلى لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع.
- ثم تقوم المختبرة بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى، لعمل العلامة الثانية بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع، ثم يتم قياس المسافة بين العلامتين لحساب مسافة الوثب بالسنتيمتر.



الشروط :

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين.
- يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.
- يسمح للمختبرة بإجراء ثلاث (٣) محاولات.

التسجيل :

- يسجل للمختبرة أفضل الثلاث محاولات بالسنتيمتر. (١١ : ١٧٨-١٧٩)

٣- الوثب العمودى من الحركة

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات اللازمة : حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن ٣.٦٠ م - مانيزيا - قطع طباشير - قطعة قماش لمسح العلامات بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.

وصف الأداء : تغمس المختبرة بيدها فى المانيزيا تقف مواجهة، تمد الذراع لأقصى ما يمكن وتحدد علامة على الحائط مع ملامسة العقبين للأرض، تقف المختبرة على علامة على بعد ثلاث خطوات من الحائط، تأخذ المختبرة ثلاث خطوات بالجري وعمل ارتفاع والوثب لأعلى ولمس اللوحة فى أعلى نقطة ممكنة.

تعليمات الاختبار : - يكون الوثب لأعلى من الحركة.

- تعطى للمختبرة ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة.

- تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم.

- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من الحائط حتى تستطيع قراءة النتائج.

حساب الدرجات : درجة المختبرة هى عدد السنتيمترات للمسافة بين العلامة الأولى والثانية لأقرب (١ سم) (١١ : ١٨٠ ، ١٨١).



٤ - ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين.

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف رقمية.

طريقة الأداء : تتخذ المختبرة وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى ، تقوم المحكمة بوضع كف يدها على الأرض، ثم تقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبرة التى تقوم بثنى الذراعين للمس ظهر يد المحكمة ثم الرجوع.

القواعد : - يؤدى الاختبار على أرض مستوية وصلبة.

- يجب أن تلمس المختبرة بصدرها يد المحكمة فى كل مرة تقوم فيها بثنى الذراعين.

- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى، بينما يجب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل إلى أعلى.

- يجب عدم التوقف أثناء الأداء.

- يعطى لكل مختبرة محاولة واحدة فقط.

- يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات بدون توقف حتى التعب.

التسجيل : تسجل المختبرة عدد المحاولات الصحيحة التى قامت بها. (١١ : ١٨٢ ، ١٨٣)



٥ - الجلوس من الرقود والركبتين منثنيتين

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ

الأدوات اللازمة : بساط أو أرض خضراء - مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وبعرض ٥ سم.

طريقة الأداء : تتخذ المختبرة وضع الرقود على الظهر - تقوم بثني الركبتين على المسطرة، بينما تقوم بسحب الكعبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن - تظل المختبرة محتفظة بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار - تقوم المختبرة بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة - تقوم أحد المختبرات بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار - عند إعطاء المختبرة إشارة البدء تقوم بالجلوس بحيث تلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن - تستمر المختبرة في تكرار الأداء أكبر عدد من المرات حتى التعب.

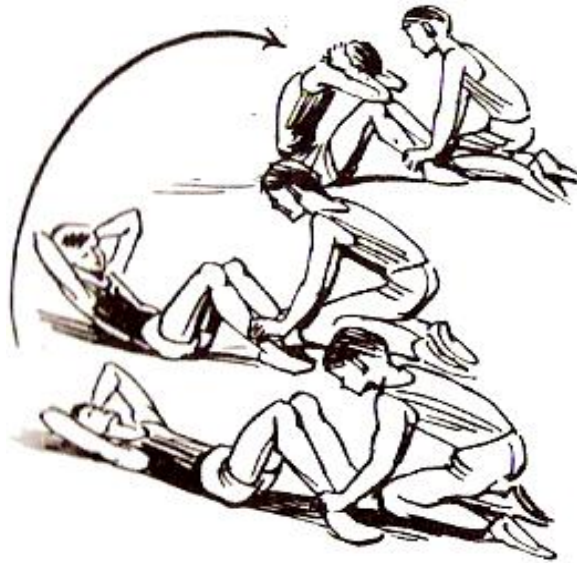
القواعد :- يجب أن تظل المسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار، وعندما تسقط أثناء الأداء تعيدها الزميلة التي تقوم بتثبيت الكعبين.

- يجب عدم الوقوف أثناء الأداء.

- يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

- يعطى للمختبرة محاولة واحدة فقط.

التسجيل : تسجل المختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها. (١١ : ١٨٠ ، ١٨١)



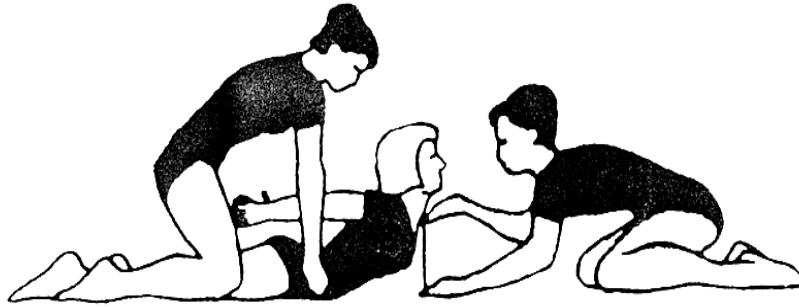
٦ - رفع الجذع عالياً من الانبطاح

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العضلات المادية للظهر.

الأدوات اللازمة : مسطرة أو شريط قياس.

طريقة الأداء : تنبطح المختبرة على الأرض وتشابك أصابع كفيها خلف رقبته، بينما تساعد زميلتها الأولى في تثبيت الفخذ وعدم السماح لجسمها بالحركة من أسفل الحزام، وتضع الأخرى شريط القياس أو المسطرة بوضع عمودى على الأرض، ثم تقوم المختبرة المنبطقة برفع جذعها للأعلى ولأقصى مدى حركى ممكن بحيث تثبت في الوضع ثلاث ثوانى، ثم يقاس ارتفاع الذقن عن الأرض ليعطينا درجة المرونة المطلوب قياسها.

التسجيل : يحسب الارتفاع بالسنتيمتر وإلى أقرب نصف سنتيمتر. (١١ : ١٤٢)



٧- اختبار قوة عضلات الرجلين

غرض الاختبار: قياس القوة الثابتة للعضلات المادية (الباسطة) للرجلين.

الأدوات المستخدمة: جهاز ديناموميتر، مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج مثبت على سلسلة حديدية طولها حوالى ٦٠سم، تنتهى ببار حديدى طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم.

وصف الاختبار: يثبت الديناموميتر بالقاعدة، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التى تنتهى بالبار الحديدى.

- يلف حزام عريض من الجلد حول المختبرة بطريقة تمكنها من ربط طرفاه فى نهايتى البار الحديدى.
- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على القاعدة، ثم تقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.
- تقوم المختبرة بثنى الرجلين قليلاً حتى تصل بالبار الحديدى فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدى المختبرة فى هذا الوضع.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنه.



تعليمات الاختبار: يجب على المختبرة أن تحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة فى

وضع متعامد على الأرض - عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.

- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الرفع فجأة أو مرة واحدة.

حساب الدرجات: يعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين، تحتسب لها نتائج أفضلهما مقربه إلى أقرب

نصف رطل أو نصف كيلوجرام. (١١ : ١٨٤، ١٨٥)

٨- اختبار قوة عضلات الظهر

غرض الاختبار: قياس قوة العضلات المادية (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر).

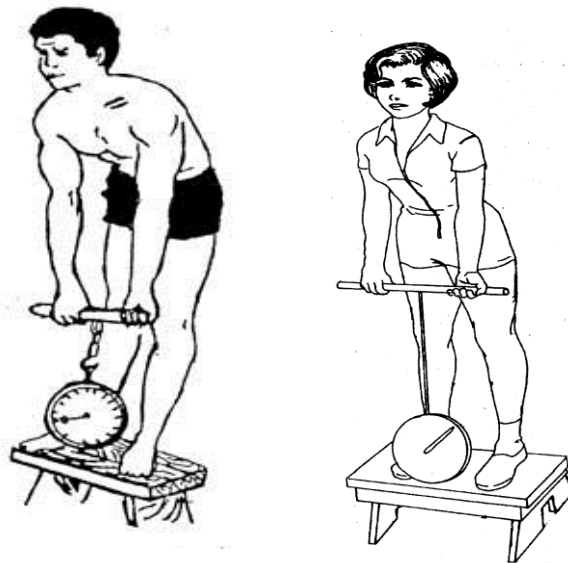
الأدوات المستخدمة: جهاز ديناموميتر، كما في الاختبار السابق.

وصف الاختبار:

- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم تقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبرة من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.
- حساب الدرجات:** يعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين، تحتسب لها نتائج أفضلهما مقربه إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام.

حساب الدرجات:

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية، أى تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.
- يجب أن تكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة. (١١ : ١٣١، ١٣٢)



ملحق (٤)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد عبارات أبعاد
استبيان الدافعية نحو التعلم

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،

تتقدم الباحثة لسيادتكم بخالص الامتنان والتقدير وترجوا من سيادتكم التكرم بمساعدتها في إبداء رأيكم في الصورة المبدئية لمقياس الدافعية نحو التعلم لطالبات الفرقة الثانية بالكلية (أبعاد وعبارات)، وذلك بهدف بناء مقياس الدافعية نحو التعلم.

لذا ترجوا الباحثة من سيادتكم بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب في الجدول التالي، حيث سبق عرض الأبعاد علي سيادتكم من قبل وتم الاستقرار علي ستة أبعاد أساسية وتحت كل بعد العبارات المقترحة التي يشملها البعد.

كما يمكننا الاستفادة من خبراتكم في إضافة التعديلات التي تثري البحث والباحثة وتضيف إلي المقياس موضوعية، وذلك من خلال:

- ١- حذف بعض العبارات من المقياس.
- ٢- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- ٣- إضافة عبارات جديدة للمقياس.

والله ولي التوفيق،،،،

الباحثة

بيانات خاصة بالسيد الخبير

الاسم:

الدرجة العلمية:

التخصص الدقيق:

جهة العمل:

عدد سنوات الخبرة:

أبعاد مقياس الدافعية نحو التعلم

البعد الأول: التوجه الداخلي للهدف.

البعد الثاني: التوجه الخارجي للهدف.

البعد الثالث: قيمة المهنة.

البعد الرابع: ضبط معتقدات التعلم.

البعد الخامس: فعالية الذات في التعلم والأداء.

البعد السادس: قلق الاختبار.

* تعتبر هذه البيانات سرية، ولا تستخدم إلا في إجراءات البحث

برجاء وضع علامة (✓) إمام الاختبار المناسب وتدوين ما ترونه من ملاحظات أخرى
عبارات البعد الأول: التوجه الداخلى للهدف.

م	العبارات	موافق	غير موافق
١	أفضل المواد الدراسية التى تتحدانى ولذلك أستطيع تعلم أشياء جديدة.		
٢	أفضل المقررات الدراسية التى تثير فضولى حتى إذا كان تعلمها صعباً.		
٣	الشئ الذى يرضينى جداً فى المقررات الدراسية هو محاولتى فهم مضمونها بإتقانها قدر المستطاع.		
٤	إذا أتحت لى الفرصة فى هذا الفصل الدراسى فسوف أختار دروس المقرر التى أستطيع أن أتعلم منها حتى إذا لم تضمن لى درجة جيد.		

عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

-
-

عبارات البعد الثانى: التوجه الداخلى للهدف.

م	العبارات	موافق	غير موافق
١	الحصول على درجة جيدة فى هذا الفصل الدراسى هو الشئ الذى يرضينى جداً.		
٢	أهم شئ بالنسبة لى هو تحسين متوسط درجاتى الكلية، ولهذا فأهتمامى الأساسى فى هذا الفصل الدراسى هو الحصول على درجات مرتفعة.		
٣	أريد أن أحصل على درجات أفضل من معظم الطالبات الأخريات فى هذا الفصل الدراسى.		
٤	أريد أن يكون أدائى جيداً فى هذا الفصل الدراسى لأنه من المهم أن أظهر قدرتى لأسرتى وأصدقائى والآخرين.		

عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

-
-

عبارات البعد الثالث: قيمة المهنة.

م	العبارات	موافق	غير موافق
١	أعتقد أننى سأحصل على درجة ممتاز فى هذا المقرر فى مقررات دراسية أخرى.		
٢	من المهم بالنسبة لى أن أتعلم أداء المسابقات المقررة فى هذا الفصل الدراسى		
٣	إننى مهتمة جداً بمحتوى المقرر الدراسى هذا العام.		
٤	أعتقد أن المسابقات المقررة فى هذا الفصل من المفيد لى أن أتعلمها.		
٥	أحب المسابقات الدراسية المقررة هذا العام.		
٦	فهم المسابقات الدراسية المقررة هذا العام مهمة جداً بالنسبة لى.		

عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

-
-

عبارات البعد الرابع: ضبط معتقدات التعلم.

م	العبارات	موافق	غير موافق
١	إذا درست مسابقة الوثب العالى بطرق مناسبة عندئذ سأكون قادرة على تعلم جميع المسابقات فى هذا المقرر .		
٢	إذا لم أتعلم جيداً فى هذا المقرر يرجع ذلك إلى تقصير منى .		
٣	إذا حاولت بجد بدرجة كافية عندئذ سأفهم المواد الدراسية المقررة .		
٤	إذا لم أفهم المواد الدراسية المقررة فهذا يرجع لعدم محاولتى بدرجة جيدة .		

عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

-
-

عبارات البعد الخامس: فعالية الذات فى التعلم والأداء.

م	العبارات	موافق	غير موافق
١	أعتقد أنني سأحصل على درجة ممتاز فى هذا الفصل الدراسى .		
٢	متأكد من مقدرتى على فهم أداء المسابقة الصعبة المعروضة ضمن المسابقات المخصصة لهذا المقرر الدراسى .		
٣	أثق فى مقدرتى على فهم الجوانب الفنية للمسابقات التى يتم تدريسها فى هذا المقرر الدراسى .		
٤	أثق فى استطاعتى على فهم معظم المسابقات الصعبة التى تقدمها أستاذتى فى هذا المقرر .		
٥	أثق فى مقدرتى على الأداء الممتاز فى الواجبات والاختبارات فى هذا المقرر .		
٦	أتوقع أن يكون أدائى جيداً فى هذا الفصل الدراسى .		
٧	متأكد أنني أستطيع إتقان المسابقات التى يتم تدريسها فى هذا الفصل الدراسى .		
٨	مع الأخذ فى الاعتبار الصعوبات التى أواجهها فإننى أعتقد بأن أدائى سيكون جيداً فى هذا الفصل الدراسى .		

عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

-
-

عبارات البعد السادس: قلق الاختبار.

م	العبارات	موافق	غير موافق
١	عندما أتناول اختباراً أفكر فى مدى ضعف أدائى مقارنة بزميلاتى الأخريات.		
٢	عندما أدخل اختباراً فإننى أفكر فى الفقرات التى لا أستطيع الإجابة عنها فى أجزاء الاختبار الأخرى.		
٣	عندما أدخل اختباراً فإننى أفكر فى النتائج المترتبة على الرسوب.		
٤	يعترينى شعور بالقلق والخوف عندما أدخل الامتحان.		
٥	أشعر بأن قلبى يدق بسرعة عندما أدخل الامتحان.		

عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

-
-

ملحق (٥) مقياس الدافعية نحو التعلم

عزيزتى الطالبة/

العبارات التالية تسأل عن دوافعك واتجاهاتك نحو التعلم، ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لهذا الاستبيان، فهو ليس امتحاناً أو اختباراً.

ونريد منك أن تستجيب لهذا الاستبيان بمنتهى الدقة قدر استطاعتك بطريقة تعكس اتجاهاتك وسلوكياتك الفعلية فى الدراسة والتعلم، ويوجد أمام كل عبارة الأرقام من (١ : ٧) والمطلوب منك وضع دائرة واحدة فقط حول أحد هذه الأرقام أمام كل عبارة حيث:

الرقم (١) يشير إلى أن المعنى الذى تتضمنه العبارة لا ينطبق عليك على الإطلاق.
الرقم (٢) يشير إلى أن المعنى الذى تتضمنه العبارة لا ينطبق عليك فى أحيان كثيرة.
الرقم (٣) يشير إلى أن المعنى الذى تتضمنه العبارة لا ينطبق عليك فى بعض الأوقات.
الرقم (٤) يشير إلى أن المعنى الذى تتضمنه العبارة لا تستطيع أن تحدد انطباقه أو عدم انطباقه عليك.

الرقم (٥) يشير إلى أن المعنى الذى تتضمنه العبارة ينطبق عليك فى بعض الأوقات.
الرقم (٦) يشير إلى أن المعنى الذى تتضمنه العبارة ينطبق عليك فى أحيان كثيرة.
الرقم (٧) يشير إلى أن المعنى الذى تتضمنه العبارة ينطبق عليك تماماً.

ومرة أخرى نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، أجبى فقط بمنتهى الدقة، ولا يوجد زمن محدد للإجابة على جميع عبارات الاستبيان ومع ذلك يجب أن تعملى بسرعة كلما أمكن، وستظل استجاباتك فى سرية تامة، ولن يطلع عليها أحد غير الباحثة، ولن تستخدم إلا فى أغراض البحث العلمى.

الباحثة

البيانات الشخصية:

الاسم:
الفرقة:
الشعبة:
العمر:

تابع ملحق (٥)

م	العبارات	لا ينطبق عليك على الإطلاق	لا ينطبق عليك في أحيان كثيرة	لا ينطبق عليك في بعض الأوقات	لا تستطيعي أن تحددى انطباقه	ينطبق عليك في بعض الأوقات	ينطبق عليك في أحيان كثيرة	ينطبق عليك تماماً
١	أفضل المواد الدراسية التى تتحدثانى ولذلك أستطيع تعلم أشياء جديدة.							
٢	إذا درست مسابقة الوثب العالى بطرق مناسبة عندئذ سأكون قادرة على تعلم جميع المسابقات فى هذا المقرر.							
٣	عندما أتناول اختباراً أفكر فى مدى ضعف أدائى مقارنة بزميلاتى الأخريات.							
٤	أعتقد أننى سأحصل على درجة ممتازة فى هذا المقرر فى مقررات دراسية أخرى.							
٥	أعتقد أننى سأحصل على درجة ممتاز فى هذا الفصل الدراسى.							
٦	متأكد من قدرتى على فهم أداء المسابقة الصعبة المعروضة ضمن المسابقات المخصصة لهذا المقرر الدراسى.							
٧	الحصول على درجة جيدة فى هذا الفصل الدراسى هو الشئ الذى يرضينى جداً.							
٨	عندما أدخل اختباراً فإننى أفكر فى الفقرات التى لا أستطيع الإجابة عنها فى أجزاء الاختبار الأخرى.							
٩	إذا لم أتعلم بصورة جيدة فى هذا المقرر يرجع ذلك إلى تقصير منى.							
١٠	من المهم بالنسبة لى أن أتعلم أداء المسابقات المقررة فى هذا الفصل الدراسى.							
١١	أهم شئ بالنسبة لى هو تحسين متوسط درجاتى الكلية، ولهذا فإهتمامى الأساسى فى هذا الفصل الدراسى هو الحصول على درجات مرتفعة.							
١٢	أثق فى قدرتى على فهم الجوانب الفنية للمسابقات التى يتم تدريسها فى هذا المقرر الدراسى.							
١٣	أريد أن أحصل على درجات أفضل من معظم الطالبات الأخريات فى هذا الفصل الدراسى.							
١٤	عندما أدخل اختباراً فإننى أفكر فى النتائج المترتبة على الرسوب.							

م	العبارات	لا ينطبق عليك على الإطلاق	لا ينطبق عليك فى أحيان كثيرة	لا ينطبق عليك فى بعض الأوقات	لا تستطيع أن تحددى انطباقه	ينطبق عليك فى بعض الأوقات	ينطبق عليك فى أحيان كثيرة	ينطبق عليك تماماً
١٥	أثقت فى استطاعتى على فهم معظم المسابقات المعقدة التى تقدمها لى أستاذتى فى هذا المقرر.							
١٦	أفضل المقررات الدراسية التى تثير فضولى حتى إذا كان تعلمها صعباً.							
١٧	إننى مهتمة جداً بمحتوى المقرر الدراسى هذا العام.							
١٨	إذا حاولت بجد بدرجة كافية عندئذ سأفهم المواد الدراسية المقررة.							
١٩	يعتبرنى شعور بالقلق والخوف عندما أدخل الامتحان.							
٢٠	أثقت فى قدرتى على الأداء الممتاز فى الواجبات والاختبارات فى هذا المقرر.							
٢١	أتوقع أن يكون أدائى جيداً فى هذا الفصل الدراسى.							
٢٢	الشئ الذى يرضينى جداً فى المقررات الدراسية هو محاولتى فهم مضمونها بإتقان قدر المستطاع.							
٢٣	أعتقد أن المسابقات المقررة فى هذا الفصل من المفيد لى أن أتعلمها.							
٢٤	إذا أتيت لى الفرصة فى هذا الفصل الدراسى فسوف أختار دروس المقرر التى أستطيع أن أتعلم منها حتى إذا لم تضمن لى درجة جيد.							
٢٥	إذا لم أفهم المواد الدراسية المقررة فهذا يرجع لعدم محاولتى بدرجة جيدة.							
٢٦	أحب المسابقات الدراسية المقررة هذا العام.							
٢٧	فهم المسابقات الدراسية المقررة هذا العام مهمة جداً بالنسبة لى.							
٢٨	أشعر بأن قلبى يدق بسرعة عندما أدخل الامتحان.							
٢٩	متأكدة أننى أستطيع إتقان المسابقات التى يتم تدريسها فى هذا الفصل الدراسى.							
٣٠	أريد أن يكون أدائى جيداً فى هذا الفصل الدراسى لأنه من المهم أن أظهر قدرتى لأسرتى وأصدقائى والآخرين.							
٣١	مع الأخذ فى الاعتبار الصعوبات التى أواجهها فإننى أعتقد بأن أدائى سيكون جيداً فى هذا الفصل الدراسى.							

ملحق (٦)

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعليم المدمج

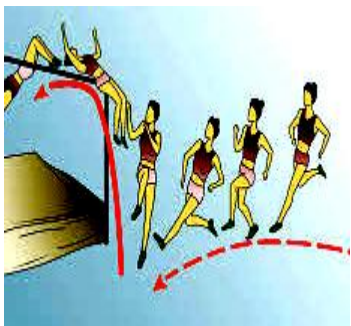
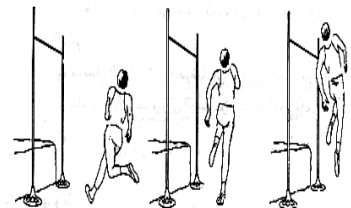
الهدف: تعلم الاقتراب والارتقاء فى الوثب العالى

الزمن: ٩٠ ق

الأسبوع: الأول

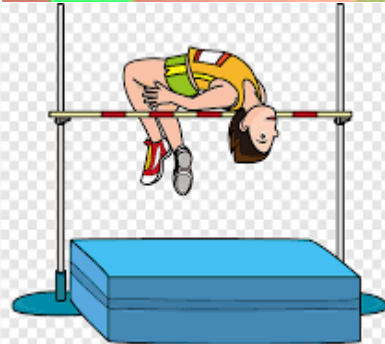
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
أعمال إدارية	٥ق	أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة	التحية وأخذ الغياب	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة فى مسابقة الوثب العالى.
الإحماء	١٥ق	تهيئة جميع أجزاء وأجهزة الجسم المختلفة	- جرى خفيف حول مضمار ألعاب القوى. - (وقوف) مجموعة وثبات. - (وقوف فتحاً) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف . الذراعين جانباً) ميل الجذع أماماً دوران الذراعين معاً للأمام. - (الرقود على الظهر والذراعين بجانب الجسم) عمل كوبرى والوثبات فى هذا الوضع. - (الرقود . ثنى الركبتين) رفع الظهر مع فرد الذراعين عالياً والعودة للوضع الأساسى.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.
الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"	٦٥ق	تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	شرح مسابقة الوثب العالى من قبل الباحثة من خلال مشاهدة الموقع التعليمى - يتم الأداء من خلال صور متسلسلة وأداء حى كنموذج للأداء المثالى للوضع الذى يتم شرحه تقوم الباحثة بتوضيح النقاط التعليمية والفنية الخاصة بالوضع الذى يتم عرضه من خلال الرابط الالكترونى. - تقوم الطالبات بتطبيق ما شاهدوه على شاشة العرض Data show الموصلة بالحاسوب من خلال الرابط الالكترونى على النحو التالى: المراحل الفنية لطريقة الفوسبرى للوثب العالى: (أ) الاقتراب: - يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات فى حدود (٧ : ٩ : ١١ : ١٣) خطوة.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تستطيع الطالبة تنفيذ ما شاهدته على شاشة العرض من خلال الحاسوب فى الصالة. - أن تتنوع الخبرات التكنولوجية لدى الطالبة.

تابع الأسبوع الأول

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
تابع الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"		تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	- الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة). - الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها. * تمارين لحركة الارتقاء (قدم الارتقاء): - من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط وتمرجح الطالبة الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم. - نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة. - نفس التمرين السابق بدون سند. - نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ). * تمارين لحركة الرجل الحرة: - تمارين لحركة الرجل الحرة من الوقوف مع السند (مرجحات). - تمارين لحركة الرجل الحرة من الوقوف بدون سند. - تمارين لحركة الرجل الحرة من الجرى. * تمارين لحركة الرجلين معاً: - الجرى الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية. - الجرى ثم الوثب عالياً لمحاولة لمس (كرة معلقة) بالرجل الحرة. - الجرى ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل.	- تعلم جوانب فنية جديدة من خلال طريقة تدريس الباحثة.  
الختام	٥٠		- (الوقوف) امتداد الرأس لأحد الجانبين مع تحريك اليد المقابلة لأسفل وبعيداً عن الجسم لمدة ٥ ثواني ثم الاسترخاء. - (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) عمل دوائر كبيرة بالكتفين.	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالبات بالسعادة والرضا.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
أعمال إدارية	٥ق	أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة	التحية وأخذ الغياب	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة فى مسابقة الوثب العالى. - أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة.
الإجماء	٥١ق	تهيئة جميع أجزاء وأجهزة الجسم المختلفة	- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع على الجانبين. - (جلوس طويل – فتحا) تبادل ثنى ومشطى القدمين أماما وخلفا. - (جلوس تربيع . اليدان على الفخذين) ضغط الفخذين باليدين لأسفل. - (إنبطاح جانبي مسك مشط الرجل باليد المقابلة) الضغط للخلف. - (جلوس طويل فتحا) تبادل ثنى ومد مشطى القدمين أماما وخلفا.	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.
الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"	٥٦ق	تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	المراحل الفنية بطريقة الفوسبرى للوثب العالى: (ب) الطيران وتعدية العارضة: - تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض. - تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة. - يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارضة. - عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة تقوم الطالبة بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلى. - يتوقف نجاح الطيران وتعدية العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوى والخاطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهده من معارف ومعلومات. - أن تستطيع الطالبة تنفيذ ما شاهده على شاشة العرض من خلال الحاسوب فى الصالة. - أن تتنوع الخبرات التكنولوجية لدى الطالبة.

تابع الأسبوع الثانى

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
تابع الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"		تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	* تمرينات لحركة الرجل الحرة: - تمرينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف مع السند (مرجحات). - تمرينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف بدون سند. - تمرينات لحركة الرجل الحرة من الجرى. * تمرينات لحركة الرجلين معاً: - الجرى الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية. - الجرى ثم الوثب عاليا لمحاولة لمس (كرة معلقة) بالرجل الحرة. * تمرينات لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة: - (وقوف) الاقتراب وعمل نصف دورة فى الهواء لمواجهة العارضة بالظهر دون تعدية العارضة. - نفس التدريب السابق مع تعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - (وقوف) الوثب بالقدمين لتعدية حاجزين مقلوبين ثم الاقتراب ٧ خطوات وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية (بطريقة فوسبرى)	- تعلم جوانب فنية جديدة من خلال طريقة تدريس الباحثة.  
الختام	٥ق		- (جلوس طويلاً) أخذ شهيق عميق مع رفع الذراعين جانباً عالياً ثم إخراج الزفير مع ثنى الجذع أماماً أسفل وخفض الذراعين لمسك الساقين. - (رقود) رفع الرجلين عن الأرض مع أخذ شهيق عميق ولاحتراف به ٣ ثوانى ثم إخراج الزفير ببطء مع رجوع الرجلين فى وضع الرقود.	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالبات بالسعادة والرضا.

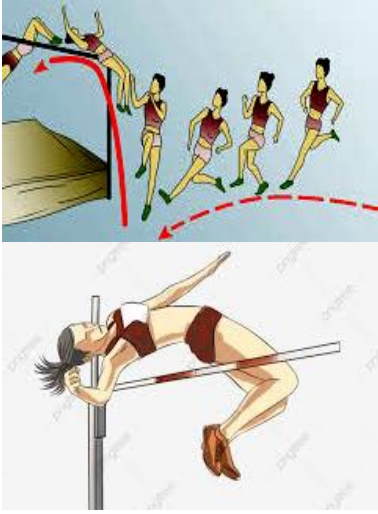
الأسبوع: الثالث

الزمن: ٩٠ ق

الهدف: تعلم الهبوط فى الوثب العالى

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
أعمال إدارية	٥ق	أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة	التحية وأخذ الغياب	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة فى مسابقة الوثب العالى. - أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة.
الإحماء	٥١ق	تهيئة جميع أجزاء وأجهزة الجسم المختلفة	- (وقوف فتحا ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل - (وقوف الذراعان جانبا) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل - (وقوف فتحا مسك الساقين باليدين إنحناء) ثنى الجذع مع الضغط لأسفل - (جلوس طويل تقاطع الساقين) مسك مشط القدم اليمن باليد المقابلة ولف مشط القدم باليد. - (وقوف فتحا) تبادل ثنى الركبتين جانبا - جلوس على أربع) مد الركبتين كاملا مع تباعد القدمين	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.
الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"	٥٦ق	تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	المراحل الفنية بطريقة الفوسبرى للوثب العالى: (ج) الهبوط: - تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوى للطالبة العارضة والذى يتبعه بالنصف السفلى وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين. - يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل درجة خلفية أو جانبية. * تمرينات لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة والهبوط: - الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجرى لتعدية العارضة.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تستطيع الطالبة تنفيذ ما شاهدته على شاشة العرض من خلال الحاسوب فى الصالة. - أن تتنوع الخبرات التكنولوجية لدى الطالبة.

تابع الأسبوع الثالث

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
تابع الجزء الرئيسي "التطبيق العملي"		تعليم الوثب العالي بطريقة الفوسبرى	* تمارينات لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة والهبوط: - الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجرى لتعدية العارضة. - (وقوف) الوثب بالقدمين لتعدية حاجز مقلوب ثم الاقتراب ٥ خطوات مع تعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - (وقوف) الوثب بالقدمين لتعدية حاجزين مقلوبين ثم الاقتراب ٧ خطوات مع تعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - (وقوف) الاقتراب ٩ خطوات مع تعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية.	- تعلم جوانب فنية جديدة من خلال طريقة تدريس الباحثة. 
الختام	٥ق		- وقوف سقوط الرأس أماماً ثم خلفاً . - (وقوف) رفع الكتفين لأعلى مع أخذ شهيق عميق لمدة ٣ ثواني ثم الزفير والاسترخاء. - (جلوس طويل . السند بمرقعى اليدين على الأرض) رفع الرجل اليمنى لأعلى ثم تقاطعها اتجاه الرجل اليسرى للمس الأرض ثم العودة وخفضها على الأرض.	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالبات بالسعادة والرضا.

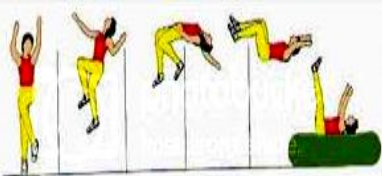
الأسبوع: الرابع

الزمن: ٩٠ ق

الهدف: تعلم أداء مسابقة الوثب العالي كاملة.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
أعمال إدارية	٥ق	أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة	التحية وأخذ الغياب	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة في مسابقة الوثب العالي. - أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة.
الإحصاء	٥١ق	تهيئة جميع أجزاء وأجهزة الجسم المختلفة	- جرى بطول الملعب وجرى بالطهر عرض الملعب. - (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماماً وخلفاً. - (وقوف فتحاً . انتشاء عرضاً) تبادل لف الجذع جانباً. - (وقوف فتحا) تبادل ثنى الركبتين جانبا - جلوس على أربع) مد الركبتين كاملا مع تباعد القدمين.	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.
الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"	٥٦ق	تعليم الوثب العالي بطريقة الفوسبرى	أداء مسابقة الوثب العالي بطريقة الفوسبرى كاملة: - من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط وتمرجح الطالبة الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم. - نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة. - نفس التمرين السابق بدون سند. - نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ). - الجرى الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية . - الجرى ثم الوثب عاليا لمحاولة لمس (كرة معلقة) بالرجل الحرة.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تستطيع الطالبة تنفيذ ما شاهدته على شاشة العرض من خلال الحاسوب فى الصالة. - أن تتنوع الخبرات التكنولوجية لدى الطالبة.

تابع الأسبوع الرابع

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
تابع الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"		تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	- الجري ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل . - الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجرى لتعدية العارضة. - الاقتراب من ٧ خطوات (نصف دائرى) ولتعدية العارضة. - التدرج بخطوات الاقتراب (٧ : ٩ : ١١) وهكذا وكذلك التدرج بارتفاع العارضة. - (وقوف) الاقتراب بالجري تجاه جهاز الوثب العالى وأداء المسابقة كاملة مع تصحيح الأخطاء.	- تعلم جوانب فنية جديدة من خلال طريقة تدريس الباحثة.  
الختام	٥ق		- (وقوف) دوران الرأس يمينا ويساراً. - (رقود) رفع الرجل اليسرى ١٥ سم ثم ثنى الركبة وتوضع تجاه الكتف الأيمن ثم توضع فى مكانها ، يكرر بالرجل الأخرى. - (رقود) أخذ شهيق عميق مع رفع الرأس والذراعين وتقوس الظهر ورفع الرجلين قليلاً عن الأرض لمدة ١ - ٢ ثانية ثم سقوط الجسم على الأرض وإخراج الزفير وارتقاء جميع عضلات الجسم والسقوط لأسفل.	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالبات بالسعادة والرضا.

الأسبوع: الخامس

الزمن: ٩٠ ق

الهدف: تعلم أداء مسابقة الوثب العالي كاملة.

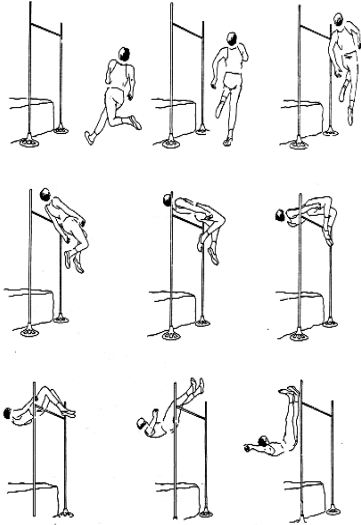
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
أعمال إدارية	٥ق	أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة	التحية وأخذ الغياب	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة في مسابقة الوثب العالي. - أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة.
الإحماء	١٥ق	تهيئة جميع أجزاء وأجهزة الجسم المختلفة	- (وقوف فتحة ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف تقاطع الذراعين عالياً) الضغط بالذراعين خلفاً. - (وقوف الذراعان جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل. - (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً خلفاً بالتبادل. - (وقوف . تشبيك اليدين) دفع الذراع عالياً. - (وقوف . ميل للأمام) تبادل مرجحة الذراعين أماماً خلفاً بالتبادل.	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.
الجزء الرئيسي "التطبيق العملي"	٦٥ق	تعليم الوثب العالي بطريقة الفوسبرى	أداء مسابقة الوثب العالي بطريقة الفوسبرى كاملة: - من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط وتمرجح الطالبة الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم. - نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة. - نفس التمرين السابق بدون سند. - نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ). - الجرى الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تستطيع الطالبة تنفيذ ما شاهدته على شاشة العرض من خلال الحاسوب في الصالة. - أن تنتوع الخبرات التكنولوجية لدى الطالبة.

تابع الأسبوع الخامس

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
تابع الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"		تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	- الجرى ثم الوثب عاليا لمحاولة لمس (كرة معلقة) بالرجل الحرة. - الجرى ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل . - الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية. - رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجرى لتعدية العارضة. - الاقتراب من ٧ خطوات (نصف دائرى) ولتعدية العارضة. - التدرج بخطوات الاقتراب (٧ : ٩ : ١١) وهكذا وكذلك التدرج بارتفاع العارضة. - (وقوف) الاقتراب بالجرى تجاه جهاز الوثب العالى وأداء المهارة كاملة مع تصحيح الأخطاء.	- تعلم جوانب فنية جديدة من خلال طريقة تدريس الباحثة. 
الختام	٥ق		- (وقوف) عمل دوران للرأس مع ارتقاء الفك. - (وقوف) دوران الكتفين معاً أماماً وخلفاً. - (انبطاح مائل) خفض المقعدة لأسفل ورفع الرأس عالياً تجاه الظهر والثبات ٣ ثوانى، ثم رفع المقعدة لأعلى وسحب المقعدة والرأس للداخل نحو الصدر والثبات ٣ ثوانى.	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالبات بالسعادة والرضا.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
أعمال إدارية	٥ق	أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة	التحية وأخذ الغياب	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة في مسابقة الوثب العالي. - أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة.
الإحماء	٥١ق	تهيئة جميع أجزاء وأجهزة الجسم المختلفة	- (وقوف فتحة ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف تقاطع الذراعين عاليا) الضغط بالذراعين خلفاً. - (وقوف الذراعان جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل. - (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عاليا خلفاً بالتبادل. - (وقوف . تشبيك اليدين) دفع الذراع عاليا. - (وقوف . ميل للأمام) تبادل مرجحة الذراعين أماماً خلفاً بالتبادل.	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.
الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"	٥٦ق	تعليم الوثب العالي بطريقة الفوسبرى	أداء مسابقة الوثب العالي بطريقة الفوسبرى كاملة: - من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط وتمرجح الطالبة الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم. - نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة. - نفس التمرين السابق بدون سند. - نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ). - الجرى الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية . - الجرى ثم الوثب عاليا لمحاولة لمس (كرة معلقة) بالرجل الحرة.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تستطيع الطالبة تنفيذ ما شاهدته على شاشة العرض من خلال الحاسوب فى الصالة. - أن تتنوع الخبرات التكنولوجية لدى الطالبة.

تابع الأسبوع السادس

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	الأهداف السلوكية
تابع الجزء الرئيسى "التطبيق العملى"		تعليم الوثب العالى بطريقة الفوسبرى	- الجرى ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل . - (وقوف) الوثب بالقدمين لتعدية حاجزين مقلوبين ثم الاقتراب ٧ خطوات وأداء مهارة الوثب العالى . - الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية . - رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجرى لتعدية العارضة . - الاقتراب من ٧ خطوات (نصف دائرى) ولتعدية العارضة . - التدرج بخطوات الاقتراب (٧ : ٩ : ١١) وهكذا وكذلك التدرج بارتفاع العارضة . - (وقوف) الاقتراب بالجرى تجاه جهاز الوثب العالى وأداء المهارة كاملة مع تصحيح الأخطاء .	- تعلم جوانب فنية جديدة من خلال طريقة تدريس الباحثة . 
الختام	٥ق		- (وقوف) عمل دوران للرأس مع ارتقاء الفك . - (وقوف) دوران الكتفين معاً أماماً وخلفاً . - (انبطاح مائل) خفض المقعدة لأسفل ورفع الرأس عالياً تجاه الظهر والثبات ٣ ثوانى، ثم رفع المقعدة لأعلى وسحب المقعدة والرأس للداخل نحو الصدر والثبات ٣ ثوانى .	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالبات بالسعادة والرضا .

ملخص البحث

تأثير استخدام التعليم المدمج على بعض المتغيرات البدنية وأداء الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم لدى الطالبات

د/ ماجدة محمد جمال محمد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التعليم المدمج على بعض المتغيرات البدنية وأداء الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم لدى الطالبات، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسات القبليّة البعدية لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة على عينة مكونة من (٤٠) طالبة بالفرقة الثانية بالكلية، ومن أدوات البحث إختبار القدرات العقلية والمتغيرات البدنية، وأداء الوثب العالى ومقياس الدافعية نحو التعلم من إعداد الباحثة، والبرنامج التعليمى المفترج باستخدام التعليم المدمج، وقد أسفرت نتائج البحث إلى:-

- ١- تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت التعليم المدمج (التعليم الالكترونى + التعليم التقليدى) على المجموعة الضابطة التى استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى والأداء النموذج العملى) فى سرعة تحسن مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية وأداء الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية وأداء الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم لصالح القياسات البعدية.
- ٣- التعلم المدمج له تأثير ايجابى فى تحسن مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية وأداء الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم.
- ٤- الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى والاداء النموذج العملى) ساهمت بطريقة ايجابية فى تحسن مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية وأداء الوثب العالى وزيادة الدافعية نحو التعلم بالنسبة أقل مقارنة بالتعلم المدمج.

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

The Effect of Using Blended Learning on Some Physical Variables, and the Skill of The High Jump and Increase The Motivation Towards Learning Among Students

***Assistant Prof. Magda Muhammad Gamal Muhammad**

The research aims to identify the effect of the use of blended learning on some physical variables, high jumping skill, and increasing the motivation towards learning among female students. In the college, and among the research tools are the mental abilities test, physical variables, high jump skill and the measure of motivation towards learning prepared by the researcher, and the educational program using blended learning. The results of the research resulted in:

- 1- The experimental group that used integrated education (Electronic education + Traditional education) outperformed the control group that used the traditional method (Verbal explanation and practical model performance) in the rapid improvement of the level of performance of some physical variables, the skill of high jumping, and the increase in motivation towards learning.
- 2- There are statistically significant differences between the results of the tribal and remote measurements for the two experimental and control groups in some physical variables and the skill of high jumping, competition and an increase in motivation towards learning in favor of the dimensional measurements.
- 3- Blended learning has a positive effect on improving the performance level of some physical variables and the skill of high jumping, competition and increasing the motivation towards learning.
- 4- The traditional method (Verbal explanation and practical model performance) contributed in a positive way to improving the level of performance of some physical variables and the skill of high jumping.

* Assistant Professor, Department of Track and Field Competitions, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University