فاعلية برنامج تعليمي ذاتي على الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل

قدمت من قبل:

ابراهيم فايد ابراهيم المجبري

تحت اشراف :

أ.د. يحيى محمود لملوم

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

جامعة بنغازي

كلية الآداب

فبراير ٢٠٢٢

Copyrights 2022 ALL rights reserved, no part of this thesis may be reproduced in any form, electronic or mechanical, including photocopy, recording scanning, or any information, without the permission in writhing from the author or the Directorate of Graduate Studies and Training university of Benghazi.

حقوق الطبع 2022 محفوظة لا يسمح أخذ أي معلومة من أي جزء من هذه الرسالة على هيئة نسخة إلكترونية أو ميكانيكية بطريقة التصوير أو التسجيل أو المسح من دون الحصول على إذن كتابي من الباحث أو إدارة الدراسات العليا والتدريب جامعة بنغازي.

جامعة بنغازي

كلية الآداب

قسم التربية البدنية

فاعلية برنامج تعليمي ذاتي على الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل

اعداد

ابراهيم فايد ابراهيم المجبري

نوقشت هذه الرسالة واجيزت بتاريخ: **٢٠٢٢.٢.٢٤**

تحت اشراف

د. يحيى محمود لملوم

التوقيع:.....

الدكتور: **عبد العزيز أحمد أمديقش** **(ممتحنا داخليا)**

التوقيع:.....

الدكتور: **عطية صالح عبد الرسول** **(ممتحنا خارجيا)**

التوقيع:.....

عميد الكلية **مدير ادارة الدراسات العليا والتدريب بالجامعة**

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا
إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ العَلِيمُ
الحَكِيمُ ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة : الآية (٣٢)

شكر وتقدير

اللهم لك الحمد . . ولك الشكر كله . . وإليك يرجع الأمر كله . . فأهل أنت أن تحمد . . وأهل أنت أن تعبد . . وأنت على كل شئ قدير .

الحمد والشكر لله أولاً وأخيراً على ما أمدني به من عون وما أعطاني من قدرة ومثابرة لإتمام هذا البحث.

إنه ليسعدني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان للسيد الأستاذ الدكتور / **يحيى محمود لملوم** "أستاذ طرق التدريس وعميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بنغازي" المشرف على هذا البحث الذي شملني برعايته وتوجيهه . . فجاد علي بجهد دؤوب وتوجيهات علمية وأفكار سديدة لإظهار هذا البحث إلى حيز الوجود ، أفادنا الله بعلمه الوفير ، فهو قيمة وقامة علمية كبيرة في مجال التربية البدنية والرياضية عامة ومجال التدريس على وجه الخصوص ، فله مني كل الشكر والعرفان . .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والإعزاز إلى الأستاذ الدكتور / **عبد العزيز أحمد مديقش** "أستاذ ألعاب القوى بكلية التربية البدنية – جامعة بنغازي" لما قدمه من وقت وجهد وفكر سديد في توجيهي من خبرته الميدانية ، والمعاونة الصادقة لإخراج هذا البحث بالصورة التي عليها الآن.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الدكتور/ **عطية صالح عبد الرسول** " ممتحنا خارجياً– جامعة طبرق"، وذلك بتفضله مشكوراً بقبول مناقشة هذا البحث؛ مما يُثري البحث ويفضي عليه مزيداً من الأهمية فله كل التقدير.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير لجميع السادة أعضاء هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما قدموه من نصح وتشجيع مستمر كان له عظيم الأثر في نفسي.

كما يسعدني ويشرفني أن أتقدم بخالص شكري وتقديري لأفراد عينة البحث لإتاحتهم الفرصة لي لتطبيق هذا البحث عليهم.

وإن كان دعاء المسلم دائماً (رب اغفر لي ولوالدي كما ربياني صغيرا) فإني أنحني إجلالاً وإكباراً لروح والدي المرحوم عميد طيار / فايد إبراهيم المجبري، ووفاء وعرفاناً لوالدتي الغالية رزقها الله طول العمر والصحة، ورزقني برها وصالح دعائها.

ويزيدني فخراً أن أتقدم بشكري وحبي وتقديري لزوجتي الغالية التي كانت لي نعم السند وخير العون "فخير متاع الدنيا . . الزوجة الصالحة".

أما التقدير . . كل التقدير . . فلكل من تعلمت على يديه حرفاً أو قرأت له مرجعاً أو سمعت منه رأياً لكل هؤلاء صالح الدعاء وجزاهم الله عني خيراً.

الباحث

قائمة المحتويات

المحتوي	رقم الصفحة
– حقوق النشر	ب
– التوقيعات	ج
– الآيه القرآنية	د
– الشكر والتقدير	هـ
– قائمة المحتويات	ز
– قائمة الجداول	ط
– قائمة الأشكال.....	ك
– قائمة المرفقات	ل
– ملخص البحث باللغة العربية .....,.....,.....	م
الفصل الأول **الإطار العام للبحث**	
– مقدمة البحث	2
– مشكلة البحث	5
– أهمية البحث والحاجة إليه	6
– أهداف البحث	6
– فروض البحث	7
– المصطلحات المستخدمة في البحث.....	7
الفصل الثاني **الإطار النظري والدراسات السابقة**	
– أولا: الإطار النظري.....	10
– ماهية البرنامج.....	10
– تكنولوجيا التعليم.....	12
– الكمبيوتر كأحد وسائل تكنولوجيا التعليم.....	14
– تكنولوجيا الوسائط المتعددة.....	16
– عناصر الوسائط المتعددة.....	17
– خصائص الوسائط المتعددة.....	21

تابع قائمة المحتويات

المحتوي	رقم الصفحة
– متطلبات إنتاج برنامج تعليمي بأستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة	23
– مراحل إنتاج برامج الوسائط المتعددة التعليمية.....	24
– نماذج التصميم التعليمي باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة	25
– مهارة الوثب الطويل.....	35
– ثانيا: الدراسات السابقة.....	44
– التعليق على الدراسات السابقة.....	53
الفصل الثالث **إجراءات البحث**	
– منهج البحث	58
– مجتمع البحث.....	58
– عينة البحث.....	58
– وسائل وأدوات جمع البيانات.....	61
– الدراسات الاستطلاعية.....	72
– تصميم البرنامج التعليمى الذاتي المقترح.....	76
– الدراسة الأساسية: تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.....	84
– المعالجات الإحصائية.....	85
الفصل الرابع **عرض ومناقشة النتائج**	
– أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.....	88
– ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.....	91
– ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.....	95
الفصل الخامس **الاستخلاصات والتوصيات**	
– الاستخلاصات.....	101
– التوصيات.....	102
قائمة المراجع	
– أولاً: المراجع العربية.....	104
– ثانياً: المراجع الأجنبية.....	110

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
1)	توصيف عينة البحث.....	59
2)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية.....	59
3)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في المتغيرات (البدنية والمهارية والمعرفية).....	60
4)	تكافؤ عينه الدراسة في المتغيرات (البدنية والمهارية والمعرفية).....	60
5)	المكونات البدنية التى تم اختيارها وأهم الاختبارات التى تقيسها وفقا لآراء الخبراء...	62
6)	أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل.....	62
7)	مستويات الاختبار المعرفي قيد البحث والنسبة المئوية لآراء الخبراء على المحاور وأهميته النسبية.....	65
8)	توزيع عبارات الاختبار المعرفي قيد البحث على المحاور في صورته الأولية.....	66
9)	النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مفردات الاختبار.....	67
10)	معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات الاختبار المعرفي.....	69
11)	معامل ارتباط المفردات مع المحاور للاختبار المعرفي.....	70
12)	معامل الثبات ومعامل ألفا كرونباخ لمحاور الاختبار المعرفي.....	71
13)	حساب زمن أداء الاختبار المعرفي فى صورته النهائية.....	71
14)	صدق تمايز الاختبارات البدنية والأداء المهاري قيد البحث.....	74
15)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للاختبارات البدنية والأداء المهاري قيد البحث (معامل الثبات).....	75
16)	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات البدنية والأداء المهاري.....	75
17)	التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى الذاتي المقترح.....	82
18)	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	88
19)	نسب التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	89

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
20)	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	91
21)	نسب التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	92
22)	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	95
23)	فروق نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	96

قائمة الاشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
1)	خطوات تصميم وإنتاج البرامج التعليمية بمساعدة الكمبيوتر لعبد الحافظ محمد سلامة.....	25
2)	مراحل إنتاج وتصميم برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر لبنزل وموريس.....	25
3)	مراحل إعداد البرنامج التعليمي بمساعدة الكمبيوتر لماجد أبو جابر.....	26
4)	خطوات تصميم وإنتاج برنامج الوسائط المتعددة باستخدام الكمبيوتر لمنى محمود جاد.....	26
5)	مراحل إنتاج وتصميم برامج الكمبيوتر لوفيقة مصطفى سالم.....	26
6)	خطوات إنتاج وتصميم برنامج الكمبيوتر لعائشة محمد الفاتح.....	27
7)	نموذج للتصميم التعليمي للبحث الحالي.....	27
8)	الخطوات الفنية لمهارة الوثب الطويل.....	36
9)	الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	88
10)	نسب التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	89
11)	الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	91
12)	نسب التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	92
13)	فروق القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	95
14)	فروق نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.....	96

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان
1)	مراسلات تسهيل مهمة.
2)	قائمة بأسماء السادة المحكمين على أدوات البحث.
3)	بيان تسجيل مهمة الباحث.
4)	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لمحاور الاختبار وحول العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاختبار المعرفي.
5)	اختبار التحصيل المعرفي في صورته النهائية لمهارة الوثب الطويل.
6)	استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم عناصر اللياقة البدنية وأنسب الاختبارات الخاصة بمهارة الوثب الطويل.
7)	اختبارات الصفات البدنية.
8)	استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي الذاتي لمهارة الوثب الطويل.
9)	استمارة استطلاع رأي الخبراء عن البرنامج التعليمي الذاتي المقترح.
10)	الصورة النهائية لسيناريو البرنامج التعليمي الذاتي باستخدام الحاسب الآلي.
11)	بطاقة تقويم الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل.
12)	الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية.

" فاعلية برنامج تعليمي ذاتي على الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل "

قدمت من قبل:

إبراهيم فايد ابراهيم المجبري

تحت إشراف:

أ.د. يحيى محمود لملوم

الملخص

يعد استخدام تكنولوجيا التعليم في مجال التعليم بصفة عامة واستخدام الحاسب الآلي في المدارس بصفة خاصة ؛ جزءا من تطوير التعليم وتحديثه لمواجهة متطلبات عصر الثورة العلمية التكنولوجية الذي نعيش فيه ، ولقد بدأت معظم دول العالم المتقدم والناس على حد سواء في تخطيط سياستها التعليمية وفقاً للاتجاهات الحديثة لإدخال الحاسب الآلي في المدارس ، حيث يؤدي استخدام الحاسوب في عملية التعلم إلى زيادة فاعلية المتعلم ، كما يؤدي إلى زيادة نشاطه من خلال تفاعله مع شاشته ، كما أثبتت العديد من الدراسات العربية والأجنبية في مجال التربية الرياضية فاعلية استخدام الحاسب الآلي في التعلم الذاتي لمسابقة ألعاب القوى ، كما لاحظ الباحث وجود بعض المعوقات التي تواجه المعلمين في تعليم مهارة الوثب الطويل ، حيث تتمثل أهم هذه المعوقات في عدم قدرة التلاميذ على استيعاب وإتقان المراحل الفنية للوثب الطويل بالمستوى المطلوب من خلال اتباع الطريقة التقليدية في التعليم التي تعتمد على أسلوب الشرح وأداء النموذج ، وهدف البحث إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي لتطوير وتعليم مهارة الوثب الطويل والتعرف على فاعلية هذا البرنامج على جوانب التحصيل المعرفي ومستوى التعلم والأداء (المهاري – الرقمي) لمهارة الوثب الطويل لتلاميذ السنة الأولى بمدرسة صلاح الدين الثانوية بمدينة بنغازي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعدية لمجموعتين لملاءمته مع طبيعة اهداف البحث ، وتتمثل الادوات المستخدمة لجمع البيانات في الاختبارات البدنية والاختبار المعرفي وقياس مستوى الأداء الرقمي وقياس مستوي الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل ، وتم معالجة تلك الاختبارات عن طريق برنامج SPSS حيث تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وكان عددها (24) طالباً للعام الدراسي (2022م-2021م).

استخلاصات البحث:

1- تفوقت المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي الذاتي المقترح على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالأسلوب (التقليدي) في مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.

2- أسهم البرنامج التعليمي الذاتي المقترح باستخدام الحاسب الآلي بالتأثير بطريقة إيجابية وفعالة على مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية.

3- أن البرنامج التقليدي (المتبع) له تأثير إيجابي على مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة ، ولكن بدرجة أقل عن البرنامج المقترح.

4- أن المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة بنسبة تحسن أكبر في مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.

5- استخدام البرامج التعليمية الذاتية بواسطة الحاسب الآلي يحقق درجة من الإتقان تزيد من فاعلية التعلم.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمة البحث.
- مشكلة البحث.
- أهمية البحث والحاجة إليه.
- أهداف البحث.
- فروض البحث.
- المصطلحات المستخدمة في البحث.

مقدمة البحث:

لقد أسهم التطور العلمي والتكنولوجي في إمداد المعلم بأدوات وأجهزة حديثة طورت العديد من جوانب العملية التعليمية ، وحققت الكثير من أهدافها التربوية ، وقد دخلت هذه الوسائل التعليمية في مجالات التربية والتعليم تحت مسميات متنوعة ، وأصبحت في الوقت الحالي شريكا كبيرا للمعلم.

ويوضح **مصطفى السائح محمد (2004م)** أن هذا ما أدى إلى استخدام وسائل أخرى لتوضيح المهارات ، كالصور والرسوم ، ومع التطور في المعاني والمصطلحات وصلنا إلى ما يسمى بالوسائل التوضيحية أو الوسائل البصرية في التعليم القائم على استخدام حاسة البصر ، وذلك لاعتقاد رجال التعليم أن حوالي 80 إلى 90 % من خبرات الفرد يحصل عليها عن طريق البصر ، ويرى المختصون في مجال التربية الرياضية أن الوسائل التعليمية بشتى أنواعها تسهم وبشكل فعال في تحقيق الأهداف المعرفية والحركية لمختلف الأنشطة الرياضية ، وهي وسيلة أساسية في عملية التعليم والتعلم ، حيث إنها تخلق الميل والشوق لدى الطالب وتزيد من الإدراك وتركيز الانتباه ، ولها دور كبير في ترسيخ المهارة بصورة واضحة ودقيقة. (62: 119-120)

وتذكر **زكية إبراهيم كامل وآخرون (2002م)** أنه في دروس التربية البدنية تأخذ وسائل الاتصال البصري شكل العروض العلمية ، وهي من أكثر وسائل الاتصال فاعلية إذا ما قورنت بوسائل الاتصال الأخرى ، ومع ذلك فإن تكوين مفاهيم دقيقة عند المتعلم يتطلب أن يرتبط التوصيل اللفظي مع التوصيل البصري ، وبذلك تكتمل الخبرة التعليمية لدى المتعلم ، وذلك لأن اشتراك حاستين في استقبال المعرفة يؤدي إلى زيادة فاعلية التعلم ، ولذلك فإن المتعلم الذي يصعب عليه إدراك شكل الأداء أو وضع الجسم في أي مهارة عن طريق الشرح اللفظي ، يسهل عليه إدراك ذلك عن طريق مشاهدة فيلم أو صورة توضح وضع الجسم وشكل الأداء وتسلسل الحركة. (26: 108)

ويتفق كل من **إسماعيل خليل الرفاعي (2006م) ، ومعتصم أحمد الخطاطبة (2006م)** أن استخدام الحاسوب في عملية التعلم يؤدي إلى زيادة فاعلية المتعلم واستخدامه يؤدي إلى زيادة نشاطه من خلال تفاعله مع شاشته ، ومن نتائج دراسات عدة أجريت على فاعلية استخدام الحاسوب في مجال التربية الرياضية أظهرت نتائجها فروقا بين تعلم الطلاب المهارات الحركية عن طريق الحاسوب ، وتعلمهم بالطريقة التقليدية ، حيث أن التعلم باستخدام برنامج محوسب أفضل من التعلم بالأسلوب التقليدي لتعلم المهارات الرياضية المختلفة.(11: 67)(65: 96)

كما اتفق كل من **سامر نهار الصعوب (2002م) ، وأمجد نجيب مدانات ، ومعتصم أحمد الخطاطبة (2012م)** في دراستهم أن طريقة التعلم المبرمج باستخدام الحاسوب تزيد من سرعة التعلم ، وتوفر الوقت والجهد ، وتراعي الفروق الفردية ، وتوفر عامل التشويق والإثارة للمتعلم ، ويعد التعلم المبرمج باستخدام الحاسوب وسيلة وسائط متعددة أفضل من التعلم التقليدي في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة.(28: 72)(16: 45)

ويرى **أحمد عبد الفتاح حسين (2005م)** أن استخدام تكنولوجيا التعليم في مجال التعليم بصفة عامة واستخدام الحاسب الآلي في المدارس بصفة خاصة ؛ جزءا من تطوير التعليم وتحديثه لمواجهة متطلبات عصر الثورة العلمية التكنولوجية الذي نعيش فيه ، ولقد بدأت معظم دول العالم المتقدم والناس على حد سواء في تخطيط سياستها التعليمية وفقاً للاتجاهات الحديثة لإدخال الحاسب الآلي في المدارس ، ويعد التعليم بمساعدة الحاسوب أو التعليم بالحاسوب من أكثر المجالات استخداماً ، وخاصة في المجال التربوي ، حيث يتم استخدامه في نقل التعليم مباشرة إلى المتعلمين عن طريق برامج معدة يتفاعل معها المتعلم للحصول على القدر المطلوب لما يرغب في تعلمه.(3:6)

ويذكر **محمد رضا البغدادي (1998م)** أن الحاسوب من أهم الأساليب التكنولوجية الحديثة التي تعد سمة العصر الذي نعيش فيه ، فهو ذو فاعلية بالغة في جميع مجالات النشاط

الإنساني بما في ذلك المجال الرياضي ، فالحاسوب هو القادر على مواجهة التطور الحادث في العملية التعليمية ، كما أصبح ضرورة حتميه تفرضها طبيعة العصر الحديث ، حيث يساعد المتعلمين في تكوين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الممارس ، إذا أن المتعلم لا يستطيع أن يفهم عن طريق الشرح اللفظي فقط في حدود معرفته ومعلوماته ، كما أن استخدام الوسائط (صوت ، صورة ، نص ، حركة ، فيديو) إلخ .... العملية التعليمية يجعلها أفضل وأيسر وأسرع ، ويساعد على تثبيت الخبرات التعليمية لدى المتعلمين ، ويزيد من فاعلية العملية التعليمية ، كما أن دور المتعلم يكون إيجابياً وليس متلقياً.(139:53)

وتذكر **نوال إبراهيم شلتوت ، ومحسن محمد حمص (2002م)** أنه نتيجة للتطورات العلمية في مجال التربية بصفة عامة ، وطرق التدريس بصفة خاصة ، فقد ظهرت في الآونة الأخيرة أساليب جديدة للتعلم ، منها أسلوب التعلم الذاتي ، وفيه يكون الطالب أكثر تحملا للمسؤولية عند توزيع المهام ، ومن الأهمية التي تعود على الفرد من استخدام أسلوب التعلم الذاتي وزيادة خيراته وكيفية ملاحظة إنجازه ، كذلك يتعلم أن يكون اكثر استقلالية وخاصة بالنسبة للتغذية الراجعة ، وكيفية استثمار الوقت.(83:70)

ويرى **أحمد عبد الفتاح حسين (2001م)** أن عملية مسابقات الميدان والمضمار يجب أن يراعى فيها التخطيط في توزيعها إلى توجيه نشاط الطلاب الفكري والحركي بشكل دقيق ، وأن يعمل المعلم على تنظيم وتوجيه أدائهم باستمرار مع ضمان مشاركة الطلاب بإيجابية في العملية التعليمية ، لذا وجب استخدام طرق التدريس المختلفة والوسائل المعينه التي تؤدي إلى تحسين جودة التعليم حتى نصل إلى درجة عالية من إتقان الأداء الحركي لهذه المسابقات ، كما أن التخطيط لتدريس مسابقات الميدان والمضمار يجب أن يتم بشكل دقيق مع استعراض جميع المهام الحركية المركبة للمسابقات المستهدف تعليمها للطلاب.(2:7)

مشكلة البحث:

تعد مسابقات الميدان والمضمار الأساس والمدخل لجميع الرياضات ، لما تحتويه من أنواع مختلفة للمنافسة تصلح لمشاركة مختلف الأعمار وكلا الجنسين في ممارستها ، ويعكس التقدم المذهل الذي تحقق في مستويات الإنجاز الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة ، ومهارة الوثب الطويل بصفة خاصة حتى وصل إلى حد الإعجاز البشري ، ولكن حتى نجد لأنفسنا موقعاً متميزاً على خريطة الميدان والمضمار العالمية يجب علينا مسايرة هذه التطورات حتى يتوفر لدينا نظام تعليمي متقدم يحقق متطلبات العصر الحالي ، وذلك من خلال استخدام برامج الحاسب الآلي التي تساعد المتعلم على تطوير قدراته الفكرية والإبداعية.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات العربية والأجنبية في مجال التربية الرياضية فاعلية استخدام الحاسب الآلي في التعلم الذاتي لمسابقات الميدان والمضمار ، مثل دراسة **(إيهاب محمد فهيم 2001م** ، ودراسة **شيماء صادق حامد 2009م** ، ودراسة **وليد زغلول حامد 2006م** ، ودراسة **أسامة أحمد عبد العزيز 2001م)** ، ومن خلال عمل الباحث مدرس تربية رياضية لاحظ وجود بعض المعوقات التي تواجه المعلمين في تعليم مهارة الوثب الطويل ، حيث تتمثل أهم هذه المعوقات في عدم قدرة التلاميذ على استيعاب وإتقان المراحل الفنية للوثب الطويل بالمستوى المطلوب من خلال اتباع الطريقة التقليدية في التعليم التي تعتمد على أسلوب الشرح وأداء النموذج ، بالإضافة إلى عدم مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.(18)(29)(74)(10)

ومن هذا المنطلق اتجه تفكير الباحث إلى استخدام برنامج تعليمي ذاتي بواسطة الحاسب الآلي في مجال تعلم المهارات الحركية ؛ لمعرفة فاعلية استخدام البرنامج التعليمي الذاتي على تعلم بعض الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل لطلاب السنة الأولى للتعليم الثانوي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

1- تطوير طرق وأساليب درس التربية البدنية باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة.

2- تزويد وإثراء المكتبة الرياضية بالأبحاث العلمية التي تتناول تصميم البرامج التعليمية لتحسين الأداء المهاري وتعلم المهارات الحركية.

3- استثارة دافعية وتفاعل المتعلمين من خلال برامج تعليمية مقننة باستخدام الحاسب الآلي في مجال التعليم ؛ للارتقاء بمستوى درس التربية البدنية.

4- تحقيق عمليات التعلم في أسرع وأقصر وقت ممكن ، وبأقل جهد وأقصى استفادة ممكنة.

5- المساهمة في تعريف المتعلم والمعلم بأحدث الأساليب التكنولوجية وكيفية توظيفها والاستفادة منها في العملية التعليمية.

6- تقديم برنامج تعليمي ذاتي باستخدام الحاسب الآلي لتنمية وتطوير التعلم في مهارة الوثب الطويل.

أهداف البحث:

1- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي ذاتي باستخدام الحاسب الآلي لتطوير وتعليم مهارة الوثب الطويل.

2- التعرف على فاعلية استخدام هذا البرنامج على جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ السنة الأولى بمدرسة صلاح الدين الثانوية بمدينة بنغازي.

وتشمل:

- التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.
- مستوى التعلم والأداء (المهاري – الرقمي) لمهارة الوثب الطويل.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

الفروض:

1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

1- مهارة الوثب الطويل:

هي مسابقة من مسابقات الميدان والمضمار تتكون من أربع مراحل فنية متكاملة هي (الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط) وهي تؤدى في الميدان الخاص بالوثب.

"تعريف إجرائي"

2- أسلوب الوسائط المتعددة (Multi Media):

ويعرفها **أحمد حامد منصور (1990م)** بأنها أحد أنواع التعلم الذاتي ، كما أنها أحد الأساليب التكنولوجية الحديثة ، التي تقوم على استخدام أكثر من وسيط تكنولوجي ، فقد يشتمل

على فيلم أو فيديو أو كمبيوتر ، أو كتاب مبرمج ، أو صور ، شفافة أو مطبوعات أو غير ذلك.(89:5)

3- التعليم الذاتي:

ويعرفه **توفيق أحمد مرعي ، ومحمد محمود الحيلة (1998م)** بأنه النشاط التعليمي الذي يقوم به الفرد مدفوعاً برغبة ذاتية ، يهدف عن طريقها إلى تنمية إمكاناته واستعداداته وقدراته ، استجابة لاهتماماته وميوله لتحقيق تنمية الشخصية المتكاملة.(355:20)

4- التحصيل المعرفي:

مدى استيعاب الطلاب لما تعلموه من خبرات معينة من خلال مقررات دراسية تم دراستها ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها في الاختبار التحصيلي المعد لذلك.

"تعريف إجرائي"

5- الأداء المهاري:

الدرجة التي يتحصل عليها الطلاب من قبل مجموعة المقيمين في مهارة الوثب الطويل ، ويقاس الأداء المهاري من خلال بطاقة ملاحظة لتقييم الأداء.

"تعريف إجرائي"

6- المستوى الرقمي:

هو أفضل مسافة يحققها الطلاب في مهارة الوثب الطويل بالمتر خلال ثلاث محاولات.

"تعريف إجرائي"

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

- ماهية البرنامج.
- تكنولوجيا التعليم.
- الكمبيوتر كأحد وسائل تكنولوجيا التعليم.
- تكنولوجيا الوسائط المتعددة.
- عناصر الوسائط المتعددة.
- خصائص الوسائط المتعددة.
- متطلبات إنتاج برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة.
- مراحل إنتاج برامج الوسائط المتعددة.
- نماذج التصميم التعليمي باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة.
- مهارة الوثب الطويل.

ثانيا: الدراسات السابقة

- التعليق على الدراسات السابقة.

أولا: الإطار النظري

- ماهية البرنامج:

يشير **محمد السيد خليل (2000م)** إلى أن البرنامج "هو جميع الخبرات التي تم تعليمها ، وكذلك الخبرات المتوقعة من المناهج ، ويتضمن أهداف التعليم ، وطرق التدريس ، والإمكانات المتاحة ، والوقت اللازم للتطبيق".(49: 235)

ويعرف **عبد الحميد شرف (1996م)** البرنامج بأنه "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً ، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة.(36: 18)

ويشير **محمد محمد الحماحمي ، وأمين أنور الخولي (1990م)** إلى أن برامج التربية الرياضية تسعي لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث ، ولذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد ، مسايرة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع.(37:60)

- مبادئ تصميم البرنامج:

يذكر **عبد الحميد شرف (1997م)** أنه توجد مبادئ هامة يجب مراعاتها أثناء عملية التصميم ، وهذه المبادئ تتمثل في :

- الاعتماد على المربين المتخصصين.
- ملاءمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.
- التنوع.
- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين.
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- أن يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها.

– أن يتماشي مع الإمكانات المتميزة والوقت المتاح.

– وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل.(35: 87)

- التكنولوجيا:

يشير **ياسين عبد الرحمن قنديل (1999م)** أن التكنولوجيا مصطلح شاع استخدامه في الآونه الأخيرة في كافة الأوساط الأكاديمية والشعبية وقد عرف هذا المصطلح في كثير من المصادر العربية بلفظ "التقنية" ، إلا أن كلمة تكنولوجيا Technology مركبة من مقطعين Techno وهي كلمة يونانية وتعني حرفة أو صنعة والمقطع الآخر هو Logy وهي لاحقة بمعنى "علم" وعلى هذا يكون المعنى الإجمالي الذي يمكن استخلاصه من ذلك هو (علم الحرفة) أو (علم الحرف) ويرى البعض ان الجزء الأول من المصطلح (تكنولوجيا) مشتق من الكلمة الإنجليزية Technology وتعني الأداء التطبيقي ، واعتماداً على ذلك فإن مصطلح تكنولوجيا أو التقنية يشير إلى العلم الذي يهتم بتحسين الأداء وإتقانه في أثناء الممارسة أو التطبيق العملي.(76: 67)

وتعرف **نيفين محمود بدر (1996م)** التكنولوجيا "بأنها الجهد المنظم لاستخدام نتائج البحث العلمي في تطوير أساليب العمليات الإنتاجية بالمعنى الواسع الذي يشمل الخدمات والأنشطة الإدارية والتنظيمية والاجتماعية ؛ بهدف التوصل إلى أساليب جديدة يفترض فيها أنها أجدى للمجتمع.(71: 53)

ويشير **أحمد محمد علي (2000م)** إلى أن أساليب التكنولوجيا الحديثة أصبحت تعد من الإنجازات العلمية المعاصرة التي أصبح لها تأثير مباشر على حياة الإنسان في وقتنا الحاضر ، ولا نعتقد أن المجتمعات البشرية المعاصرة تتمكن من العيش بمعزل عن الإنجازات التكنولوجية الهائلة والمثيرة ، التي أصبحت ضرورة لا غنى عنها كالماء والهواء والغذاء ، فإليها يعود الفضل في جعل العالم كله قرية صغيرة يتحاكون ويتبادلون المعلومات.(9: 12)

- **تكنولوجيا التعليم:**

يشير **زاهر أحمد (1996م)** إلى أن تكنولوجيا التعليم تعد عملية معقدة ومتكاملة تشمل الناس والطرق والأفكار والآلات والمؤسسات التعليمية ؛ بغرض تحليل المشكلات وتطبيق الحلول وتقييمها في كل وأى مجال يتعلق بتعلم الإنسان، ولذلك فلا بد من الاستفادة من كل الإمكانات المتاحة التي يمكن استخدامها في عملية التصميم والاختيار والاستخدام ، وتشمل هذه الإمكانيات وجود نظام إداري في المؤسسة التعليمية متعاون ومتفاهم بشرط أن ينعكس ذلك على المتعلم.(25: 33)

كما يشير **أحمد حامد منصور (1990م)** أن تكنولوجيا التعليم تهدف إلى تطوير ورفع فاعلية النظام التعليمي، ويتضح من ذلك أن تكنولوجيا التعليم لا تعني مجرد استخدام الآلات والأجهزة الحديثة ، ولكنها تعني طريقة التفكير لوضع منظومة تعليمية.(5:29-30)

بينما يرى **مصطفى عبد السميع محمد (1999م)** أن كثيراً من العاملين في ميدان التعليم يضعون آمالاً واسعة على الدور الذي يمكن لتكنولوجيا التعليم أن تؤديه في العملية التربوية ، كما يؤكدون أن تكنولوجيا التعليم بمفهومها الحديث ، من أجهزة وأدوات ، ومواد ، ومواقف تعليمية ، واستراتيجيات وتقييم مستمر، وتغذية راجعة دائمة ، ودور جديد للمعلم ، ومشاركة فعالة للطلاب ، تدخل في جميع المجالات التربوية ، ما يسهم في تطوير التربية العامة وزيادة فعاليتها ، وأن نجاح التقنيات التعليمية مرهون بمدى قناعة مستخدميها بها ، ومدى تقبلهم لها.(64: 75)

ويعرف **الغريب زاهر إسماعيل ، وإقبال بهباني (1999م)** تكنولوجيا التعليم بأنها نظام تعليمي متكامل، تعتمد فيه عملية التدريس على التكنولوجيا ، وفي ضوء ذلك تحدد أدوار المعلم ومسئولياته، فيصبح مصمماً لمتضمنات المواد التعليمية ، ومنتجاً لها ، ومحدداً لاستراتيجيات التدريس المستخدمة في الموقف التعليمي ، مستعيناً في ذلك بالأدوات والأجهزة التعليمية اللازمة

لتطبيق المعرفة وتعامل المتعاملين معها على هيئة خبرات ، ومقوماً لجوانب الموقف التعليمي ومصادره المختلفة.(14: 9)

ويرى الباحث من خلال التعريفات السابقة لتكنولوجيا التعليم أنها التقنيات الحديثة في استخدام الأجهزة التكنولوجية والبرامج التعليمية والتدريبية ، وذلك بغرض الوصول بالفرد إلى التعلم الإيجابي لتحقيق أهداف العملية التعليمية على أكمل وجه.

- أهمية تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي:

يشير **محمد سعد زغلول وآخرون (2001م)** أن كثيراً من الأبحاث في مجال الأنشطة الرياضية أكدت على أهمية العلاقة بين فاعلية التدريس ووسائل تكنولوجيا التعليم بما يؤدي إلى الارتقاء بالعملية التعليمية ، ويمكن توضيح أهمية تكنولوجيا التعليم في مجال تعلم أنشطة التربية الرياضية في النقاط التالية:

– جاذبية التدريس وفعاليته في استثارة وبعث النشاط في المتعلم.

– التأثير في الاتجاهات السلوكية والمفاهيم العلمية والاجتماعية للمتعلم.

– وسيلة للمقارنة.

– التحليل الحركي.

– بناء و تطورالتصور الحركي.

– أداء المهارة بصورة موحدة.

– التقليل من العيوب اللفظية.

– التقليل من أخطاء أداء النموذج.

– يمكن التدريس لأعداد كبيرة من المتعلمين.

– بقاء فاعلية التعليم ، وتوفير الوقت.

– مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

– فاعلية التدريس.

– تكون بيئة تعليمية مناسبة.

– الاهتمام بالتعليم الفردي.

– تعمل على تحقيق مبدأ السرعة في عملية التعليم.

– تعدد مصادر التعليم.(55: 24–25)

- الكمبيوتر كأحد وسائل تكنولوجيا التعليم :

يذكر **ياسين عبد الرحمن قنديل (1999م)** أن جهاز الكمبيوتر "Computer" من الأجهزة التي اقتحمت كافة مجالات الحياة بما فيها التعليم بسرعة كبيرة خلال العقدين الماضيين ، ويظهر استعراض تاريخ الكمبيوتر أن هذه الآلة لم يكن معروفاً تماما منذ نصف قرن ، حيث ظهر أول جهاز كمبيوتر عام (1946م) بالولايات المتحدة الأمريكية ، ثم تطورت هذه الأجهزة بصورة كبيرة خلال هذه الفترة الزمنية القصيرة ، ويستخدم جهاز الكمبيوتر للتعلم من مادة تعليمية مبرمجة ومخزنة على أقراص خاصة تعرف بالأقراص الممغنطة "Magnetic Diskettes" كما يمكن أن يستخدم جهاز الكمبيوتر في نسخ هذه المادة من القرص الأصلي إلى آخر جديد ، وكما هو الحال في أجهزة عرض التسجيلات الصوتية والمرئية فإن جهاز الكمبيوتر هو الذي يحول المادة المبرمجة على القرص إلى مادة تعليمية مرئية على شاشة الكمبيوتر و مسموعة بواسطة سماعات خاصة ملحقة بالجهاز.(76: 257–258)

ويشير **عبد العظيم عبد السلام الفرجاني (1997م)** إلى أن هناك مسميات عديدة في اللغة العربية أطلقت على الكمبيوتر ومنها (الحاسب الآلي – الحاسب الإلكتروني – الحاسوب) وذلك لأنه مشتق من الفعل الانجليزي To–COMPUTE بمعنى يحسب كما أطلق عليه العقل الإلكتروني ، والحقيقة أن الكمبيوتر رغم أنه مبني أساساً على منطق رياضي إلا أنه أصبح يؤدي العديد من المعالجات الرياضية وغير الرياضية ، ومن هنا فهو ليس حاسباً فقط . وأيضا

كلمة عقل لا تدل على هذه الآلة ، وهو لا يفكر كالإنسان وإنما ينجز تفكر الإنسان بسرعة فائقة ، ومن الجدير بالذكر أن المخزن وهو من اهم وحدات الكمبيوتر يسمى بالمخزن (Store) لدى الذين يعتبرونه حاسباً، ويسمى بالذاكرة (Memory) لدى الذين يتجهون إلى اعتباره عقلاً ، وباعتبار أن هذه المسميات غير دالة تماماً فلا بأس من استخدام كلمة كمبيوتر مثلما يستخدم غيرها من المسميات الأجنبية.(83: 183)

ويعرف **الغريب زاهر إسماعيل ، واقبال بهبهاني (1999م)** الكمبيوتر بأنه جهاز إلكتروني يقوم بمعالجة وتشغيل البيانات تبعا لمجموعة من القواعد أو العمليات التي تتم كتابتها بأحدى لغات الحاسب وتسمى برامج ، وذلك لتحويل البيانات إلى معلومات صالحة للاستخدام واستخراج النتائج المطلوبة لاتخاذ القرار.(14: 223)

- **التعليم عن طريق الكمبيوتر:**

كما يرى **إبراهيم عبد الوكيل الفار (1998م)** استخدام الكمبيوتر كتكنولوجيا متطورة يعد مدخلاً ومنهجاً متكاملاً لتعليم مختلف الموضوعات والمقرارات الدراسية ، ولقد تطور هذا المدخل مع تطور أجهزة الكمبيوتر وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات ونظريات التعليم والتعلم ، وأصبح ظاهرة لها مدلولاتها ومبرراتها وآثارها على عمليتي التعليم والتعلم ، وقد سجلت العديد من الدراسات أن استخدام الكمبيوتر في تعليم وتعلم العديد من المقرارات الدراسية أحدث تحسناً جوهرياً في تحصيل الطلاب ، كما أحدث تغيراً إيجابياً في اتجاهاتهم نحو تلك المقررات ، وقلل الفترة الزمنية اللازمة للتعليم و التعلم سواء على مستوى الأفراد أو الجماعات.(200:2)

ويذكر **فتح الباب عبد الحليم سيد (1995م)** أن التعلم يتأثر بأداة التعليم التي يستخدمها المتعلم ، ومن ثم فالكمبيوتر كأداة يجعل لعملية التعليم والتعلم خصائص تختلف عن غيره من الأدوات وهما وضوح معدل تعلم الفرد ، وتقديم المرجع للمتعلم ، وكذلك تقسيم المادة المدروسة

إلى سلسلة من التتابعات ، ولذلك فإن التعلم بالكمبيوتر يسمح لكل متعلم أن يخطو في تعلمه حسب جهده وسرعته الخاصة.(58:43)

وتؤكد **منى محمود جاد (2000م)** أن الكمبيوتر من أجهزة تكنولوجيا التعليم التي ساعدت على سرعة نقل المعرفة والمعلومات في جميع المجالات لقدرته العالية في حفظ المعلومات اللفظية وغير اللفظية واسترجاعها ، وبهذا يسهل استخدامه في التعليم الفردي ، وقد أثبتت نتائج الدراسات والبحوث أن برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل تعمل على زيادة معدلات التذكر وتقليل الوقت المطلوب للتعلم ، ومساعدة الطلاب في تلقي المعلومات ومعالجتها وتحقيق الأهداف في الموقف التعليمي.(1:66)

ويذكر **مصطفى عبد السميع محمد (1999م)** أن التدريس بمساعدة الكمبيوتر ييسر تحميل وتخزين المعرفة المستمدة من مصادر التعلم المتعددة (Multimedia) ويساعد المتعلمين في معالجة المعلومات المستخدمة في النظام أثناء استخدامه له ، وبذلك يمكن النظر إلى طريقة التدريس بمساعدة الكمبيوتر على أنها تجعل عملية التعليم مفصلة وموجهة أكثر نحو الطالب المستقل في طريقة تعلمه.(64: 145)

- تكنولوجيا الوسائط المتعددة:

يعرف **أبو النجا أحمد عز الدين (2000م)** نقلا عن بارسون "Barson" الوسائط المتعددة بأنها خطة تعليمية تسمح بتداخل المعلم والمتعلم في العملية التعليمية ، وكذلك تكون كل الأجهزة والمواد منسقة كمجموعة متداخلة من الخبرات التي صممت ورتبت طبقا لآراء الخبراء ونتائج البحوث.(3: 189)

ويذكر **عبد العظيم عبد السلام الفرجاني (1997م)** إلى أن أفضل ما تقدمه الوسائط المتعددة للمتعلم هي إتاحة فرصة برنامج متكامل من صوت وصورة وحركة ولون ومزج متزايد

للنص اللفظي والمرئي وإمكانية الدخول أو التعديل في التنقل بحرية عبر خزائن المعلومات ؛ ولذلك تسمى بالوسائط المتعددة التفاعلية.(212:38)

- **عناصر الوسائط المتعددة:**

يذكر **عبد الحميد شرف (2000م)** أن الوسائط المتعددة تتكون من مجموعة من العناصر الرئيسية تتلخص في التالي:

- النص المكتوب Text.
- الصورة Picture – Image.
- الصوت Sound.
- الحركة Motion.
- الفيديو Video. (34: 77-78)

أولا – النص المكتوب:

تذكر **نادية حجازي (1998م)** أن النص المكتوب هو كل ما تتضمنه شاشات البرنامج من نصوص يتم عرضها على المتعلم أثناء تفاعله مع البرنامج ، ويكون النص في صورة كلمات ، وفقرات ، أو جمل تستخدم لتوضيح الأفكار ، والمفاهيم والأهداف التعليمية للنص من كلمات لنقل رسالة معينة ، ومما لا شك فيه أن اختيار هذه الكلمات هام لنقل الرسالة بدقة.(69: 87)

ويذكر **عبد الحميد شرف (2000م)** أن النص المكتوب يفيد في عرض عناوين رئيسية للموضوع ذي الصلة ، كي يلم المتعلم بأهداف البرنامج الذي يحتوي المادة الدراسية ، وكلما استخدم النص بكلمات قليلة ، وبلون معين ، وبخط مناسب وصوت معبر واضح تصحبه صورة جذابة معبرة ، كان هذا أفضل حيث يكون التفاعل كاملاً من قبل المتعلم.(34: 77)

ويذكر كلاً من **زينب محمد امين ، ونبيل جاد عزمي (2001م)** أن هناك بعض القواعد التي يجب مراعاتها عند تحديد وتنفيذ النص المكتوب ، وهي:

1- ضرورة تفهم مستخدمي التطبيق للنص المكتوب بشكل لا يؤدي إلى سوء فهم المحتوى أو تكوين مفاهيم خاطئة.

2- أن تكون النصوص متزنة في عرضها على الشاشة.

3- أن تكون الرسالة سهلة أو يسيرة إلى أقصي حد ممكن.

4- ألا ينتج في عرض النص تشويش في الإدراك الحسي لدى المتعلم أو المستخدم للبرنامج.

5- التأكد من أن التقنيات المستخدمة لعرض النص تتوافق مع بعضها.(23:27)

ثانيا – الصورة:

يذكر **عبد الحميد شرف (2000م)** أن الصورة هي إحدى مكونات الوسائط المتعددة تستخدم داخل منظومة بشكل تتابعي وبتوظيف معين ، بحيث تكون عملاً متفاعلاً وشرحاً وافياً لأداء المهارات المتعلمة ، مع مراعاة أن تكون الصورة واضحة وذات درجة عالية من النقاء ، ومن المعلوم أن تشكيل الألوان المتباينة على الصورة له جانب هام في إبراز كل جزء من أجزاء المهارة على حدة وبتوضيح مختلف عن الجزء الآخر وفي النهاية تعطى الصورة للمتعلم بعدة ألوان متباينة لمهارة واحدة.(34: 77)

كما يشير كل من **زينب محمد أمين ، ونبيل جاد عزمي (2001م)** إلى أن هناك بعض القواعد التي يجب مراعاتها عند اختيار وتحديد الرسوم والصور ، وهي:

1- التأكد من أن الصور المستخدمة ساعدت في توصيل الرسالة المستخدمة بشكل أفضل.

2- ضرورة إعداد الرسوم عن طريق برمجيات إعداد الرسوم والصور. (24:27)

أ- الصور الثابتة:

يذكر **محمد السيد علي (2002م)** أن الصور الثابتة هي لقطات ساكنة لأشياء حقيقية وتستخدم لتقريب الخبرات المحددة إلى أذهان المتعلمين ، ويفضل الحصول عليها باستخدام الكاميرا الرقمية لتكون ذات جودة عالية ، ثم يتم تخزينها في الكمبيوتر باستخدام الماسح الضوئي.(50: 303)

ويرى الباحث أن مصادر الصور الثابتة كثيرة ومتعددة ، حيث يمكن الحصول عليها من الأدبيات المتخصصة أو المجلات العلمية ، أو يتم تصويرها بالكاميرا العادية ، ويجب أن تكون الصورة معبرة ومتصلة بالموضوع المراد تعلمه ، بحيث إنها تركز انتباه المتعلم على جزء معين أثناء تعلم المهارة.

ب- الصور المتحركة:

يتفق كل من **ماجي حسين الحلواني (1998م) ، وعبد الحميد شرف (2000م)** على أن الصور المتحركة تعد من أهم عناصر الوسائط المتعددة ، حيث تحمل بين طياتها الصوت والصورة والحركة ، وتتميز الصور المتحركة بقوة التأثير والمصداقية ، فعرض صورة كلاعب ماهر ومتفوق في نشاط معين وهو يؤدي إحدى المهارات الأساسية لهذا النشاط الرياضي المراد تعلمه في درس التربية الرياضية ؛ أوقع وأكثر تأثيراً على الطلاب من رؤية صورة ثابتة أو شرح بالألفاظ.(48: 72) (34: 78)

والصور المتحركة لها تأثير إيجابي أكثر من الصور الثابتة ، حيث تتضمن عامل التشويق خاصة في مفردات ومهارات الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية ، وقد تكون هناك رسوم متحركة أو صور متحركة ، والحركة لها علاقة وثيقة تربط بين النص والصورة ، بالإضافة إلى أن الحركة تزيد من عملية التفاعل بين المتعلم والبرنامج أو المادة المراد تعلمها.

ثالثا – الصوت:

يؤدي الصوت دوراً هاماً ، خاصة أنه يستخدم كثيراً كبديل أفضل من استخدام النص في العملية التعليمية ، ولا يشترط أن يكون الصوت كلاماً يلقى على الطالب في عمليات التعلم المختلفة ، فالتعزيز دائما يساعد الدارس في التقدم في عمليات التعليم والتعلم من خلال البرنامج.

ويذكر **سيمان .Simen, L (1994م)** أن استخدام الصوت وإعادة تركيبه وبنائه من أهم ما يميز الكمبيوتر متعدد الوسائط ، فكروت الصوت تزيد من إمكانية الصوت بحيث تستطيع إدخال وسائل صوتية تشرح ما تريده للدارس خلال مشاهدة الصورة أمامه.(35:81)

ويذكر **خالد محمد فرجون (2004م)** أن للجانب السمعي دوراً كبيراً يعزز الجانب البصري في إبراز دور الوسائط المتعددة في العملية التعليمية ، وخاصة أنه كلما تعددت مصادر التعلم ازداد الموقف التعلمي ثراءً ومن ثم فإن للصوت وظائف عديدة في الوسائط المتعددة منها:

1- أن الصوت يفسر الصور والحركة.

2- يزيد من فهم الوسائط المتعددة.

3- يربط بين الصور المتتابعة ويزيد من الإحساس بالواقعية.(23: 18)

ويرى كل من **زينب محمد أمين ، ونبيل جاد عزمي (2001م)** أن هناك أنواعاً من الوسائل الصوتية يمكن استخدامها داخل البرنامج التعليمي ، وهي:

1- الموسيقى:

وهي تعمل على ضبط ايقاع العرض داخل البرنامج ، كما أنها يمكن أن تستخدم كمقدمة استهلالية أو ختامية للبرنامج.

2- المؤثرات الصوتية:

تستخدم المؤثرات الصوتية الطبيعية والصناعية للتركيز على نقاط معينة داخل البرنامج أو لتغذية استجابات المتعلم.

3- الحوارات المسجلة:

وهي تستخدم لتقديم إرشادات وتوجيهات مباشرة باستخدام البرنامج عند نقطة معينة.

(27: 29)

كما يرى **يحيى محمود لملوم (2010م)** أن استخدام الصوت وتركيبته من أهم ما يميز استخدام الوسائط المتعددة ، واستخدامه في تعليم المهارات الحركية هام جداً ، إذ أن استخدامه يساعد على تنمية الإدراك للمتعلم ، ويزيد من فاعلية العملية التعليمية ، بحيث لا يزيد التوجيه اللفظي عن الحد المعقول ، حتى لا يضعف حماس المتعلم. (20:75)

- **خصائص الوسائط المتعددة:**

يتفق كل من **مصطفى عبد السميع محمد (2007م) ، وفتح الباب عبد الحليم سيد (1995م)** أن الوسائط المتعددة تتميز بعدة خصائص وهي:

1- الفاعلية:

يقصد بها كيفية إعطاء فرصة للطالب أن يتحكم في المحتوى ويسر المعلومات في البرنامج ، وبذلك تعطي الطالب درجة من الحرية ، ليتحكم في معدل عرض محتوى المادة المنقولة حسب المعدل الذي يناسبه ، وكذلك الاختيار بين البدائل المتعددة في مواقف التعليم ، وذلك من خلال العديد من الأنشطة ، والعبرة أن القرار يكون في يد المتعلم ذاته ، وليس في اختيار البرنامج.

2- التكاملية:

وتعني استخدام أكثر من وسيطين في الإطار نفسه.

3- الفردية:

يتم تصميم الوسائط المتعددة على الخطو الذاتي ، بحيث تسمح بتفريد المواقف التعليمية لتناسب قدرات الطلاب.

4- التنوع:

تتوفر في الوسائط المتعددة بيئة تعلم اختيارية ، من أنشطة سمعية وبصرية ساكنة ومحتركة ، واختبارات التقويم الذاتي أثناء عرض المحتوى.

5- التزامن:

يعني مناسبة توقيتات تداخل العناصر المختلفة الموجودة في برامج الوسائط المتعددة ، لتتناسب مع سرعة العرض وقدرات المتعلم ، وذلك من خلال تزامن الصوت مع الصورة مع النص المكتوب وغيرها من الأيقونات الاخرى.

6- الكونية:

تعني الكونية الانفتاح على العالم ، وإلغاء القيود الخاصة بالزمان والمكان ، والانفتاح على مصادر المعلومات المختلفة ، والاتصال بها ، ونشر عروض الوسائط المتعددة في جميع أنحاء العالم ونقلها من دولة إلى أخرى.

7- الرقمية:

الترقيم في الوسائط المتعددة يعني المعالجة والتخزين للوسائط التي يحتويها العرض في سلسلة من الأرقام الثنائية (0.1) ويلاحظ أن الترقيم قد ارتبط بالوسائل الإلكترونية الحديثة في طريقة عمله.

أي أن عملية الترقيم هي تحويل الصوت والفيديو من الشكل التناظري إلى الشكل الرقمي الذي يمكن تخزينه ومعالجته وتقديمه بالكمبيوتر.

8- الإلكترونية:

إن عرض وإنتاج وتقديم الوسائط المتعددة يتطلب توافر أجهزة إلكترونية متطورة تعمل بطريقة رقمية وتتصف بالآلية والسرعة والدقة في معالجة وتقديم المعلومات.

(63: 148-149)(43: 153-155)

- متطلبات إنتاج برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة:

يذكر **محمد السيد علي (2002م)** أنه لإنتاج وعرض برامج الوسائط المتعددة ، ينبغي توافر أربعة متطلبات أو عناصر هي:

الوسط ، البرنامج ، الأجهزة ، أدوات التوصيل.

1- الوسط:

يتضمن كلاً من وسائل تخزين برامج الوسائط المتعددة ، والبيئة التي تعمل فيها مثل (Windows) ، وتعد إسطوانات الليزر الضوئية ، أو ما يعرف بالإسطوانات المضغوطة الخاصة بالقراءة (CD – Rom) الوسط المثالي لتخزين هذه البرامج.

2- البرنامج:

وهي برامج تعمل كوسيط بين جهاز الكمبيوتر ووسيط التخزين ، حيث تعمل على توجيه الجهاز ومساعدته على الوصول إلى عناصر برنامج الوسائط المتعددة.(50:203-204)

ويذكر **ناجح محمد محمود (2003م)** أن هناك قائمة بأسماء برامج متاحة في الأسواق سواء على اجهزة APPLE أو أجهزة L,B,M وهي مصنفة كما يلي:

أ- برامج الصور الثابتة ثنائية الأبعاد 2D.

ب- برامج التصميم بالكمبيوتر في الفراغ ثلاثية الأبعاد 3D.

ج- برامج إعداد الصور الثابتة.

د- برامج إعداد النصوص.

هـ- برامج إعداد الصوت. (68: 88-89)

3- الأجهزة:

كما تذكر **نادية حجازي (1998م)** أنه يتطلب إنتاج برنامج الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة عدداً من الأجهزة ، بينها جهاز الكمبيوتر ، والكروت الإضافية اللازمة مثل كرت الصوت ، وكارت الفيديو ، وبعض الأجهزة اللازمة لتخزين الصور أو مسحها ، مثل الماسح الضوئي ، والكاميرا الرقمية ، والمساعدة على تبادل المعلومات مثل المودم.

4- أدوات التوصيل :

وهي الأدوات المستخدمة في توصيل الأجهزة وقواعد البيانات معاً مثل الكابلات والأسلاك.(69: 21)

- مراحل إنتاج برامج الوسائط المتعددة التعليمية:

يتفق كل من **كمال عبد الحميد زيتون (2004م) ، ونادية حجازي (1998م)** أن عملية إعداد البرامج التعليمية القائمة على الوسائط المتعددة هي عملية جماعية تستغرق الكثير من الوقت والمال ، وتحتاج إلى فريق عمل يقوم باتخاذ قرارات فعالة ومهمة ، حيث يبدأ العمل في مشروع إنتاج برنامج الوسائط المتعددة بوضع المخطط العام للبرنامج الذي يشمل واجهة الاستخدام ، وطريقة ربط العناصر المختلفة في البرنامج ، وتوزيع المهام على أعضاء فريق العمل ، وتشمل هذه المهام كتابة النصوص ، وتنقيحها من الأخطاء وإعداد الرسوم والصور الفوتوغرافية ، والرسوم المتحركة ، وتسجيل المواد الصوتية ولقطات الفيديو ، والتأكد من جودتها ، وغير ذلك من الموارد المعلوماتية الخام التي تستخدم في بناء البرنامج ، بعد ذلك يأتي دور تحويل هذه الموارد المعلوماتية من حالتها الطبيعية إلى الصيغة الوحيدة التي يفهمها الكمبيوتر ، ألا وهي الصيغة الرقمية ، وهكذا تحول النصوص إلى ملفات في هيئة (ASC) باستخدام معالج الكلمات ، وتحول الرسوم والصور الفوتوغرافية إلى ملفات رقمية باستخدام الماسحات الضوئية ،

أما التسجيلات الصوتية والفيديو ، فتحول إلى هيئة رقمية باستخدام بطاقات وبرمجيات خاصة ، وكذلك الأمر بالنسبة للرسوم المتحركة.(46: 237-238)(69: 20)

- نماذج التصميم التعليمي باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة:

يذكر **محمد محمود الحيلة (1999م)** أن التصميم التعليمي عملية مهمة لتحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة بدقة ، مع توفير كل من الوقت والجهد والتكلفة ، فهي تزود العملية التعليمية بالإجراءات المناسبة ونظم مكوناتها بتتابع منطقي ، وتعالجها كمنظومة متكاملة تتكون من عدة مكونات تعمل معاً.(61: 101)

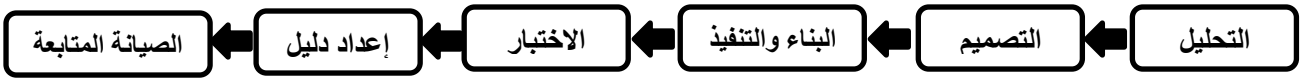
هناك العديد من الآراء للتصميمات التعليمية كالوسائط المتعددة بمساعدة الكمبيوتر ، وهي وإن اختلفت في مسمياتها فإنها تتفق في محتواها ، وفيما يلي يقوم الباحث بعرض عدة آراء لبعض نماذج التصميم.

ويذكر **عبد الحافظ محمد سلامة (1992م)** أن تصميم وإنتاج البرامج التعليمية باستخدام الكمبيوتر ، يتم وفق الخطوات العلمية الدقيقة التالية:

شكل (1)

خطوات تصميم وإنتاج البرامج التعليمية بمساعدة الكمبيوتر لعبد الحافظ محمد سلامة.(33: 95)

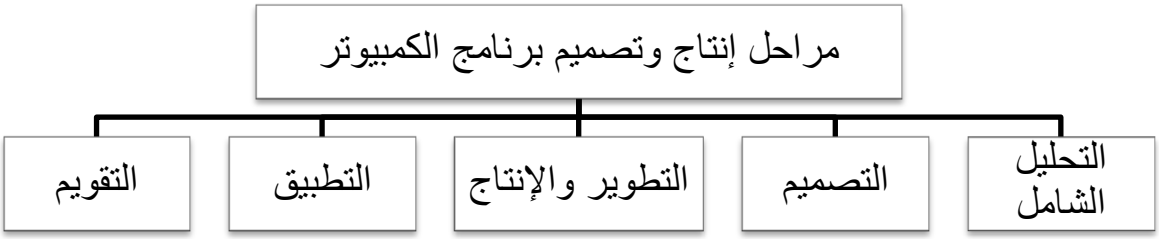
يوضح **بنزل Banzel ، وموريس Morris (1994م)** مراحل تصميم البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر في الخطوات التالية:



شكل (2)

مراحل إنتاج وتصميم برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر لبنزل وموريس.(77: 38)

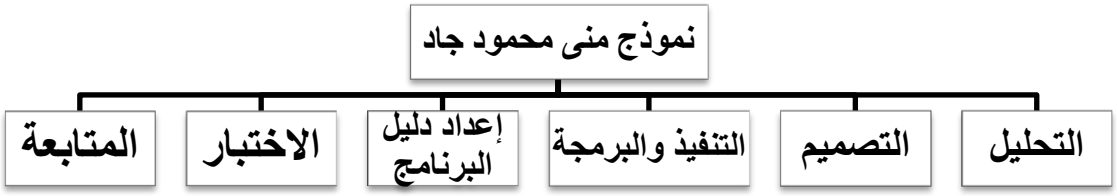
كما يذكر **ماجد عبد الكريم أبو جابر (1995م)** نموذجا آخر لمراحل إعداد البرنامج كما يتضح في الشكل التالي:



شكل (3)

مراحل إعداد البرنامج التعليمي بمساعدة الكمبيوتر لماجد عبد الكريم أبو جابر.(110:47)

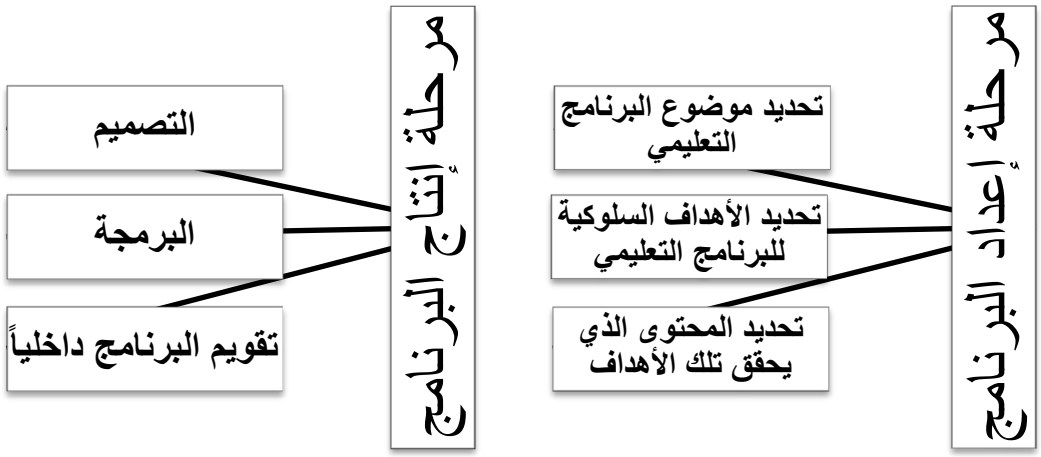
كما اشارت **منى محمود جاد (2001م)** إلى نموذج التصميم لبرامج الكمبيوتر ، وهو كالتالي:



شكل (4)

خطوات تصميم وإنتاج برنامج الوسائط المتعددة باستخدام الكمبيوتر لمنى محمود جاد(66: 89)

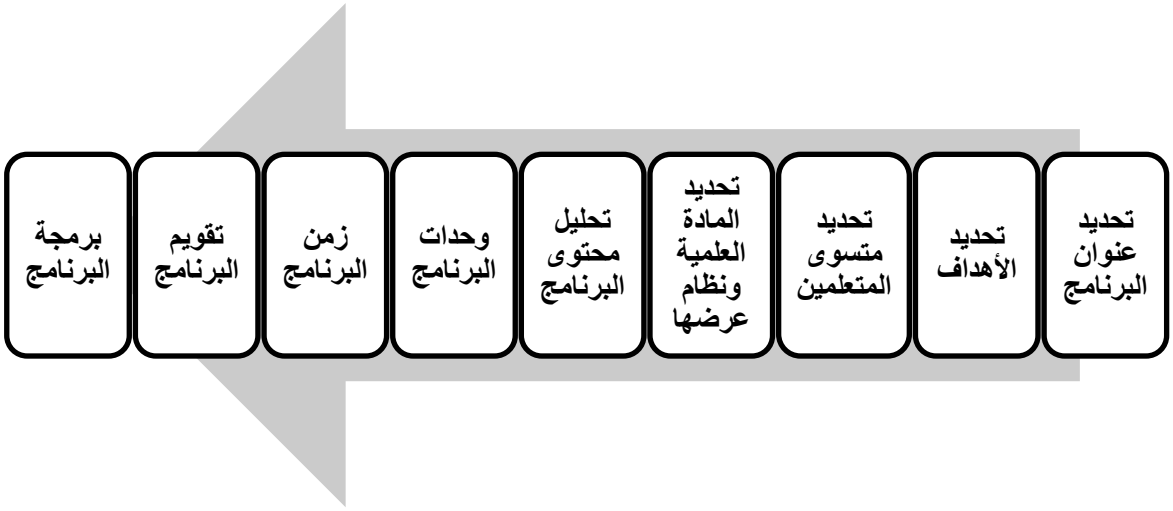
وتضيف **وفيقة مصطفى سالم (2001م)** أن مراحل إنتاج وتصميم برامج الكمبيوتر تمر بالمراحل التالية:



شكل (5)

مراحل إنتاج وتصميم برامج الكمبيوتر لوفيقة مصطفى سالم.(73: 218)

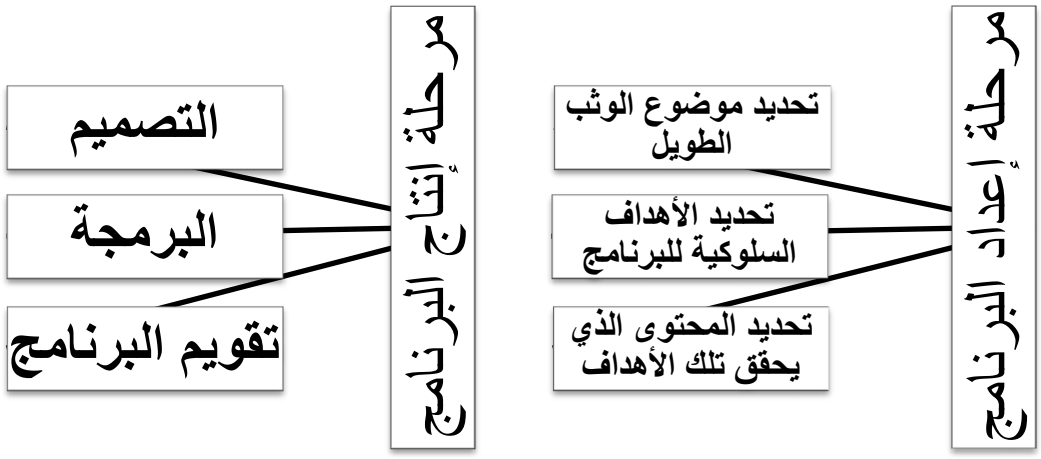
كما توضح **عائشة محمد الفاتح (2001م)** المراحل التالية في إعداد البرنامج التعليمي بمساعدة الكمبيوتر وهي:



شكل (6)

خطوات إنتاج وتصميم برنامج الكمبيوتر لعائشة محمد الفاتح.(31: 86)

وبعد أن اطلع الباحث على التصاميم والنماذج السابقة استقر على تصميم نموذج للتصميم التعليمي للبحث الحالي ، واتبع الباحث الخطوات التالية لتصميم وإنتاج البرنامج التعليمي لمهارة الوثب الطويل باستخدام الوسائط المتعددة ، وهي كما يلي:



شكل (7)

نموذج للتصميم التعليمي للبحث الحالي.

وتمر عملية إعداد وإنتاج البرنامج التعليمي القائم على الوسائط المتعددة بعدة مراحل ، وهي:

اولاً – مرحلة التصميم والإعداد:

يتفق كل من **إبراهيم عبد الوكيل الفار (1999م) ، ومصطفى عبد السميع محمد (1999م) مع Stepauke (1986م)** أن هذه المرحلة هي التي يضع فيها المصمم تصوراً كاملاً لمشروع البرنامج ، أو الخطوط العريضة لما يجب أن تتضمنه من أهداف ومحتوى تعليمي. ولقد اتفقت المراجع والأدبيات على مراحل يجب اتباعها عند إعداد البرنامج التعليمي المقدم من الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة:

1- تحديد موضوع البرنامج التعليمي.

2- تحليل خصائص المتعلمين ، وتحديد الوسائل التعليمية وكيفية عرضها.

3- تحديد وصياغة الأهداف السلوكية للبرنامج ، بحيث تكون أهدافاً واضحة يمكن قياسها وملاحظتها.

4- تحديد محتوى البرنامج وتنظيمه الذي يحقق تلك الأهداف ، ويتم ذلك من خلال الرجوع للمقررات الدراسية المرتبطة بالموضوع التعليمي ، وتجميع الكتب والمراجع ذات العلاقة بالمحتوى أو الاطلاع على برمجيات تعليمية مشابهة بالإضافة إلى الاستعانة بآراء المتخصصين في المادة العلمية وطرق تدريسها.

5- تقسيم المحتوى إلى فصول ، والفصل إلى دروس ، والدرس إلى فقرات.

6- تحديد وسائل التقويم المناسبة لموضوع البرنامج.

(1: 64-65)(64: 201-203)(84: 47-52)

ويذكر كل من **علاء محمود صادق (1997م) ، ومحمد سعد زغلول وآخرون (2001م)** أن هناك عدة طرق للتحرك داخل البرنامج التعليمي بمساعدة الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة ، وهي:

1- التحرك الخطي:

هو أيسر أساليب تصميم البرنامج ، وهو يلزم جميع المتعلمين بالسير في نفس الخطوات التعليمية في البرنامج ، فلكي يتعلم الطالب مفهوماً معيناً لابد أن يمر بكل الإجراءات التي يقررها البرنامج وفي نفس الترتيب ، وبذلك يجعل المتعلم ينتقل خطوة خطوة ، غير أن من عيوبه أنه لا يسمح للمتعلم بالرجوع بسهولة إلى جزء من أجزاء البرنامج.

2- التحرك المتفرع:

يعتمد هذا النوع على تفريد عملية التعلم ، وذلك من خلال التفرع في البرنامج للأمام أو الرجوع للخلف ، أو الذهاب إلى أية نقطة في البرنامج بناء على طلب المستخدم ، وهناك عدة أشكال للتحرك المتفرع منها:

أ- التفرع الأمامي:

ويقصد به الانتقال من موقع ما في البرنامج إلى موقع آخر له بناء على رغبة المتعلم وعلى متطلبات الدراسة ، ويوجد منه نوعان:

- التفرع الأمامي المعتمد على أداء المتعلم.
- التفرع الأمامي المعتمد على اختبارات المتعلم.

ب- التفرع الخلفي:

وهو الانتقال العكسي عبر معلومات البرنامج ، مثل الانتقال من موضوع ما في البرنامج إلى موضوع سابق له ، وهذا النوع هام في حالة المراجعة أو إعادة الدراسة.

ج- التفرع العشوائي:

وهو يستخدم غالبا عندما يكون الترتيب أو التسلسل في خطوات السير في البرنامج غير مهم.(42: 45-62)(55: 37)

كما تشير **نادية حجازي (1998م)** إلى أن هناك عدة طرق للتحرك في برامج الكمبيوتر التعليمية ، وهذه الطرق هي:

1) التحرك الهرمي:

يمكن للمستخدم أن يتحرك بهذه الطريقة في البرنامج في هيكل شجري يسير فيه وفقاً لأسلوب عرض المعلومات في البرنامج ، كما يسهل بشكل نسبي استخدام المتعلم للبرنامج.

2) التحرك اللاخطي:

يتحرك المستخدم في محتوى البرنامج بلا حدود من أي مكان إلى آخر في حرية كاملة.

3) التحرك الهرمي المركب:

في هذا النوع يمكن للمستخدم أن يتحرك بأكثر من طريقة ، تارة خطية ، وتارة شجرية ، وتارة لا خطية ، وذلك حسبما يكون مناسباً لعرض المعلومة ، كما يمكن للمستخدم أن يتحرك بشكل سريع من موضوع لآخر.(69: 61)

ولقد استخدم الباحث طريقة التحرك المتفرع بأشكاله المختلفة الأمامي والخلفي والعشوائي من خلال التحرك الهرمي المركب.

ثانياً – مرحلة كتابة السيناريو:

يذكر **كرم شلبي (1992م)** أن كتابة السيناريو تعد من الجوانب الأساسية للبرامج التعليمية ، وهو عبارة عن تفاصيل كتابية مصوغة بصورة توضح تسلسل البرنامج وخطواته ، وعناصره ، وهو المخطط الأساسي الذي يجمع بين عناصر الإنتاج ويربطها معاً ، لذلك يجب أن يكون سيناريو البرنامج كاملاً ، بمعنى أن يتضمن وصفاً تفصيلياً للنصوص المكتوبة ، واللغة المنطوقة

، والموسيقى المصاحبة والصور الثابتة ، والتزامن في عرض عناصر البرنامج وتتابعها وتسلسلها وجميع التفصيلات المرتبطة بشاشات البرنامج.(44: 142)

وتضيف **وفيقة مصطفى سالم (2001م)** أن مرحلة كتابة السيناريو تعد توضيحاً للصورة الأولية للبرنامج التعليمي ، وهي مرحلة دقيقة قد تستغرق وقتاً كثيراً في إعدادها ، وكلما كان السيناريو معداً بطريقة مفصلة وواضحة ومشتملاً على التفاصيل الدقيقة للبرنامج التعليمي أدى ذلك إلى برمجية جيدة ، ذلك أن عرض المادة التعليمية على شاشة الكمبيوتر يتطلب تصوراً شاملاً ودقيقاً لما سيظهر عليها من مادة تعليمية.(73: 299-301)

وتعد عملية كتابة السيناريو بالخطوات الثلاث التالية:

أ- إعداد سيناريو لوحة الأحداث:

يذكر **محمد عطية خميس (2003م)** أن خريطة معالجة وتنفيذ تشتمل على مخططات كروكية للأفكار المكتوبة أو تتابع عرضها في شكل قصصي أو أسلوب معالجة كل فكرة وتحويلها إلى عناصر بصرية ، ويمر إعداده بالخطوات التالية:

1) ترتيب الأهداف والمحتوى والخبرات التعليمية.
2) تحديد نوع المعالجة.
3) كتابة وصف موجز شامل للمحتوى حسب الترتيب المحدد.
4) تجهيز لوحة الأحداث وإمكانية تحريك البطاقة أو تعديلها.
5) كتابة المعلومات المطلوبة لكل فكرة على البطاقة وتشمل:

الهدف ، ورقم الإطار ، والمحتوى بالمعالجة والنتائج والتنظيم المحددة في الاستراتيجية مع رسم إسكتش كروكي لتحول العناصر المكتوبة إلى بصرية.

6) التقويم الأولي وإجراء التعديلات المطلوبة.

ب- كتابة السيناريو:

ينبغي أن تشمل سيناريوهات إنتاج برامج الوسائط المتعددة التعليمية على العناصر التالية: (رقم الشاشة وعنوانها ووصف محتوياتها والنص المكتوب والصور والرسوم الثابتة والصور والرسوم المتحركة والتعليق الصوتي والموسيقى والمؤثرات الصوتية وأسلوب الربط والانتقال بين الشاشات).

ج- التقويم والتعديل في ضوء آراء الخبراء:

أن جميع البرامج التعليمية تعتمد بصفة أساسية على إعداد وكتابة السيناريو وكلما أعد السيناريو بطريقة جيدة وسهلة أمكن تحويله بسهولة إلى برنامج كمبيوتر باستخدام إحدى لغات البرمجة ، وبعد الانتهاء من كتابة ومراجعة السيناريو يتم عرضه على الخبراء لإبداء الرأي في محتواه في النقاط التالية.

1) مدى تحقيق السيناريو للهدف العام للبرنامج.
2) مدى تحقيق السيناريو للأهداف السلوكية الخاصة بكل درس من دروس البرنامج.
3) تكامل المادة العلمية داخل إطارات البرنامج.
4) المحتوى العلمي لإطارات البرنامج منظم بشكل يراعي تتابع الخبرات والمهارات التعليمية بحيث يتتابع من:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من الجزء إلى الكل.
- من المعلوم إلى المجهول.

ويقوم المصمم بكتابة ملاحظاته في المكان المخصص لها في نهاية السيناريو أو اقتراح التعديل داخل السيناريو في الأجزاء التي تحتاج إلى تعديل ، وبعد ذلك يصاغ السيناريو في صورته النهائية استعداداً لمرحلة التنفيذ والبرمجة.(58: 427-428)

ثالثاً – مرحلة تنفيذ البرنامج:

وفي هذه المرحلة يتم تحويل السيناريو في صورة برنامج وذلك باستخدام أحد لغات البرمجة.

وتذكر **وفيقة مصطفى سالم (2001م)** أن في مرحلة تنفيذ البرنامج يتم تحديد واختيار اللغة التي تستخدم في كتابة البرنامج التعليمي ، وهناك العديد من اللغات التي يمكن استخدامها في كتابة البرنامج.(73: 223)

رابعا – مرحلة التجريب والتطوير:

يذكر **إبراهيم عبد الوكيل الفار (1998م)** أنه بعد الانتهاء من إنتاج البرنامج يتم تجريبه وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين ، لتحديد مدى مناسبة لخصائص المعلمين ، ومدى تعبيره عن المحتوى الدراسي ، وقدرته على تحقيق أهدافه ، وكذلك مدى مراعاته لمعايير تصميم وإعداد برنامج الكمبيوتر ، كما يتم عرضه على مجموعه من الطلاب المستهدفين بغرض اكتشاف اي أخطاء ، ويتم تعديل البرنامج في ضوء اقتراحات المحكمين ، ونتائج تجريب البرنامج على الطلاب ، وصولاً إلى المستوى الذي يسمح بنشر وتعميم البرنامج.(2: 121)

- أهمية الوسائط المتعددة:

يتفق كل من **الغريب زاهر اسماعيل (2001م) ، ومحمد سعد زغلول واخرون (2001م)** على أن أهمية الوسائط تتمثل فيما يلي:

1) استخدام الوسائط المتعددة يؤدي إلى متعة ، وجاذبية للطالب إلى التعلم.

2) تسمح للطلاب باستخدام المعلومات في ضوء أهداف تعليمية.

3) تقدم أساليب تعلم ذاتي متنوعة الأشكال للطالب.

4) تتغلب على العيوب اللفظية أثناء الشرح ، وتتيح فرصاً تعليمية لأكبر عدد من المتعلمين ، بحيث يمكن تجاوز صعوبات قلة المعلمين.

5) تجعل التعلم أبقي فاعلية ، وتمد المتعلم بتغذية راجعة ينتج عنها زيادة في التعلم كماً ونوعاً.

6) تخاطب أكثر من حاسة لدى المتعلم.

7) تثير اهتمام وانتباه المتعلم وتحقق عدالة فرص التعلم.

8) تتيح للمتعلم تكرار الأداء ومشاهدته عدة مرات.

9) تؤثر في الاتجاهات ، وتؤدي إلى تعديل السلوك وتكوين القيم الجيدة المرغوب اكتسابها لدى المتعلمين.

10) تسهل عملية التعلم على المعلم والمتعلم وتعزز العلاقة الإيجابية بينهم.

11) تسهم في تعميق التقويم لدى المتعلم.(13: 65)(55: 50-51)

كما يذكر **عبد الله بن عبد العزيز (2002م)** أن الوسائط المتعددة توفر الوسيلة الجيدة لجذب الانتباه ، إلى جانب إمكانية تقديم المعلومات بأسلوب شائق قريب من الواقع ، ويتيح فرصة التعمق بتوفير قدر أكبر من المعلومات باستخدام الرسوم والصور ، ما يساعد على الإلمام بالموضوع التعليمي.(39: 89)

ويشير **روا RAO (2004م)** إلى أن الوسائط المتعددة تستخدم لتطوير التعلم ، فنلاحظ أن دور المتعلم نشط وإيجابي طوال فترة التعلم هناك مشاركة فعالة من جانب المتعلم ، ولا كون سلبياً متعمداً فقط على الاستماع إلى المحاضرة والشرح ، ولكن يشارك مشاركة إيجابية في عملية التعلم ، وذلك من خلال التحكم في البرنامج مما يؤدي إلى استشارة دوافع المتعلم للعملية

التعليمية ، حيث يستطيع الطالب التعلم في الوقت الذي يريده ، والمكان الذي يختاره ، ما يؤدي إلى تقليل زمن التعلم ، وتطوير المنهج لصالح العملية التعليمية.(80: 122)

- مهارة الوثب الطويل:

يشير **كمال جميل الربضي (2005م)** إلى أن اليونانيين القدماء اهتموا بهذا النوع من الرياضة عندما كانوا في حاجة عبور الترع والوثب من فوق صخرة أو كومة تراب ، حيث كانت هذه الأشياء تعرقلهم أثناء تقدمهم في الحروب والغزوات ، وكان الوثب يتم بثني الركبتين خلفاً إلى منطقة الورك . لم تكن مهارة الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الأعياد الأولمبية ، بل كانت ضمن برنامج المسابقات الخماسية للرجال ، وكانت تتم من الثبات ثم أصبحت من الجري وذلك في القرن السادس قبل الميلاد ، وقد كان مكان الارتقاء محدداً بحربة أو ملقى على الأرض على أحد جانبي الحفرة على أن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل أحد قدمي اللاعب على امتداد العمود.

وكان في العصور الوسطي أنواع من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء والوثب لأعلي ، لاعتقادهم أنهم يثبون لمسافة أبعد ، وقد أدخلت أشكال من التكنيك عام 1886م إلى إدخال لوحة الارتقاء التي لم يرض بها بعض المتسابقين خوفاً من تجاوزها وبالتالي إبعادهم من السباق.

كانت مهارة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896م ، ولا بد من الإشارة إلى أن هذه الفعالية ضمن الفعاليات العشارية للرجال والسباعية للنساء.(45: 187)

- **الخطوات الفنية للوثب الطويل:**

شكل (8)

الخطوات الفنية لمهارة الوثب الطويل

يتفق كل من **صدقي أحمد سلام (2014م) ، وكمال جميل الربضي (2005م)** على أن مرحلة الاقتراب لمهارة الوثب الطويل تتلخص في:-

1) الاقتراب:

أ- يقاس الاقتراب بخطوات قدم التلميذ نفسه وطول طريق الاقتراب من (30-40) متراً.

ب- لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتراب من داخل لوحة الارتقاء عدة مرات.

ج- تأدية الاقتراب أو طريق الاقتراب ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي 6 خطوات.

الاقتراب بهدف تزايد سرعة اللاعب والاندفاع أماماً للوصول إلى المقدار المناسب للمرحلة التالية وهي الارتقاء ، ويمكن أن تنقسم هذه المرحلة إلى جزئين:

- الجزء الأول: لتزيد السرعة.
- الجزء الثاني: للإعداد للارتقاء للوثب لمتطلبات الحركة في الحصول على سرعة انطلاق وزاوية مناسبة لبدء الطيران الخاص بالوثبة.

من المراحل الفنية تفصيلاً:

- مرحلة الاقتراب.

يرتبط جري الاقتراب بتزايد السرعة التي يجب أن يصل اللاعب وفق إمكاناته العضلية ، من حيث توفر الطاقة اللازمة لتزايد السرعة من خلال الخطوات في المساحة المناسبة التي تقدر وفقا للعوامل التالية:

أ) المسافة اللازمة لتدرج سرعة اللاعب.

ب) مقدار السرعة المراد الوصول إليها والمناسبة لإعداد متطلبات خطوة الارتقاء.

ج) التهيؤ العصبي الحركي لعملية النهوض والوثب.

بهذه العوامل المختلفة يجب أن تتم مع وجود اعتبار هام يرتبط بكل منها ، وهو الوصول إلى لوحة الارتقاء بالقدم الحقيقية للارتقاء وبالدقة الكاملة التي تلتزم بأن يكون مشط القدم كاملاً فوق اللوحة ، وهذا الأمر يعتبر أكثر مشكلات الوثب الطويل صعوبة بما يتطلبه من توفر التزامات كثيرة يمكن تلخيصها فيما ياتي:

(1) ضبط عدد الخطوات في مسابقة الجري المقطوعة.

(2) ضبط طول كل خطوة بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايد تدريجيا باعتبار أن كل خطوة وحدة قائمة بذاتها بما يتوفر فيها من مقدار محدد بخطوة وبالتي تليها في عملية تصعيد أو تزايد السرعة ، وهذه تتعرض دائما إلى مقابلة متغيرات تتصل ب:

- درجة التركيز في ضبط مقدار القوة المبذولة في كل خطوة.
- مدى استمرار هذا التركيز بالدقة اللازمة على طول مسافة الاقتراب.

هذه العوامل المختلفة التي يتعرض فيها الفرد إلى مقابلة متغيرات كثيرة والتي قد تقل نسبياً مع ارتفاع الحالة التدريبية للاعب ، التي لا يمكن أن تصل إلى حالة الثبات المطلق بسبب التغير المعنوي والحيوي والحركي للفرد ما بين لحظة وأخرى ومن أجل الاقتراب لتقدير مدى القوة التي يجري بها اللاعب للوصول إلى لوحة الارتقاء ، مع وجود مسافات معلومة للعلامات

الضابطة فهي أيضاً تقريبية وليست مطلقة ، وتتطلب المراجعة لإعادة ضبطها مع الحالة التي يكون عليها اللاعب وقت إقامة المسابقة والتي تتأثر بالعوامل التالية:

- طبيعة المسابقة ونوعها.
- الحالة التدريبية للاعب.
- حالة الجو من حرارة ورطوبة (صباحاً أو مساءً)
- حالة المكان (طريق من ناحية صلابته ...إلخ)

وبذلك تعد المسافات التي توضع عندها العلامات الضابطة تقريبية ، ويجب مراجعتها كل مرة أي قبل كل مسابقة ، ويجب أن تؤخذ هذه الأبعاد للعلامات الضابطة في أحسن حالات اللاعب للوثب وإلا كان مدى المتغيرات التي تطرأ عليها عند المراجعة كبيراً ، ويتطلب الأمر صعوبة عند مراجعتها قبل محاولات الوثب في المسابقة أو التمرين الفني ويوجد نظامان للعلامات الضابطة هما:-

- وضع العلامة الضابطة على موضع قدم الارتقاء.
- وضع العلامة الضابطة مع موضع القدم الأخرى.

والنظام الأول هو الغالب عند اللاعبين:

ويختلف عدد العلامات الضابطة بين اللاعبين ، وبصفة عامة قد يكون علامتين وأغلب اللاعبين يستخدمون الأولى عند مكان البدء في الجري.

والثانية عند نهاية مدى التدرج في السرعة وبدء التحفز والتهيؤ للوثب ويوجد بعض اللاعبين يبدأون الاقتراب بخطوتين ضابطة لبدء الجري بعد هذه الحركة التمهيدية.

▪ طريقة تحديد مكان البدء للاقتراب.

تعد مسافة 30 متراً هي المسافة المناسبة للاعب العادي للتدرج في السرعة أو قد تكون 25 متراُ للاعبين الذين يتدرجون في تزايد السرعة في مسافة أقل وهم لاعبون أقل درجة في الحالة التدريبية.

كما أنها تزيد من ال 30 متراً مع تقدم الحالة التدريبية للاعب ومع الحالات الأقل يتبع ما يلي:

أ) علامة على بعد 25 متراً تعد علامة افتراضية أولى يبدأ اللاعب منها الجري مع تزايده في السرعة والارتقاء للوثب عند الوصول إلى حالة التهيؤ للوثب بقدم الارتقاء ، ويكرر ذلك عدة مرات.

ب) وضع الاستعداد والانطلاق للاقتراب في الوثب الطويل.

– من الوضع أماماً. – من ارتكاز اليدين على الركبتين.

ج) على ضوء الفرق بين مكان الارتقاء الناتج بالنسبة إلى مكان لوحة الارتقاء أماماً أو خلفاً تقدم أو تؤخر العلامة الافتراضية الأولي.

ولكي تكون العلامة صادقة أي حقيقية يجب على اللاعب أن يقوم بالتزامات مرحلة التحفز وأداء خطوة الارتقاء ثم الارتقاء للوثب في الهواء ، حيث إنه إذا لم يقم اللاعب بالالتزامات الحركية للوثب لا يمكن الحكم على هدف مكان الارتقاء ، ويصبح التقدير هنا خاطئاً مخالفاً لواقع المتطلبات الحقيقية للوثب.

▪ مرحلة الإعداد للارتقاء:

يمكن أن تقدر بست خطوات ما قبل الارتكاز للوثب ، وقد يتطلب الأمر عند الدخول في هذه المرحلة ما يلي:

(1) أن يكون اللاعب على علم بالعلامة الضابطة الخاصة على الأرض.

(2) أن يلتزم اللاعب بعدد ثابت للخطوات التي يقطعها في كل مرحلة إلى المرحلة التمهيدية ثم مرحلة التدرج في السرعة ومرحلة التحفز التي تنتهي بخطوة الارتقاء.

(3) أن يعتمد في هذا على الإحساس بالحركة التقديرية ، وهذا يتحقق عند اللاعب عندما يصل إلى درجة عالية جداً من التطبع العصبي الحركي إلى درجة الآلية الثابتة التوقيت الحركي.

وتعد هذه المرحلة أدق وأصعب واهم مرحلة في الاقتراب ويترتب على إتقان أدائها مهارة الارتقاء بأكثر مقدار من القوة الدافعة من لوحة الارتقاء.

توقيت خطوات التحفز للارتقاء إذا كان عدد الخطوات ستة فتكون الأولى والثانية والثالثة منها عبارة عن خطوات انسابية يهدف فيها اللاعب من التوتر العضلي المستخدم في الجري المتزايد في السرعة الذي يستغل في التهيؤ الخطوة الرابعة أو هي الخطوة الأولى في التوقيت الثلاثي الذي يؤدي بسرعة كبيرة ينتج قصر ملحوظ في طولها أما الخطوة التي تليها فيحاول اللاعب خفض مركز ثقل جسمه قليلاً إلى أسفل عن طريق انثناء الركبة بنسبة أكبر مما هي عليه في خطوة الجري العادية.

ويجب أن تعتمد طول الخطوة على طول لحظة الارتكاز الخلفي الذي ينتج عنه أيضاً طول مرحلة الطيران وتشترك حركة مد الرجل أماماً عند الهبوط للارتكاز الخاص الأخيرة فتكون سريعة وبذلك تكون أقل طولاً من سابقتها الخطوتين الأخيرتين قبل الارتقاء في الوثب الطويل.

(30: 137-139)(45: 190-191)

2) الارتقاء:

يذكر **بسطويسي أحمد بسطويسي (2003م)** أن مرحلة الارتقاء تعتبر أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي ، كما أنها تعتبر عملية معقدة ، حيث ينتج في تلك المرحلة القوة الدافعة للوثب ، وهي عبارة عن محصلة عمل كثير من المجموعات الحركية في الجسم ، خصوصا

عمل كل العضلات المادة لرجل الارتقاء والعضلات العاملة على مرجحة الرجل الحرة والذراعين أثناء الارتقاء ، حيث تساوي تلك القوة رد فعل الأرض.(19: 261)

ويرى **رامي محمد الطاهر سالم (2013م)** أن هذه المرحلة تكون مباشرة موالية للاقتراب ويمكن تقسيم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة السند.
- مرحلة الامتصاص.
- مرحلة الدفع.

أ- **مرحلة السند:** وتبدأ هذه المرحلة بوضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء ، ويكون وضع القدم بالكعب أولا ثم بعد ذلك بالقدم كلها ثم مشط القدم ، وتكون رجل الارتقاء ممتدة ، بحيث تشكل زاوية 170° ويجب وضع القدم بسرعة مع تحريكه للأسفل وللخلف.

ب- **مرحلة الامتصاص:** يتم التحضير لهذه العملية ، حيث ينخفض اثناء الركبة من 170° إلى 145° تقريبا ، حيث يحدث خلالها امتصاص صدمة رد فعل الأرض ، ويجب أن تأخذ الرجل الحرة حركة مرجحة من الحوض في الاتجاه إلى الأمام وللأعلي مع استقامة الجسم.

ج- **مرحلة الدفع:** ويتم فيها رفع قدم الارتقاء ، فيجب أن تتميز بامتداد الجسم كله وخاصة مفاصل قدم الارتقاء حتى مشط القدم للحصول على أعلي نقطة لمركز ثقل الجسم عند الانطلاق ، مع استمرار حركة مرجحية للرجل الحرة حتى تصل إلى زاوية 90° تقريبا مع الجذع ، مع تحريك الكتفين والذراعين لأعلي ثم تتوقف بحركة فجائية لتحويل كمية الحركة منها إلى الجسم ، ويتوقف نجاح هذه المرحلة عندما يمر خط القوة المؤثرة مباشرة من خلال مركز ثقل الجسم.(24 :40-41)

3) الطيران:

ويضيف **بسطويسي أحمد بسطويسي (2003م)** أن هذه المرحلة تبدأ بترك قدم الارتقاء للوحة ، وتنتهي بهبوط القدمين في حفرة الرمل ، ويكون الرياضي في هذه المرحلة جسمه في الهواء ، وتؤدى هذه المرحلة بهدف:

- الاحتفاظ بتوازن الجسم وأخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.
- الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء.
- الإعداد لهبوط جيد.

ولأجل إنجاز الطيران بطريقة جيدة وتحقيق أكبر وثبة ، يتبع الرياضي الخطوات التالية:

- إنجاز خطوتين مشي في الهواء للمتقدمين.
- إنجاز خطوة واحدة ، خطوة ونصف للمبتدئين.
- السماح بميل الجذع للخلف في بداية المرجحة في حدود 5°.
- مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادليا من الأمام.
- بالنسبة للواثب يساوي الارتقاء ، الذراع اليسرى تعمل دائرة كاملة ، والذراع اليمني ¾ دورة.

هناك ثلاث طرق فنية لأداء مرحلة الطيران وهي:

أ- **طريقة التعلق:** تعد طريقة التعلق طريقة غير اقتصادية ، حيث يتباعد فيها مركز ثقل الجسم اثناء الطيران وهذا ما يعيبها ، أما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدى بطريقة اقتصادية.

ب- **طريقة المشي في الهواء:** تعد طريقة الطيران بالمشي في الهواء هي الطريقة الاقتصادية والمثلى والمستخدمة من قبل أبطال العالم ، حيث حققوا بها أحسن المستويات ، كما أنها تعد امتدادا طبيعياً لحركات الاقتراب ، وبذلك لا يتغير الإيقاع

الحركي للجسم إلا بقدر قليل ، وبذلك نجد أن الجسم لا يفقد كثيراً من مساره الحركي أثناء الطيران وتلك أهم مميزاتها.

وما يعيب هذه الطريقة صعوبة أدائها وطريقة تعلمها ، حيث يأخذ من المتعلم وقتا وجهدا كبيرين للسيطرة على التكنيك الخاص بها ، ومع صعوبة أدائها إلا أن كثيرا من الأبطال ينجزونها بحدود خطوتين ونصف بكل سهولة ، أما من تعدي مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونص الخطوة.

ج- **طريقة القرفصاء:** وتعد أسهل طرق الطيران وأبسطها ، ومن أهم مميزاتها تقارب مراكز ثقل الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران ، أما ما يعيب تلك الطريقة فهو عملية الهبوط التي يفقد فيها الواثب كثيرا مسار مركز الثقل.

4) الهبوط:

إن مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل الوثب الطويل ، وتلي مباشرة مرحلة الطيران ، ويستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين ، ويقوم الرياضي بهذه المرحلة بهدف عدم فقد مسافة من منحنى الطيران إلى الهبوط الجيد ومن مميزات هذه المرحلة:

- امتداد الرجلين للأمام مع رفعهما عن الأرض.
- مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفاً.
- إزاحة الركبتين والحوض للأمام عند بداية ملامسة القدمين للرمل.

(19: 298-301)

ثانيا: الدراسات السابقة

من نافلة القول أن نذكر أن استعراض الدراسات السابقة والمرتبطة يؤدي إلى إثراء فكر الباحث واستثارته ، لذا حرص الباحث أن يطلع على أكبر عدد ممكن من هذه الدراسات للاستفادة من الخبرات السابقة بما تحويه من نقاط قوة وما يعتريها من قصور ، فيعمل على تدعيم نواحي القوة ومحاولة التغلب على نقاط الضعف.

وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي اطلع عليها الباحث.

الدراسة الأولي:

- **وينج Wong, C.K. ، وشيرفيدين وآخرون Shariffudin, R.S. et al (2011م)(86) :**
- **موضوعها** : تأثير برنامج حاسوبي لتعلم المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثي.
- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**
- تصميم برنامج حاسوبي للتعرف على تأثيره على مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الثلاثي.
- **المنهج العلمي للدراسة** : استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي والبعدي لكل منهما.
- **عينة البحث** : بلغت عينة الدراسة (60) طالبا من المدرسة الثانوية في مقاطعة جوهور باهرو.
- **استراتيجية التدريس** : بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:
- **المجموعة التجريبية** : (30) طالبا ويدرسون باستخدام برنامج حاسوبي.

- **المجموعة الضابطة** : (30) طالبا ويدرسون باستخدام البرنامج التعليمي التقليدي.

- **أهم نتائج الدراسة ما يلي :**

- دعمت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الحاسوبي ، الذي أثبت فاعليته من خلال التحسن المهاري والمعرفي الذي أحدثه لدى طلاب المجموعة التجريبية ، ومساعدة الطلاب في التغلب على الصعوبات والتحديات التي يواجهها الطلاب للتمكن من مسابقة الوثب الثلاثي ، كما أنه بإمكان الطلاب تعلم البرنامج في أي وقت وفي أي مكان.

الدراسة الثانية:

- **يحيى محمود لملوم (2010م)(75)** :

- **موضوعها** : أثر برنامج تعليمي قائم على الوسائط المتعددة مع كل من أسلوبي التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتي على تعلم مهارة دفع الجلة.

- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**

- تصميم برنامج تعليمي قائم على الوسائط المتعددة مع أسلوبي التطبيق الذاتي والتطبيق بتوجيه الأقران لتعلم مهارة دفع الجلة.

- التعرف على الفروق بين نتائج الأسلوبين من حيث مستوى التحصيل المعرفي والأداء الراقي والأداء المهاري لمهارة دفع الجلة.

- **المنهج العلمي للدراسة** : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبتين (الأولى–الثانية) باتباع القياس القبلي والبعدي لكل منهما.

- **عينة البحث** : بلغت عينة الدراسة (30) طالباً من طلاب السنة الأولى بقسم علوم التربية البدنية – كلية الآداب – جامعة قاريونس.

- **استراتيجية التدريس** : بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:
- **المجموعة التجريبية الأولى** : (15) طالباً ويدرس أفرادها باستخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران.
- **المجموعة التجريبية الثانية** : (15) طالباً ويدرس أفرادها باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي.
- **أهم نتائج الدراسة ما يلي :**
- أن البرنامج التعليمي القائم على الوسائط المتعددة أثر تأثيراً إيجابياً على المجموعتين ، وكانت نسب التحسن في المجموعتين دالة إحصائياً.
- كما توصل الباحث إلى أن برنامج الوسائط المتعددة مع أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران كانت نتائجه أفضل من أسلوب التطبيق الذاتي في تعلم مهارة دفع الجلة.

الدراسة الثالثة:

- **شيماء صادق حامد (2009م) (29) :**
- **موضوعها** : برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة السرعة (الهيبرميديا) وتأثيره في جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**
- بناء برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة السرعة (الهيبرميديا) ومعرفة تأثيره في جوانب تعلم مسابقة الوثب الطويل (التحصيل المعرفي ، مستوى الأداء المهاري ، مستوى الأداء الرقمي) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

- **المنهج العلمي للدراسة** : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي والبعدي لكل منهما.
- **عينة البحث** : بلغت عينة الدراسة (40) تلميذة تم تقسيمهن على المجموعات بالتساوي.
- **استراتيجية التدريس** : بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:
- **المجموعة التجريبية** : (20) تلميذة ويدرسن باستخدام الوسائط الفائقة السرعة (الهيبرميديا) بواسطة الحاسب الآلي.
- **المجموعة الضابطة** : (20) تلميذة ويدرسن باستخدام البرنامج التعليمي التقليدي.
- **أهم نتائج الدراسة ما يلي :**
- البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط الفائقة السرعة (الهيبرميديا) أسهم بطريقة إيجابية في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، وكان أكثر تأثيراً من البرنامج التقليدي (الشرح وأداء النموذج).

الدراسة الرابعة:

- **وليد زغلول حامد (2006م)(74) :**
- **موضوعها** : برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة وتأثيره على جوانب تعلم مسابقة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**
- تصميم برنامج كمبيوتر قائم على الوسائط المتعددة لتعليم مسابقة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

- التعرف على فاعلية استخدام هذا البرنامج على جوانب تعليم مسابقة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- **المنهج العلمي للدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي والبعدي لكل منهما.
- **عينة البحث :** بلغت عينة الدراسة (52) تلميذاً.
- **استراتيجية التدريس :** بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:
- **المجموعة التجريبية :** (26) تلميذاً ويدرسون باستخدام برنامج كمبيوتر قائم على الوسائط المتعددة.
- **المجموعة الضابطة :** (26) تلميذاً ويدرسون باستخدام البرنامج التعليمي التقليدي.
- **أهم نتائج الدراسة ما يلي :**
- البرنامج التعليمي القائم على الوسائط المتعددة ، أسهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي ، ومستوى التحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية.

الدراسة الخامسة:

- **عثمان مصطفى عثمان ، وهشام محمد عبد الحليم (2003م)(41) :**
- **موضوعها :** أثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الآلي على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**

- تصميم برنامج تعليمي للصف الخامس الابتدائي باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الآلي ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية.

- **المنهج العلمي للدراسة :** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي والبعدي لكل منهما.

- **عينة البحث :** بلغت عينة الدراسة (30) تلميذاً تم تقسيمهم على المجموعات بالتساوي.

- **استراتيجية التدريس :** بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:

- **المجموعة التجريبية :** (15) تلميذاً ويدرس أفرادها باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الآلي.

- **المجموعة الضابطة :** (15) تلميذاً ويدرس أفرادها باستخدام البرنامج التعليمي التقليدي.

- **أهم نتائج الدراسة ما يلي :**

- البرنامج التعليمي باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الآلي لها تأثير إيجابي على تعلم المهارات الحركية قيد البحث بدرس التربية الرياضية ، وكذلك الأسلوب التقليدي أثر إيجابيا على تعلم المهارات الحركية قيد البحث.

الدراسة السادسة:

- **إيهاب محمد فهيم (2001م)(18) :**

- **موضوعها :** تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم مسابقة الوثب الطويل لمعوقي الصم والبكم.

- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**

- تصميم برنامج تعليمي بالفيديو لتعليم الوثب الطويل بالتعلق لمعوقي الصم والبكم.

- التعرف على تاثير البرنامج التعليمي باستخدام الفيديو على تعلم الوثب الطويل لمعوقي الصم والبكم.

- **المنهج العلمي للدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وذلك بالاستعانة بإحدي التصميمات التجريبية ، وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- **عينة البحث :** بلغت عينة الدراسة (26) تلميذاً بالمرحلة السنية من (15 إلى 17سنة) بمدينة طنطا في العام الدراسي 2001/2000م.

- **استراتيجية التدريس :** بعد تقسم العينة إلى مجموعتين تم التدريس على النحو التالي.

- **المجموعة التجريبية :** ويدرس أفرادها البرنامج التعليمي باستخدام الفيديو.

- **المجموعة الضابطة :** ويدرس أفرادها البرنامج التعليمي التقليدي.

- **أهم نتائج الدراسة ما يلي:**

- المنهج التجريبي باستخدام الفيديو أدي إلى تحسين جوهري وملحوظ في مستوى تعلم الصم والبكم لأداء مهارة الوثب الطويل بالتعلق.

- تفوق المجموعة التجريبية في الجانب الوجداني – التحصيل المعرفي نظرا لطبيعة البرنامج التعليمي المقترح.

الدراسة السابعة:

- **أسامة أحمد عبد العزيز (2001م)(10) :**
- **موضوعها :** أثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالي للمبتدئين.
- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**
- إنتاج برنامج كمبيوتر تعليمي بتقنية الهيبرميديا والتعرف على أثر استخدام هذا البرنامج على مستوى الأداء الفني ومستوى التحصيل المعرفي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ، وآراء انطباعات التلاميذ المبتدئين نحو استخدام برنامج كمبيوتر تعليمي.
- **المنهج العلمي للدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- **عينة البحث :** بلغ حجم العينة (20) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا.
- **استراتيجية التدريس :** بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لها على النحو التالي:
- **المجموعة التجريبية :** يدرس أفرادها باستخدام الكمبيوتر التعليمي.
- **المجموعة الضابطة :** ويدرس أفرادها باستخدام البرنامج التعليمي التقليدي.
- **أهم نتائج الدراسة ما يلي:**
- برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة في ضوء خصائص الهيبرميديا كانت أكثر تأثيرا على كل من مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الطريقة التقليدية.

- نسبة التحسن المئوية في كل من مستوى الأداء المهاري والتحصل المعرفي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية لدى المجموعة التجريبية أعلي من نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة.
- برنامج الكمبيوتر التعليمي المعد في ضوء خصائص الهيبرميديا كان ذا فاعلية في آراء وانطباعات المجموعة التجريبية.

الدراسة الثامنة:

- **النبوي عبد الخالق سلامة (2001م)(15) :**
- **موضوعها** : تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز.
- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**
- تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط لتعليم بعض مهارات الجمباز ، والتعرف على تأثيره على جوانب تعلم رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي.
- **المنهج العلمي للدراسة** : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- **عينة البحث** : بلغت عينة الدراسة (30) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي بمعهد طنيح الإعدادي بمحافظة الدقهلية.
- **استراتيجية التدريس** : بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:

- **المجموعة التجريبية** : (15) تلميذاً ويدرس أفرادها باستخدام برنامج الحاسب الآلي متعدد الوسائط.
- **المجموعة الضابطة** : (15) تلميذاً ويدرس أفرادها باستخدام البرنامج التعليمي التقليدي.
- **أهم نتائج الدراسة ما يلي :**
- صلاحية برنامج التعليم بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط لتعليم بعض مهارات رياضة الجمباز.
- التعلم بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط يؤثر تأثيرا إيجابيا في تعلم مهارات رياضة الجمباز.

الدراسة التاسعة:

- **شينج Chung (1993م)(78):**
- **موضوعها** : فاعلية برامج الكمبيوتر على تحليل المهارات النفس حركية في التنس لمدرس التربية الرياضية قبل الخدمة.
- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**
- تطوير النظام التعليمي ، حيث يتم فيه استخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة بكلية التربية الرياضية ، وتحديد فاعلية هذا الأسلوب على قدرة معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة على تحليل المهارات النفس حركية.
- **المنهج العلمي للدراسة** : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- **عينة البحث** : بلغت عينة البحث (21) طالباً من الطلاب المعلمين بكلية التربية الرياضية جامعة كلورادو تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

- **استراتيجية التدريس** : بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:
- **المجموعة التجريبية** : (11) معلماً ويدرس أفرادها باستخدام برنامج الكمبيوتر التعليمي.
- **المجموعة الضابطة** : (10) معلمين ويدرس أفرادها بالطريقة التقليدية.
- **أهم نتائج الدراسة :**
- إن استخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة له إمكانيات كبيرة في تعلم المهارات النفس حركية في التنس.

الدراسة العاشرة:

- **سكينسلي .Skinsley, M ، وبرودي .Brodie, D (1990م)(82):**
- **موضوعها** : دراسة فاعلية التعليم المرتبط بالحاسب الآلي لتعليم لعبة كرة الريشة في التربية الرياضية.
- **وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :**
- تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسب الآلي ومعرفة فاعليته على جوانب تعلم لعبة كرة الريشة في التربية الرياضية.
- **المنهج العلمي للدراسة** : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- **عينة البحث** : بلغت عينة البحث (12) طالباً.
- **استراتيجية التدريس** : بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تم التدريس لهما على النحو التالي:
- **المجموعة التجريبية** : (6) طلاب ويدرس أفرادها باستخدام برنامج الحاسب الآلي.

- **المجموعة الضابطة :** (6) طلاب ويدرس أفرادها باستخدام البرنامج التعليمي التقليدي (المتبع).
- **أهم نتائج الدراسة :**
- ان التعليم باستخدام الحاسب الآلي كان أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تدريس كرة الريشة.

- **التعليق على الدراسات السابقة:**

تعد الدراسات السابقة والبحوث العلمية الركيزة الأساسية التي تبنى عليها عملية التواصل الفكري بين الحديث والقديم وبين الواقع والمستقبل ، وذلك من خلال الاستفادة من الخبرات الإيجابية لتلك الدراسات والوقوف على ما انتهي إليه الآخرون.

من حيث الهدف:-

استهدفت الدراسات السابقة التعرف على تأثير استخدام الوسائل التعليمية المختلفة (الفيديو – الحاسب الآلي – الصور المتسلسلة – جهاز عرض الشفافيات أو الصور الفوتوغرافية) على التحصيل المعرفي والمهاري لدى المتعلمين في مجال التربية الرياضية.

من حيث المنهج:-

اتفقت الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي ، وذلك لطبيعة هذه الدراسات.

من حيث العينة:-

انحصرت طريقة اختيار العينة بين (العمدية والعشوائية) ويتراوح حجم العينة بين (10 – 60) فرداً ، أما فئات العينة فانحصرت بين طلبة المدارس وكليات التربية الرياضية (المبتدئين من اللاعبين).

من حيث أدوات جمع البيانات:-

تنوعت الدراسات السابقة في أدوات جمع البيانات ، وتنوعت أجهزة القياس المستخدمة تبعاً لمتغيرات الدراسة (ميزان – ريستا ميتر – شرائط الفيديو – أقراص مدمجة – جهاز عرض الشفافيات – صور فوتوغرافية).

من حيث أهم النتائج:-

أشارت معظم نتائج الدراسات السابقة إلى الفاعلية والتأثير الإيجابي للوسائل التعليمية المختلفة في تحسين الجانب المعرفي والمهاري والحركي والوجداني للمتعلمين من خلال استخدام البرامج والأساليب التكنولوجية الحديثة.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة فقد استفاد الباحث واسترشد بها من حيث تحديد المشكلة والأهداف والمنهج المستخدم واختيار العينة للبحث الحالي.

وفي حدود علم الباحث فقد اختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في تطرقه لتصميم واستحداث برنامج تعليمي ذاتي عن طريق الحاسب الآلي ويعتبر مساعداً لمنهج التربية البدنية لطلبة المرحلة الثانوية ومحاولة إثبات جدوى وفاعلية هذا البرنامج على جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة صلاح الدين ، وذلك بالارتقاء بتقنيات منهج التربية البدنية بالمدارس الثانوية.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- وسائل وأدوات جمع البيانات.
- الدراسات الاستطلاعية.
- تصميم البرنامج التعليمى الذاتي المقترح.
- الدراسة الأساسية: تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.
- المعالجات الإحصائية.

إجراءات البحث

. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعدية لمجموعتين.

. مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث جميع طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي ، والمقيدين بسجلات المدرسة للعام الدراسي (2020م-2021م) والبالغ عددهم (180) طالباً ، وقد وقع اختيار الباحث على تلك المدرسة لتطبيق البرنامج للأسباب التالية:

- بها عدد طلاب مناسب لطبيعة الدراسة الحالية.
- بها مكان مخصص لتنفيذ البرنامج.
- موافقة إدارة المدرسة على تطبيق البرنامج وحسن تعاونها مع الباحث.
- توفير الإمكانات اللازمة لتطبيق البرنامج.

. عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث اشتملت عينة البحث الأساسية على (24) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين كالتالي:

- المجموعة التجريبية : قوامها (12) طالباً والتي تم التدريس لها باستخدام برنامج التعليم الذاتي بالحاسب الآلي (التعليم الذاتي) المقترح.
- المجموعه الضابطة: قوامها (12) طالباً والتي تم التدريس لها باستخدام حصة التربية البدنية التقليدية.

كما تم اختيار عينة أخرى استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وقد بلغت (10) طلاب من مدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي ، وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم ، كما يوضح ذلك جدول (1)

جدول(1)

توصيف عينة البحث

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	المجموعة الضابطة	الأساسية	12	%35.29
2	المجموعة التجريبية		12	%35.29
3	الدراسات الاستطلاعية	استطلاعيه	10	%29.42
	إجمالي عينة البحث		34	%100

تجانس وتكافؤ العينة :

تم إجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الأساسية – البدنية – المهارية – المعرفية) كما هو موضح بالجداول التالية:

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

في المتغيرات الأساسية

(ن=34)

م	المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	الأساسية	السن	(سنة)	15.630	0.146	15.66	- 0.899
		الطول	(سم)	174.05	4.662	173	0.186
		الوزن	(كجم)	68.9	7.670	73	- 1.126

يتضح من جدول (2) أن جميع الطلاب عينة البحث الكلية قد وقعت تحت المنحني الاعتدالي لجميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تشير النتائج إلى أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات قد انحصرت ما بين ±3 ما يشير إلى تجانس الطلاب عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

في المتغيرات (البدنية والمهارية والمعرفية) (ن=34)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الوثب العريض من الثبات.	سم	163.45	10.931	163	0.089
العدو 30 م البدء الطائر.	ثانية	3.892	0.311	3.82	0.533
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.	كجم	172.75	24.250	172.5	0.106
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	سم	13.1	2.382	13.5	0.443 -
الأداء الرقمي	متر	3.066	0.338	3.985	0.581
الأداء المهاري	درجة	4.352	1.039	4.500	0.452 -
الاختبار المعرفي	درجة	9.860	10.000	2.532	0.017-

يتضح من جدول (3) أن جميع الطلاب عينة البحث الكلية قد وقعت تحت المنحني الاعتدالي لجميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تشير النتائج إلى أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات قد انحصرت ما بين ±3 ما يشير إلى تجانس الطلاب عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية (التجريبية – الضابطة) قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح فيما يلي:

جدول (4)

تكافؤ عينة الدراسة في المتغيرات (البدنية والمهارية والمعرفية) (ن1 = 12، ن2=12)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	الدلالة
		س-	±ع	س-	±ع			
الوثب العريض من الثبات.	سم	164.5	11.612	163.2	10.937	1.3	0.189	غير دال
العدو 30 م البدء الطائر.	ثانية	3.844	0.313	3.94	0.318	0.097	0.68	غير دال
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.	كجم	173.5	28.582	172	20.575	1.5	0.135	غير دال
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	سم	13.3	1.888	12.9	2.885	0.400	0.367	غير دال
الأداء الرقمي	متر	3.114	0.353	3.019	0.334	0.095	0.618	غير دال
الأداء المهاري	درجة	4.382	0.309	4.230	0.245	0.152	1.156	غير دال
الاختبار المعرفي	درجة	9.480	2.502	10.240	2.554	0.760	1.063	غير دال

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=2.101

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجود فروق ذات دلالة إحصائيًا في القياسات القبلية للمجموعات التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية والمهارية والمعرفية) قيد البحث ؛ حيث إن قيمة " ت" المحسوبة انحصرت ما بين (0.367 : 1.156) وهي أقل من قيمة" ت" الجدولية التي كانت "2.101" عند مستوى معنوية 0.05 ، ما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

. وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولا: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- الرستاميتر لقياس الطول لأقرب 0.5 سم.
- أطواق.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب 0.5 كجم.
- ساعة إيقاف.
- جهاز كمبيوتر بملحقاته.
- حفرة الوثب.
- مقاعد سويدية.
- جير وطباشير.
- جهاز ديناموميتر.
- أقماع.
- كراسي
- شريط قياس.

ثانيا: أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث :

1) الاختبارات البدنية: مرفق (6)

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة بهدف إيجاد اختبارات ذات معاملات علمية لقياس القدرات البدنية (الخاصة بمهارة الوثب الطويل) ، وقد توصل الباحث إلى مجموعة من الاختبارات تم وضعها في استمارة لعرضها على السادة الخبراء لأخذ رأيهم بالموافقة أو الحذف أو التعديل في تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل ، والتي تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث ، وأفضل الاختبارات البدنية التي تقيسها ، كما هو موضح بجدول (5).

جدول (5)

المكونات البدنية التى تم اختيارها وفقا لآراء الخبراء

(ن=10)

العناصر البدنية	موافق	
	عدد	نسبة
السرعة	10	% 100
المرونة	9	% 90
القوة المميزة بالسرعة	8	% 80
القوة القصوى	8	%80

وقد ارتضى الباحث بنسبة موافقة (80%) لاختيار المكونات البدنية واختباراتها تبعا لآراء الخبراء ، وبناء على ما قام به الباحث من مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئي الوثب الطويل ، وتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لناشئي الوثب الطويل ، وعرضها على الخبراء داخل استمارة استطلاع رأي **مرفق (6)** وذلك بغرض تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل ؛ فقد تم تحديد الاختبارات التالية التي يوضحها جدول (6).

جدول(6)

أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل (ن=10)

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	أنسب الاختبارات البدنية	المراجع	نسبة الموافقة
1	القوة المميزة بالسرعة	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات. (سم)	(307:56)	%100
2	السرعة	ثانية	اختبار العدو 30 م البدء الطائر. (ثانية)	(292:56)	%100
3	القوة القصوى	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر. (كجم)	(56: 210-211)	%90
4	المرونـــة	سم	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف. (سم)	(265:56)	%90

2) قياس مستوى الأداء الرقمي لدى عينة البحث:

قام الباحث بقياس مستوى الأداء الرقمى لمهارة الوثب الطويل لدى مجموعتي عينة البحث وفقاً لقواعد الاتحاد الدولي لمسابقات الميدان والمضمار للهواة بالاستعانة بأحد حكام مسابقات الميدان والمضمار.

3) قياس مستوي الأداء المهاري: مرفق (11)

قام الباحث بقياس مستوى الأداء المهاري من خلال بطاقة تقويم الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل ، حيث تم عرض الأداء المهاري المسجل على اسطوانات كمبيوتر على ثلاثة من الخبراء فى مجال الميدان والمضمار ثم قام كل خبير بوضع درجة للأداء المهاري لكل طالب ، وتحتسب الدرجة الكلية للمهارة من (10) عشر درجات ، وقام الباحث بحساب متوسط الدرجات لتكون هى درجة الطالب فى الأداء المهاري.

وقد روعي عند تصميم بطاقة التقويم الخطوات التالية :

1- تحديد الهدف من بطاقة التقويم (فى ضوء أهداف البحث تم تحديد الهدف من بطاقة التقويم وهو قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل قيد البحث).

2- تحديد المراحل الفنية للأداء الحركى وتحليلها (تم تحديد المراحل الفنية وتوضيح مكوناتها التى يجب تقويمها أثناء الأداء).

3- حساب المعاملات العلمية لبطاقة تقويم الأداء المهاري.جدول(14، 15، 16)

4) الاختبار المعرفي قيد البحث (لمهارة الوثب الطويل): مرفق (5)

خطوات بناء الاختبار المعرفي.

المرحلة الأولى

تحديد الهدف من الاختبار:

- يهدف الاختبار إلى قياس التحصيل المعرفي لدى الطلاب في مهارة الوثب الطويل.

تحديد الأهداف المعرفية:

- يفيد تحديد الأهداف المعرفية في تهيئة الباحث وتوجيهه إلى الأهداف التي تلتزم بقياسها في الاختبار ومناسبتها للطلاب الذين سيطبق عليهم الاختبار ، من حيث ثقافتهم وأعمارهم وخبراتهم ، وغير ذلك من المعلومات التي تكون مرشدة للباحث في التصميم، وتصاغ الأهداف المراد قياسها في صورة أنماط معرفية ، ويتم ذلك في ضوء المستويات الثلاثة الأولى من تقسيم بلوم "Bloom" التي تتضمن المعرفة والفهم والتطبيق.

تحليل المحتوى وتحديد محاور الاختبار.

قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات المتخصصة في رياضة الميدان والمضمار عامة ومهارة الوثب الطويل خاصة ، وأسفر ذلك عن تحديد ثلاثة محاور لبناء الاختبار المعرفي وهي :

1. التطور التاريخي للوثب الطويل.
2. قانون مسابقة الوثب الطويل.
3. المحتوى المهاري للوثب الطويل.

المرحلة الثانية:

إعداد جدول المواصفات للاختبار

بناء على تحليل محتوى منهاج مهارة الوثب الطويل قام الباحث بإعداد جدول المواصفات كما أشار إليه كل من **أمين أنور الخولي ، ومحمود عبد الفتاح عنان (1999م)** متضمنا موضوعات المحتوى والمستويات وموضحا الأهمية النسبية لكل منها.

(158-153 :17)

ثم قام الباحث بعرضها على (10) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية ، بحيث يتوفر في الخبير الشروط التالية:-

- أن يكون عضو هيئة التدريس حاصلا على درجة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية في مجال مسابقات الميدان والمضمار.
- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (10) سنوات في تدريس أوتدريب مسابقات الميدان والمضمار.**مرفق (2)**

وذلك لإبداء الرأي في المحاور المرغوب تحقيقها وقياسها ، وكذلك اقتراح ما يضاف إليها أو يحذف منها من محاور ، وأيضا تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور والأهداف في كل محور من محاور الاختبار ، **مرفق (4)** وجدول (7) يوضح الأهمية النسبية لمحاور الاختبار المعرفي في مهارة الوثب الطويل وفقاً لآراء السادة الخبراء في صورته الأولية.

جدول (7)

مستويات الاختبار المعرفي قيد البحث والنسبة المئوية لآراء الخبراء على المحاور وأهميته النسبية (جدول المواصفات)

م	محاور الاختبار المعرفي	مستويات الاختبار المعرفي						الأهمية النسبية	الوزن النسبي	الترتيب
		المعرفة	الفهم	التطبيق	التحليل	التركيب	التقويم			
1	التطور التاريخي للوثب الطويل	8	0	0	0	0	0	%24.24	8	الأول
2	قانون مسابقة الوثب الطويل	7	3	3	0	0	0	%39.39	13	الثاني
3	المحتوى المهاري للوثب الطويل	2	2	2	2	2	2	%36.36	12	الثالث

يتضح من جدول (7) أن مجموع النسب المئوية لآراء الخبراء على المحاور للاختبار المعرفي قيد البحث في مهار الوثب الطويل تراوحت ما بين (24.24%) إلى (36.36%).

ـ بعد الوقوف على جدول المواصفات للاختبار المعرفي قيد البحث، استطاع الباحث صياغة أسئلة الاختبار المعرفي في مهارة الوثب الطويل والمكون من (33) سؤالاً، **مرفق(5)**.

بناء مفردات الاختبار:

قام الباحث بدراسة أنواع وأشكال صياغة الأسئلة في الاختبارات المعرفية ، وذلك من حيث أنواعها ، وشروط كفايتها ، وعملية بنائها ، وتحديد تعليماتها ، حيث اشتملت على الأنواع التالية :

" أسئلة الصواب والخطأ – الاختيار من المتعدد – المزاوجة – التكملة – الترتيب – الصور".

وأسفرت النتائج عن تحديد طبيعة الاختبار من مفردات الصواب والخطأ ومفردات الاختيار من المتعدد ، وذلك لمناسبتها لطبيعة عينة البحث واستخدامها في غالبية الدراسات والبحوث السابقة وخاصة في مجال التربية الرياضية.

- قام الباحث بوضع أسئلة تحت كل محور تتناسب مع مفهومه وأهميته النسبية ، من حيث المعرفة والفهم والتطبيق وبشكل الصواب والخطأ والاختيار من المتعدد.
- قام الباحث بصياغة أسئلة الاختبار المعرفي في صورته المبدئية من (33) سؤالاً على مختلف المحاور المختارة تبعا للوزن النسبي لآراء الخبراء مع تقريب الأرقام لأقرب رقم صحيح جدول (8)

جدول (8)

توزيع عبارات الاختبار المعرفي قيد البحث على المحاور في صورته الأولية

م	محاور الاختبار المعرفي	صيغة السؤال		المجموع
		الصواب والخطأ	الاختيار من متعدد	
1-	التطور التاريخي للوثب الطويل	4	4	8
2-	قانون مسابقة الوثب الطويل	7	6	13
3-	المحتوى المهاري للوثب الطويل	6	6	12
	المجموع	17	16	33

عرض الاختبار على الخبراء :

تم عرض أسئلة كل محور من المحاور على (10) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية ، لإبداء الرأي في صلاحية مفردات الاختبار لقياس الجوانب المعرفية في مهارة الوثب الطويل. **مرفق (4)**

وبعد استطلاع رأى الخبراء في مفردات الاختبار ، ارتضى الباحث نسبة (80%) من آراء الخبراء لصلاحية السؤال وعلى ذلك تم قبول جميع مفردات الاختبار لحصولهم على النسبة المقررة.

وجدول (9) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أسئلة كل محور من محاور الاختبار المعرفي.

جدول (9)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مفردات الاختبار

(ن = 10)

رقم المفردة	النسبة %	رقم المفردة	النسبة %	رقم المفردة	النسبة %
1	%80	12	%90	23	%100
2	%90	13	%80	24	%100
3	%90	14	%80	25	%100
4	%80	15	%90	26	%80
5	%100	16	%90	27	%90
6	%90	17	%100	28	%80
7	%80	18	%100	29	%80
8	%90	19	%100	30	%90
9	%100	20	%80	31	%100
10	%100	21	%80	32	%100
11	%90	22	%90	33	%90

يتضـح مـن الجـدول (9) موافقـة الخبـراء علـى مناسـبة مفـردات الاختبـار المعرفـي ، وتراوحت النسب المئوية ما بين (80% –100%) وقد ارتضى الباحث النسبة 80% وبذلك يكون العدد النهائي (33) مفردة.

المرحلة الثالثة:

معامل السهولة والصعوبة للاختبار:

ويهدف إلى إجراء واستخراج معاملات الصعوبة والسهولة والتمييز على العينة الاستطلاعية في محاور الاختبار المعرفي ، وكانت النتائج موضحة بجدول (10) حيث قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (10) طلاب بالصف الأول الثانوي من خارج عينة البحث ، وذلك في الفترة من يوم الأحد 3 / 1 / 2021م حتى يوم الاثنين 4 / 1 / 2021م وتم إجراء التالي :

– تصحيح الاختبار ووضع درجة واحدة لكل إجابة صحيحة للطلاب.

– حساب معامل السهولة.

– حساب معامل الصعوبة.

– تم اختيار (27%) من الطلاب الحاصلين على أعلى الدرجات ، وأطلق عليها (مجموعة الممتازين العليا) ، وتم اختيار (27%) من الطلاب الحاصلين على أدنى الدرجات ، وأطلق عليها (مجموعة ضعاف المستوى المنخفضة) لاستخراج معامل التمييز.

جدول (10)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات الاختبار المعرفي

ن =(10)

رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
1	0.60	0.40	0.36	12	0.55	0.45	0.36	23	0.60	0.40	0.36
2	0.62	0.38	0.45	13	0.58	0.42	0.45	24	0.52	0.48	0.45
3	0.50	0.50	0.55	14	0.60	0.40	0.55	25	0.67	0.33	0.36
4	0.60	0.40	0.36	15	0.70	0.30	0.55	26	0.60	0.40	0.36
5	0.60	0.40	0.36	16	0.47	0.53	0.45	27	0.52	0.48	0.45
6	0.55	0.45	0.45	17	0.60	0.40	0.45	28	0.67	0.33	0.36
7	0.62	0.38	0.55	18	0.62	0.38	0.36	29	0.65	0.35	0.55
8	0.70	0.30	0.55	19	0.70	0.30	0.38	30	0.60	0.40	0.36
9	0.58	0.42	0.45	20	0.33	0.67	0.38	31	0.43	0.38	0.45
10	0.60	0.40	0.55	21	0.53	0.47	0.50	32	0.40	0.55	0.36
11	0.60	0.40	0.55	22	0.53	0.47	0.50	33	0.45	0.36	0.45

يتضح من جدول (10) ارتفاع معاملات السهولة لمفردات الاختبار المعرفي حيث بلغت قيمة أكبر معامل سهولة (0.70) وبناءً على ذلك يتضح أن أدني قيمة لمعاملات الصعوبة لمفردات الاختبار بلغت (0.30).

حساب المعاملات العلمية للاختبار المعرفي:

1- حساب صدق المحتوى:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي ، بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وعددها (10) طلاب بالصف الأول الثانوي للعام الدراسي 2020م- 2021م ، وبهدف إيجاد معامل الارتباط بين المفردات والمحاور ، كما هو موضح بجدول (11):

جدول (11)

معامل ارتباط المفردات مع المحاور للاختبار المعرفي ن = (10)

طرق الصياغة	الصواب والخطأ		الاختيار من متعدد	
المحاور	رقم المفردة	الارتباط مع المحور	رقم المفردة	الارتباط مع المحور
التطور التاريخي للوثب الطويل	1	0.71	1	0.81
	2	0.69	2	0.63
	3	0.33	3	0.61
	4	0.66	4	0.64
قانون مسابقة الوثب الطويل	1	0.81	1	0.71
	2	0.68	2	0.72
	3	0.62	3	0.91
	4	0.78	4	0.65
	5	0.63	5	0.68
	6	0.77	6	0.66
	7	0.73		
المحتوى المهاري للوثب الطويل	1	0.58	1	0.62
	2	0.61	2	0.81
	3	0.57	3	0.78
	4	0.64	4	0.86
	5	0.63	5	0.83
	6	0.77	6	0.59

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.549

يتضح من جدول (11) وجود علاقة ارتباطيه دالة بين المفردات والمحاور الخاصة بها ، حيث إن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، ما يدل على صدق الاختبار قيد البحث.

2- ثبات الاختبار:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة التقنين وعددها (10) طلاب بالصف الأول الثانوي ، بهدف إيجاد قيمة معامل الثبات للاختبار المعرفي قيد البحث واستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعامل ألفا كرونباخ للتأكد ، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (12):

جدول (12)

معامل الثبات ومعامل ألفا كرونباخ لمحاور الاختبار المعرفي

ن =(10)

م	المحاور	عدد العبارات	الارتباط بطريقة التجزئة النصفية	قيمة معامل ألفا كرونباخ
1	الأول	8	*0.803	0.864
2	الثاني	13	*0.816	0.822
3	الثالث	12	*0.753	0.756
4	الدرجة الكلية للاختبار	33	*0.903	0.931

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.549 * دال

يتضح من جدول (12) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمحاور الاختبار المعرفي قيد البحث قد تراوحت بين (0.753: 0.816)، كما بلغ (0.903) للدرجة الكلية للاختبار ، وقيم معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.756: 0.864)، كما بلغ (0.931) للدرجة الكلية للاختبار ، ما يدل على أن الاختبار قيد البحث ذو معامل ثبات.

المرحلة الرابعة:

تعليمات الاختبار المعرفي

تم وضع تعليمات كاملة وواضحة للطلاب كالتالي (قراءة السؤال بدقة – عدم ترك سؤال بدون إجابة – لا تعتمد على التخمين).

حساب زمن الإجابة على الاختبار:

تم تحديد زمن أداء الاختبار من حساب الزمن التجريبي ، ويوضح جدول (13) حساب زمن الاختبار.

جدول (13)

حساب زمن أداء الاختبار المعرفي في صورته النهائية

زمن الاختبار	الزمن التجريبي		المجموع	الزمن المناسب
	إجابة أول طالب	إجابة آخر طالب		
	17.1 ق	26.9 ق	44 ق	22 ق

يتضح من جدول (13) أن زمن إجابة أول طالب بلغ (17.1ق) وزمن إجابة آخر طالب بلغ (26.9) ومجموع الأزمنة (44 ق) ، وأن الزمن المناسب للإجابة على الاختبار هو(22 ق) ، وقد قام الباحث بتحديد زمن الاختبار من المعادلة التالية :

$$\text{زمن الاختبار} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول طالب} + \text{الزمن الذي استغرقه أخر طالب}}{2}$$

. الدراسات الاستطلاعية:

تم الاستعانة بعدد (10) طلاب من ضمن مجتمع البحث الأصلي ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية ، حيث قام الباحث بإجراء مجموعة من الدراسات الاستطلاعية كانت على النحو التالي:

(1) الدراسة الاستطلاعية الأولى:

وقد تم إجراؤها يوم الاثنين 4 / 1 / 2021م.

أهداف الدراسة:

1. التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
2. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس وتجريب البرنامج التعليمي من الناحية التقنية والفنية.
3. تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل ، وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

نتائج الدراسة:

1. تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
2. تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات والبرنامج.

3. تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات ، وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك بدقة.

(2) الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وقد تم إجراؤها في الفترة من من يوم الثلاثاء 5 / 1 / 2021م إلى يوم الثلاثاء 12 / 1 / 2021م.

أهداف الدراسة:

1. مراجعة مواصفات وشروط هذه الاختبارات.
2. التأكد من كفاءة المساعدين على استخدام الأدوات والأجهزة وطريقة التسجيل.
3. تقنين الاختبارات قيد البحث البدنية والمعرفية والمهارية.

نتائج الدراسة:

1. تم مراجعة مواصفات وشروط هذه الاختبارات.
2. تم التأكد من كفاءة المساعدين على استخدام الأدوات والأجهزة وطريقة التسجيل.
3. تم تقنين بعض الاختبارات قيد البحث كالتالي:

أولاً:صدق الاختبارات: (صدق التمايز)

استخدم الباحث **صدق التمايز** ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية التى قوامها (10) طلاب ، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من متسابقي الوثب الطويل وقوامها (10) ناشئين أيضاً كما هو موضح بالجدول (14).

جدول (14)

صدق تمايز الاختبارات البدنية والأداء المهاري قيد البحث

ن 1= ن2= 10

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوثب العريض من الثبات.	سم	160.3	8.738	185.8	7.772	5.100	دال
العدو 30 م البدء الطائر.	ثانية	3.993	0.376	3.502	0.360	2.982	دال
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.	كجم	171	18.378	210.5	13.006	5.548	دال
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	سم	13.8	2.251	17.3	2.213	3.506	دال
الأداء الرقمي	متر	2.795	0.316	3.858	0.160	4.619	دال
الأداء المهاري	درجة	4.164	0.396	8.056	0.675	11.089	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 =2.101

يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات العينة المميزة والعينة الاستطلاعية لصالح العينة المميزة ، حيث إن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية 18 ، ومستوى معنوية 0.05 وهذا يعني قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات ، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس القدرات التي وضعت من أجلها.

ثانياً:ثبات الاختبارات (إعادة تطبيق الاختبار)

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (10) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان (Test-Retest) كما هو موضح بالجداول (15 ، 16).

جدول (15)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للاختبارات البدنية والأداء المهاري قيد البحث (معامل الثبات)

ن= 10

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوثب العريض من الثبات.	سم	163	12.273	166.5	10.379	2.178	غير دال
العدو 30 م البدء الطائر.	ثانية	3.845	0.249	3.758	0.198	1.964	غير دال
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.	كجم	170.5	26.609	172.5	25.631	0.885	غير دال
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	سم	14.3	2.111	14.8	2.097	1.861	غير دال
الأداء الرقمي	متر	2.795	0.316	2.972	0.336	1.409	غير دال
الأداء المهاري	درجة	4.164	0.396	4.304	0.239	0.986	غير دال

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (15) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات ، ما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة ، كما استخدم الباحث طريقة حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (بيرسون) لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري التى أجريت على عينة قوامها (10) طلاب (عينة الدراسة الاستطلاعية) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

جدول (16)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والأداء المهاري

ن= 10

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة ر
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الوثب العريض من الثبات.	سم	163	12.273	166.5	10.379	0.961
العدو 30 م البدء الطائر.	ثانية	3.845	0.249	3.758	0.198	0.931
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.	كجم	170.5	26.609	172.5	25.631	0.963
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	سم	14.3	2.111	14.8	2.097	0.918
الأداء الرقمي	متر	2.795	0.316	2.972	0.336	0.932
الأداء المهاري	درجة	4.164	0.396	4.304	0.239	0.929

***قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.549**

يتضح من جدول (16) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والثاني ، ما يدل على ثبات الاختبارات البدنية وثبات مستوى الأداء المهاري ، وقد تراوحت نسب معاملات الارتباط ما بين (0.918 ، 0.963) ما يدل على أن الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

. تصميم البرنامج التعليمي الذاتي المقترح:

قبل البدء في تصميم البرنامج تم الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية التي تمكن الباحث من الحصول عليها؛ وذلك بهدف التعرف على الخطوات المناسبة لإعداد البرنامج التعليمى الذاتي ، وهي ما يلي:

1- تحديد هدف البرنامج التعليمي:

التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي الذاتي على مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لطلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي ، ويعتمد البرنامج على ثلاثة أهداف رئيسية وهي:

(أ) أهداف معرفية :

إكساب طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي المفاهيم والمعارف والحقائق والقوانين والمعلومات المرتبطة بمهارة الوثب الطويل.

ويشتمل الهدف المعرفي على الأهداف الفرعية التالية:

- أن يتعرف الطلاب على التطور التاريخي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.
- أن يتقن الطلاب الخطوات التعليمية والأداء الفني لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.
- أن يستطيع الطلاب فهم المهارة قيد البحث.
- أن يعرف الطلاب الأخطاء الشائعة لمهارة الوثب الطويل قيد البحث وكيفية تصحيحها.
- أن يتعرف الطلاب على القانون الدولي لأداء مهارة الوثب الطويل.

- أن يتعرف الطلاب على كيفية التطبيق الفعلي للمهاره تطبيقًا سليمًا.
- أن يتعرف الطلاب على المعلومات الخاصة بحركات الجسم وأعضائه في أداء المهارة.
- أن يتعرف الطلاب على عوامل الأمن والسلامة لأداء المهاره بطريقة صحيحة.
- أن يتقن الطلاب القدرة على كيفية استخدام البرنامج التعليمي الذاتي المقترح.

(ب) أهداف مهارية:

إكساب طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي الأداء المهاري المرتبط بمهارة الوثب الطويل.

ويشتمل الهدف المهاري على الأهداف الفرعية التالية:

- أن يعرف الطلاب المراحل الفنية للمهارة.
- أن يستطيع الطلاب الربط بين المراحل الفنية في مهارة الوثب الطويل.
- أن يدرك الطلاب مدى أهمية تعلم المهاره بطريقة صحيحة.
- أن يمتلك الطلاب القدرة على معرفة الأخطاء وكيفية تصحيحها أثناء عملية التعلم.
- أن يتعاون الطلاب أثناء تنفيذ البرنامج.
- أن يحترم الطلاب مستوى زملائهم ومراعاة الفروق الفردية.
- أن يمتلك الطلاب القدرة على وصف الأداء الفني الصحيح لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.
- أن يستطيع الطلاب أداء المهارة بطريقة صحيحة وبدون أخطاء.

(جـ) الأهداف الوجدانية :

تنمية المشاركة الإيجابية لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي.

ويشمل الهدف الوجداني الأهداف الفرعية التالية:

- أن يستجيب الطلاب للمهارة من خلال الشرح.
- أن يحب الطلاب من خلال الشرح تعلم مهارة الوثب الطويل.
- أن يستطيع الطلاب مراعاة الفروق الفردية.
- أن يستطيع الطلاب اكتشاف نقاط القوة والضعف.
- أن يتعاون الطلاب في تعلم المهارة.
- أن يشعر الطلاب بالثقة بالنفس في أداء المهارة.
- أن يعتمد الطالب على نفسه داخل الوحدات التعليمية.
- إشباع الميل للنشاط الممارس.
- تنمية العادات الإيجابية.
- إشباع الرغبة في التقدير والنجاح.
- تنمية القدرة على ضبط السلوك.
- تنمية الأخلاق الرياضية كالصدق والأمانة والتعاون والنظام وإطاعة الأوامر.

2- أسس بناء البرنامج :

راعى الباحث الأسس التالية عند بناء البرنامج قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهي مايلى:

- أن يراعي خصائص النمو للمرحلة السنية.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع هدفه.
- أن يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.
- أن يتميز بالبساطة والتنوع.

- أن يراعي مستوى المتعلمين.
- أن يتحدى قُدرات المتعلمين.
- أن يراعي مبدأ التشويق والسعادة.
- أن يراعي توفير توفير المكان والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- أن يراعي إشباع حاجات المتعلمين واستثارة دوافعهم.
- أن يتيح للمتعلمين فرصة الأداء في وقت واحد.
- أن يثير دوافع المتعلمين.
- أن يحقق البرنامج التعليمي القدرة على استخدام الحاسب الآلي.
- أن يتيح الفرصة بالتفاعل بين الطلاب والبرنامج التعليمي الذاتي المقترح.
- أن يراعي التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة.
- أن يراعي إشباع حاجة المتعلمين من الحركة والنشاط.

3- تحديد محتوى البرنامج المقترح:

تم تحديد محتوى البرنامج المقترح على محورين أساسيين ، وتم تقسيمهما لعدة محاور فرعية ، المحور الأول خاص بالجانب المعرفي ، والجزء الثاني الخاص بالجانب المهاري ، وقد تم تنظيم البرنامج الإلكتروني المقترح تبعا لهذا التقسيم.

أولا – الجانب المعرفي:

- التطور التاريخي لمهارة الوثب الطويل.
- المراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل.
  - الاقتراب.
  - الارتقاء.

- الطيران.
- الهبوط.
- الأخطاء الشائعة وتصحيحها.
- القانون الخاص بكل جزء من أجزاء المهارة.

ثانيا – الجانب المهاري:

- التمرينات والتدريبات المستخدمة لأجزاء الدرس والأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل.

كما تم استخدام العديد من الوسائط في عرض مهارة الوثب الطويل قيد البحث وهي مايلى:

- النصوص المكتوبة.
- النصوص المقروءة.
- الصور المتحركة.
- الفيديو البطيء لعرض أداء المهارة.
- مقاطع فيديو لشرح المهارات وأهم التدريبات عليها من عمل الباحث.

نمط التعلم المستخدم :

استخدم الباحث أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الحاسب الآلي في تَعَلُّم مهارة الوثب الطويل.

4- إعداد مكونات البرمجية الإلكترونية:

وتشتمل مكونات البرنامج التعليمي المقترح على (النصوص المكتوبة ، ملفات الصوت ، الفيديو ، الصور الثابتة والمتحركة ، السيناريو ، برمجية السيناريو التعليمي) ، وهي كالتالي:

أ) إعداد النصوص المكتوبة:

تم استخدام برنامج (Microsoft Word 2010) وهو برنامج لمعالجة وتجهيز النصوص المكتوبة.

ب) إعداد الفيديو:

تم تجهيز الفيديو للأداء المهاري من مواقع مختلفة على شبكة المعلومات الدولية ، ومن تصوير للأداء الأمثل للمهارات قيد البحث ، كما تم استخدام كارت الفيديو ، وذلك لإدخال لقطات الفيديو التعليمي إلى جهاز الحاسب الألي واستخدم الباحث برنامج (Internet download manager) لاستيراد الفيديوهات الخاصة بالمهارات قيد البحث من مواقع الإنترنت.

ج) إعداد الصور:

استخدم الباحث برنامج (ACDsee photo manager 2009) وذلك لتعديل الصور بما يتناسب مع خصائص البرنامج ، كما تم استخدام العديد من الصور الثابتة والمتحركة من مواقع مختلفة على شبكة المعلومات الدولية والمراجع الأجنبية.

د) كتابة السيناريو:

لقد اشتمل السيناريو على وصف الإطار النظري والجانب المرئي ، وتحديد شكل الإطارات الرئيسية والفرعية للبرنامج وكيفية ظهورها.

هـ) برمجة السيناريو التعليمي:

لتصميم وإنتاج البرنامج قام الباحث بتصميم البرنامج من خلال متخصصين في هذا المجال ، وتم اختيار أحد أنظمة تأليف برامج الكمبيوتر التعليمية ، فقد تم اختيار أداة التصميم (Auto Play media studio 8.1.0) وذلك لسهولة استخدام هذا المصمم في إنتاج البرامج التعليمية ، هذا بالإضافة إلى المميزات التي تتوافر في هذه النوعية من تطبيقات البرمجة من السهولة في التصميم والمرونة في التعديل ، وكذا قدرات عالية في التصميم والتعامل مع الصور الثابتة والمتحركة ولقطات الفيديو وملفات الصوت والنص.**مرفق (10)**

5- الإطار الزمنى العام لتنفيذ البرنامج:

- يتم تنفيذ البرنامج بواقع حصتين أسبوعيًا.
- أن يكون زمن تنفيذ الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية لمدة (4) أربعة أسابيع ويتضمن البرنامج (7) سبع وحدات تعليمية.

جدول (17)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي الذاتي المقترح

البيان	التوزيع الزمنى للبرنامج
عدد الأسابيع	(4 أسابيع)
عدد الوحدات التعليمية	(7 وحدات تعليمية)
عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	(وحدتان تعليميتان)
زمن تطبيق الوحدة الواحدة	(45 دقيقة)
زمن التطبيق في الأسبوع	(45×2)(90 دقيقة)
الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(45×7)(315 دقيقة)

- ويكون التوزيع الزمني للوحدة التعليمية (45ق) خمسة وأربعين دقيقة للمجموعة التجريبية ، وتوزع على النحو التالي:

- (3ق) ثلاث دقائق أعمال إدارية.
- (7ق) سبع دقائق إحماء عام.
- (10ق) عشر دقائق نشاط تعليمي (مشاهدة البرنامج).
- (7ق) سبع دقائق إعداد بدني.
- (15ق) خمس عشرة دقيقة التطبيق العملي للبرنامج.
- (3ق) ثلاث دقائق الجزء الختامي.

أما المجموعة الضابطة فتكون في الميعاد المحدد للحصة داخل الجدول الدراسي.

6- تقويم البرنامج :

وتتمثل طريقة تقويم البرنامج فيما يلي :

- تصميم اختبار معرفي لقياس مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.
- تصميم استمارة مقننة لقياس مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل (بطاقة وتقويم).

محتوى الوحدة التعليمية:

وينقسم محتوى الوحدة التعليمية إلى ما يلي :

1- الجزء التمهيدي (الإحماء) :

تعد عملية الإحماء من العمليات الرئيسية التي يحتوي عليها البرنامج ، حيث إن الهدف منها هو التدفئة العامة للطلاب ، وذلك عن طريق اشتراك جميع أجزاء الجسم في الحركة ، وبذلك يكون الطالب مستعدا لاستقبال بقية العناصر الأخرى في الوحدة ، ومن المهم أن يتم أداء هذه التمرينات بصورة فيها استمرارية لتحقيق هدف الإحماء ، إن للجزء التمهيدي ثلاثة واجبات رئيسية هي :

- تحقيق بعض الواجبات التربوية.
- تجهيز العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل.
- تنمية الاستعداد النفسي للعمل المقبل.

2- الجزء الرئيسي :

ويشتمل على تنمية المهارات الأساسية والمعرفية للطلاب ، وفي الجزء الرئيسي من الوحدة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة التي تشمل تنمية بعض المهارات الأساسية والمعرفية للطلاب في مهارة الوثب الطويل.

3- الجزء الختامي (التهدئة) :

وتهدف عملية التهدئة أساساً إلى خروج الطالب من الملعب كما بدأ هادئا مسترخيا ، وهي تتم من خلال ألعاب هادئة تدخل السرور والمتعة على نفوس الطلاب ، ويختارها المعلم طبقا للظروف المناسبة ، وذلك بهدف العودة بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية التي بدأ عليها الطالب.**مرفق (12)**

. الدراسة الأساسية: تطبيق البرنامج التعليمي المقترح

(1) الاستعداد للتجربة:

قام الباحث بمقابلة طلاب المجموعة التجريبية (عينة البحث) في جلسة مناقشة تمهيدية ، وذلك لتوضيح نمط التعلم المستخدم في كيفية التعامل مع البرنامج التعليمي الذاتي المقترح في تعلم مهارة الوثب الطويل ، وأكد على الطلاب ضرورة الالتزام بالتعليمات الصادرة لهم من البرنامج ، وطلب منهم الاستفسار عن أي معلومة غير واضحة ، ثم قام الباحث بتوضيح كيفية استخدام وفتح البرنامج التعليمي على جهاز الكمبيوتر ، وكيفية اتباع الخطوات اللازمة لذلك ، والتأكد من خلال مناقشته معهم أنهم قد تفهموا أدوارهم تمامًا طوال فترة الدراسة.

(2) القياسات القبلية:

قبل البدء في تطبيق البرنامج وتعليم المجموعتين التجريبية والضابطة تم إجراء القياسات القبلية على المجموعتين في (الاختبارات البدنية – قياس مستوى الأداء الرقمي لمهارة الوثب الطويل – قياس مستوى الأداء المهاري – اختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل) ، وذلك في الفترة من يوم الأربعاء 13 / 1 / 2021م إلى يوم الخميس 14 / 1 / 2021م.

(3) الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التعليمي الذاتي لمهارة الوثب الطويل على المجموعة التجريبية التي كان عدد أفرادها (12) طالباً والتعليم التقليدي للمجموعة الضابطة (الشرح وأداء النموذج) وذلك

فـي الفتـرة مـن يـوم الأحـد 17 / 1 / 2021م إلـى يـوم الأحـد 7 / 2 / 2021م تحـت إشـراف الباحث بواقع حصتين أسبوعياً بإجمالي سبع حصص ، حيث تم الالتزام بالوقت المحدد لتعليم مهارة الوثب الطويل بمدرسة صلاح الدين الثانوية ، وخلال التطبيق كان الباحث يقوم بالملاحظة وتوجيه الطـلاب ، وبعد الانتهاء من مشاهدة البرنـامج فـي معمل الكمبيوتر فـي المدرسـة ينتقل الطلاب إلى الساحة الخارجية للمدرسة ، وذلك لقيامهم بالجزء العملي للبرنامج.

(4) القياسات البعدية:

بعـد الانتهـاء مـن تطبيـق البرنـامج التعليمـي الـذاتي المقتـرح علـى المجموعـة التجريبيـة والحصـة التقليديـة للمجموعـة الضـابطة تـم إجراء القياسـات البعديـة للمجموعتين التـي كانـت فـي الفترة من يوم الثلاثاء 9 / 2 / 2021م إلى يوم الخميس 11 / 2 / 2021م ، والتي اشتملت على:

- الاختبارات البدنية.
- قياس مستوى الأداء الرقمي لمهارة الوثب الطويل.
- قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل.
- اختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.

. المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لإجراء الدراسة وهي:

1- المتوسط الحسابي.

2- الوسيط.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

5- معامل الالتواء.

6- معامل السهولة والصعوبة والتمييز.

7- معامل ألفا كرونباخ.

8- نسبة التحسن.

9- اختبار(ت).

الفصل الرابع
عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي نص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي".

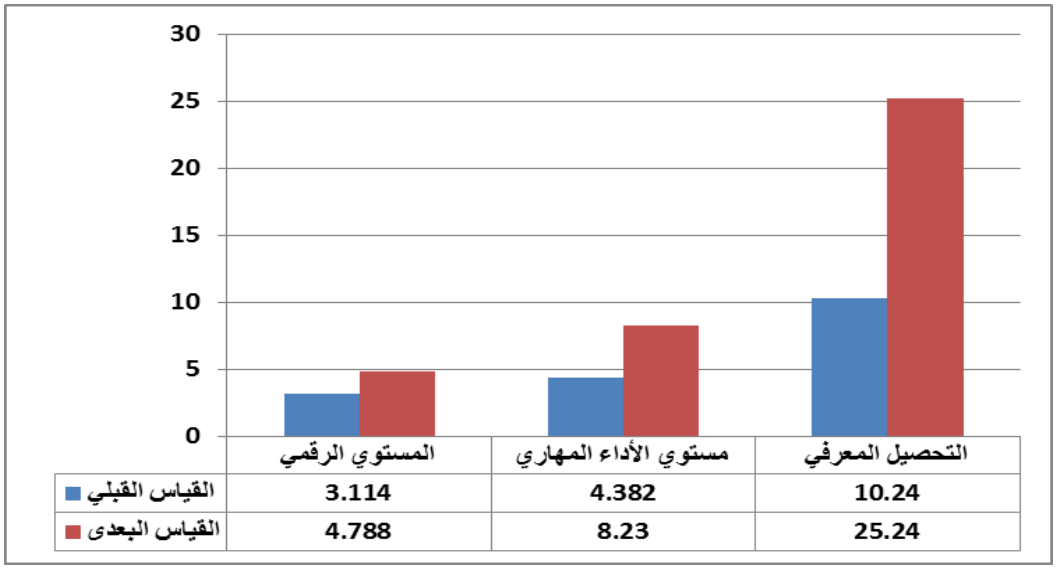
جدول (18)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

(ن = 12)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	س	± ع	س	± ع			
الأداء الرقمي	3.114	0.353	4.788	0.199	1.674-	*5.147	دال
الأداء المهاري	4.382	0.309	8.230	0.158	3.848-	*5.217	دال
التحصيل المعرفي	10.240	2.554	25.240	3.032	15.000-	*16.366	دال

*قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 =2.262



شكل (9)

الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءالرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

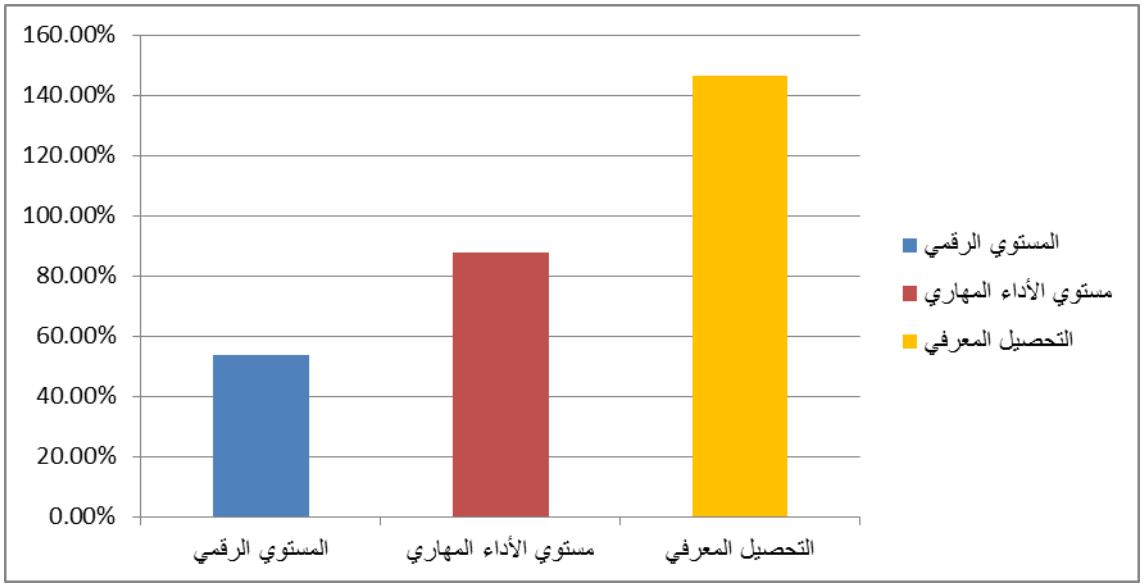
يتضح من جدول (18) ، وشكل (9) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0,05 بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (19)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

(ن = 12)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن
	س	± ع	س	± ع		
الأداء الرقمي	3.114	0.353	4.788	0.199	1.674-	%53.757
الأداء المهاري	4.382	0.309	8.230	0.158	3.848-	%87.814
التحصيل المعرفي	10.240	2.554	25.240	3.032	15.000-	%146.484



شكل (10)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

يتضح من جدول (19) ، وشكل (10) أن نسب التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث بلغت (53.75%) للأداء الرقمي ، و(87.81**%**) للأداء المهاري ، و(146.48%) للتحصيل المعرفي.

ويرجع الباحث الفرق بين القياسين إلى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي الذاتي بواسطة الحاسب الآلي؛ وذلك لأنه ساعد الطلاب على الفهم الجيد للمهارة واستيعابها بصورة أفضل ، كما أنه أدى إلى تنمية الجوانب المعرفية الخاصة بها ، ما أسهم في تحسن الأداء المهاري للطلاب في مهارة الوثب الطويل قيد البحث، متفقاً بذلك مع ما أشار إليه **عبد الله بن عثمان المغيرة (1997م)** من أن استخدام الحاسب الآلي في التدريس يتميز بعدة مميزات ، مثل توفير عنصر الإثارة والتشويق أثناء عملية التعلم ، وتوفير الوقت والجهد ، وتقديم المادة العلمية بصورة سهلة وبسيطة تمكن الطالب من الفهم السريع لها.(40: 162-163)

يؤكد **عبد الحميد شرف (2000م)** أن استخدام الحاسب الآلي يعمل على تسهيل عملية التعليم والتعلم للمهارات الحركية ، وذلك من خلال تحليل المهارة وعرضها بصورة سهلة وجذابة ، ما يساعد على سرعة استيعابها ، وبالتالي أدائها بصورة أفضل.(34: 119)

كما يعزو الباحث ذلك إلي استخدام برنامج الحاسب الآلي المقترح في عملية تعلم مهارة الوثب الطويل قيد البحث الذي أسهم بشكل واضح في زيادة الأداء المهاري لدى طلاب المجموعة التجريبية ، ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من **سوساي Soucie ، وكاتز katz (2002م) ، ويلينسون وآخرين Wilkinson et al (1999م)** إلى أن استخدام برامج الحاسب الآلي ذات فاعلية ايجابية على تعلم المهارات الحركية ، حيث يعمل على تبسيط المهارات الحركية وفهم أدائها بصورة أفضل ، وذلك من خلال عمليات التغذية الراجعة مقارنةً بالطرق التقليدية في التعليم.(83: 83 – 90) (85: 202 – 209)

ومن خلال ما سبق تم التحقق من صحة نتائج الفرض الأول الذي نص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي ".

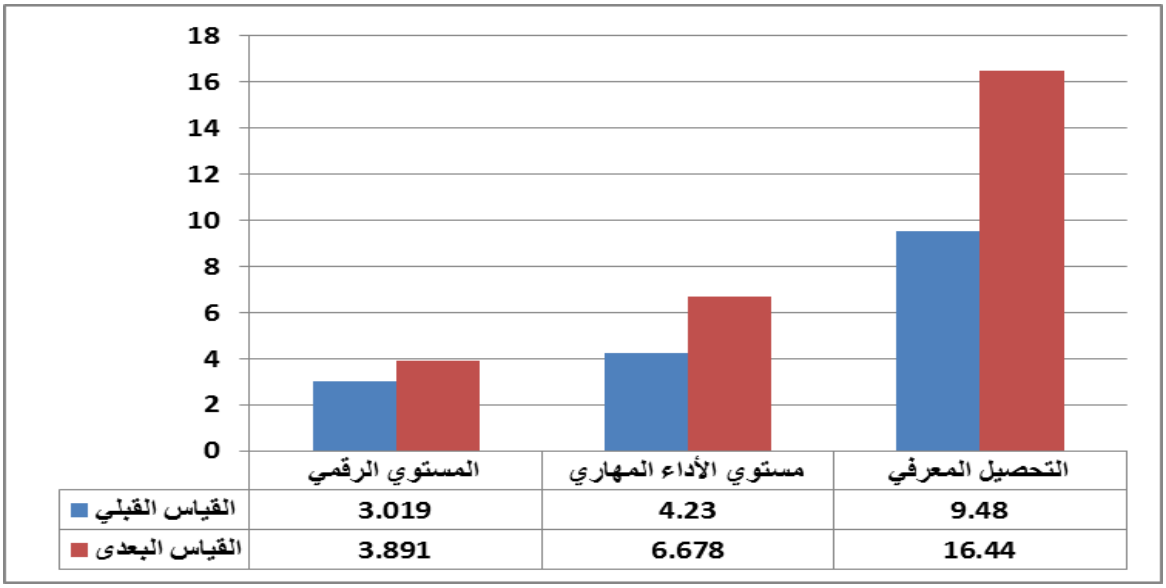
ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي نص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي".

جدول (20)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل (ن = 12)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	س	± ع	س	± ع			
الأداء الرقمي	3.019	0.334	3.891	0.234	0.872-	*3.614	دال
الأداء المهاري	4.230	0.245	6.678	0.328	2.448-	*2.859	دال
التحصيل المعرفي	9.480	2.502	16.440	1.895	6.960-	*13.522	دال

*قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 =2.262



شكل (11)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

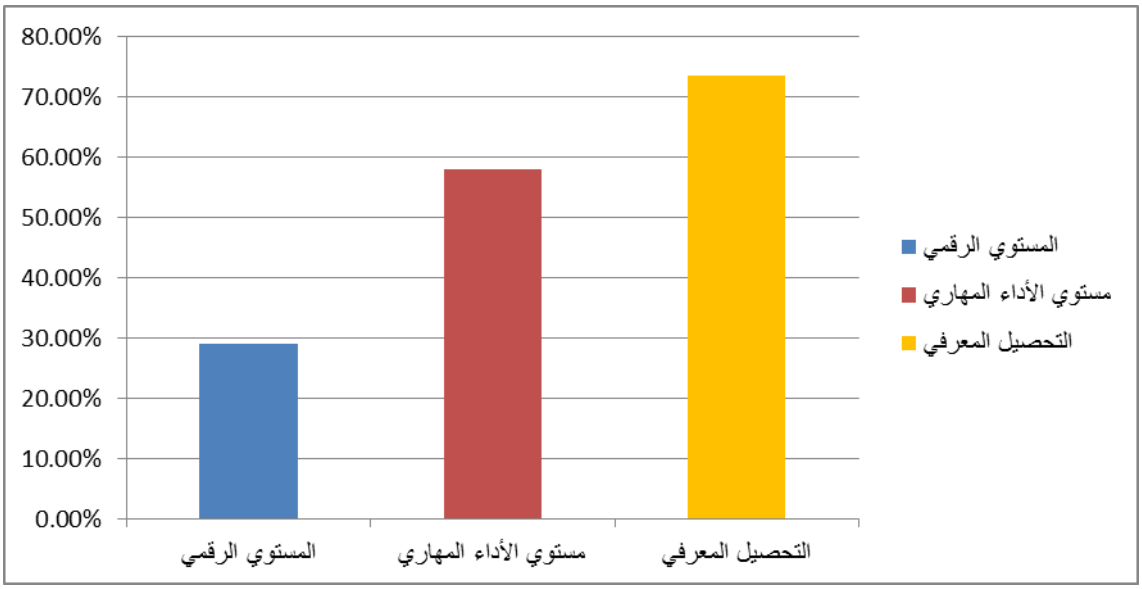
يتضح من جدول (20) ، وشكل (11) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0,05 بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (21)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

(ن = 12)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن
	س	ع ±	س	ع ±		
الأداء الرقمي	3.019	0.334	3.891	0.234	0.872-	%28.884
الأداء المهاري	4.230	0.245	6.678	0.328	2.448-	%57.872
التحصيل المعرفي	9.480	2.502	16.440	1.895	6.960-	%73.418



شكل (12)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

يتضح من جدول (21) ، وشكل (12) أن نسب التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث بلغت (28.88%) للأداء الرقمي ، و(57.87**%**) للأداء المهاري ، و(73.41%) للتحصيل المعرفي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في متغيرات مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي قيد البحث للمجموعة الضابطة إلى أن البرنامج التقليدي المتبع كان له فاعلية إيجابية على المتغيرات قيد البحث ، حيث إن البرنامج التقليدي المتبع والمطبق على المجموعة الضابطة قد احتواي على تدريبات مهارية أدت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات الرقمية والمهارية والمعرفية قيد البحث ، وأيضا إلى كفاءة المجموعة الضابطة وانتظامها في التعلم والتدريب ، كل ذلك كان له فاعلية إيجابية على نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، الأمر الذي أدى إلى حدوث التكيف في التعلم ، وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

كما يرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائيا فى المتغيرات (قيد البحث) إلى البرنامج المتبع الذي يعتمد على التكرار ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **جينسن Jensen ، وفيشر Fisher (1979م)** إلي أن عملية تكرار الأداء من قبل اللاعب تعمل على تحسين المهارة.**(146:79)**

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي قام بها كل من **عثمان مصطفى عثمان ، وهشام عبد الحليم (2003م)(41) ، شيماء صادق حامد (2009م)(29) ، أسامة أحمد عبد العزيز (2001م)(10)** التي توصلت إلى أن الأسلوب التقليدي المتبع كان له كذلك فاعلية إيجابية على تعلم مهارة الوثب الطويل ولكن بشكل أقل من البرنامج التعليمي المقترح ، تحدث هذه الفاعلية نتيجة اعتماد الأسلوب التقليدي على الشرح وأداء النموذج أمام الطلاب.

ويرى الباحث هذا التحسن الحادث لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث راجعاً إلى استمرارية انتظام طلاب المجموعة الضابطة داخل نظام الحصة التعليمي التقليدي ، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التعلم ، وبالتالي الارتفاع في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، حيث يرى **عادل عبدالبصير علي (2001م)** أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل.(72:32)

ومن خلال ما سبق قد تحققت صحة الفرض الثاني الذي نص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي ".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث الذي نص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

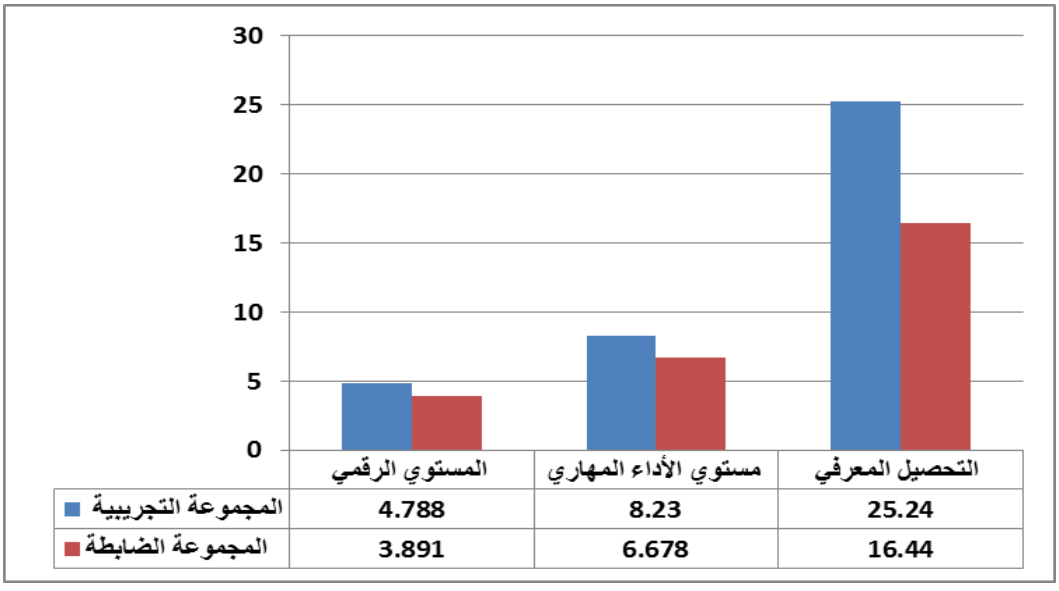
جدول (22)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

(ن1 = 12، ن2 =12)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	س	± ع	س	± ع			
الأداء الرقمي	4.788	0.199	3.891	0.234	0.897	*4.455	دال
الأداء المهاري	8.230	0.158	6.678	0.328	1.552	*4.039	دال
التحصيل المعرفي	25.240	3.032	16.440	1.895	8.800	*8.331	دال

*قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.101



شكل (13)

الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

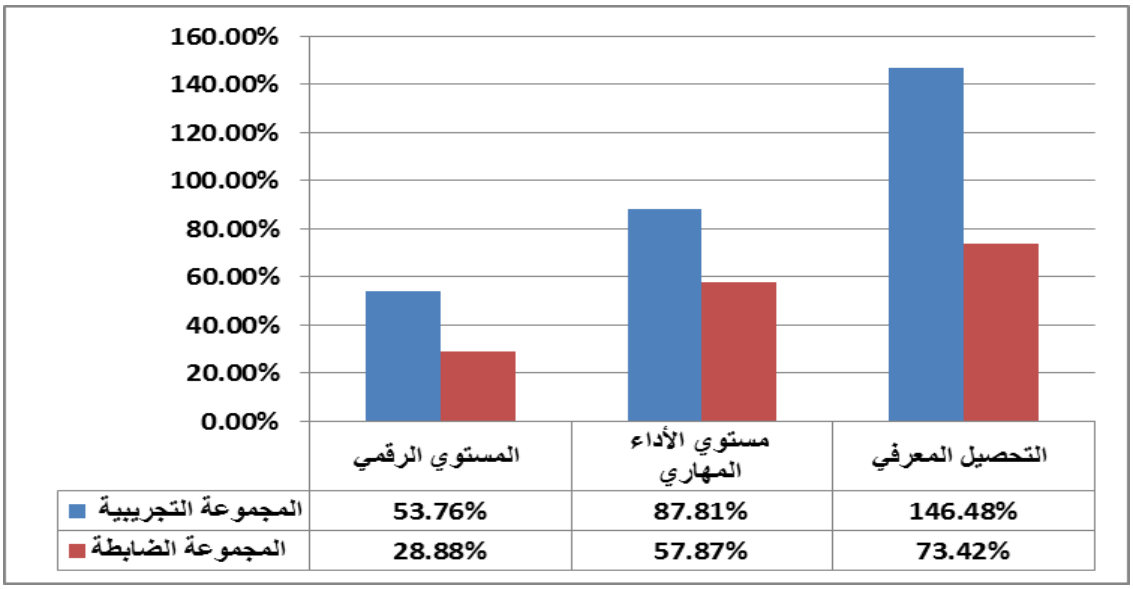
يتضح من جدول (22) ، وشكل (13) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0,05 بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (23)

فروق نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

(ن1 = 12، ن2 =12)

المتغيرات	فروق نسب التحسن		فروق نسب التحسن
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
الأداء الرقمي	%53.757	%28.884	%24.87
الأداء المهاري	%87.814	%57.872	%29.94
التحصيل المعرفي	%146.484	%73.418	%73.07



شكل (14)

فروق نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل

يتضح من جدول (23) ، وشكل (14) وجود فروق في نسب التحسن للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث ، حيث بلغت (24.87%) للأداء الرقمي ، و(29.94%) للأداء المهاري ، و(73.06%) للتحصيل المعرفي.

لوحظ تفوق طلاب المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل على طلاب المجموعة الضابطة ، إلى أن طلاب المجموعة التجريبية قد أتيحت لهم الفرص المتكررة لإعادة التعلم للمهارة قيد البحث ، وذلك من خلال استخدام وسيلة التعلم بالحاسب الآلي وهو البرنامج التعليمي الذاتي المقترح وما يتيحه من تغذية راجعة بطريقة مستمرة ، كما يرجع الباحث تقدم طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات البحث الرقمية والمهارية والمعرفية نتيجة للتدريس بالبرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي للمجموعة التجريبية دون الضابطة ، حيث ساعد على سرعة توصيل المادة العلمية للطالب ، وتوفير عامل الإثارة والتشويق أثناء عملية التعلم بصورة أفضل.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي قام بها كل **من خالد فريد زيادة (2002م)(22) ، عثمان مصطفى عثمان ، وهشام محمد عبد الحليم (2003م)(41) ، محمد حسن رخا(2003م)(51) ، محمد سعد زغلول ، ومحمد علي ، وهاني سعيد عبد المنعم (2003م)(54)** التي توصلت إلى الفاعلية الإيجابية لاستخدام الحاسب الآلي بواسطة برنامج تعليمي مقترح كوسيلة تعليمية على مستوى الأداء المهاري للمهارات المختلفة نتيجة للتعلم الجيد والإدراك الحركي والعقلي للمهارات بشكل أفضل من الأسلوب التقليدي.

كما يرى **ويلينسون وآخرون Wilkinson et al (1999م)** ، أن استخدام الحاسب الآلي في تعلم المهارات الأساسية في الألعاب المختلفة يعمل على إتاحة الفرصة لدى الطالب

لمشاهدة الأداء الأمثل للحركات المراد تعلمها أو التدرب عليها ، ما يساعد على تزويد الطلاب بالتغذية الراجعة بصورة أفضل من استخدام الطرق التقليدية في عملية التعليم والتعلم.

(209 – 202 :85)

ويشير كل من **أحمد حامد منصور(2001م) ، كمال عبد الحميد زيتون (2004م) إلى أن** استخدام برتامج الحاسب الآلي في التعلم يعمل على توفير عناصر التشويق والجذب داخل الموقف التعليمي من خلال استخدامها للموسيقى والصور والحركات ولقطات الفيديو وغيرها من المؤثرات الصوتية والبصرية التي تساعد في سرعة التعلم.(222:4)(171:46)

ويعزو الباحث تقدم طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في القياسات البعدية للمستوى المعرفي للمحاور المختلفة إلى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي الذاتي المقترح بواسطة الحاسب الآلي الذي عمل على توفير المناخ التعليمي الجيد الذي يستطيع الطالب من خلاله معرفة وفهم واستيعاب المعارف والمعلومات الخاصة بالمنهج والمهارة بصورة أفضل ، وذلك من خلال أساليب وطرق عرض جذابة وشيقة وسهلة التي من الصعب عرضها بالأساليب التقليدية في بعض الأحيان.

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي قام بها كل من **محمد سعد زغلول ، ومحمد علي ، وهاني سعيد عبد المنعم (2003م)(54) ، وليد زغلول حامد (2006م)(74) ، وينج Wong, C.K. ، وميلسون وآخرين Mislan, N. et al (2011)(86)** التي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن في مستوى الأدء الرقمي والتعلم المعرفي والأداء للمهارات المختلفة ، وذلك نتيجة لاستخدام المجموعة التجريبية برنامج الحاسب الآلي الذي أثبت فاعليته من خلال التحسن الرقمي والمهاري والمعرفي الذي أحدثه لدى طلاب المجموعة التجريبية ، ومساعدتهم في التغلب على الصعوبات والتحديات التي تواجههم للتمكن من أداء المهارات الرياضية المختلفة.

ويرى **مهدي محمود سالم (2002م)** أن الحاسب الآلي يعمل على خلق بيئة تعليمية نشطة ، حيث يستطيع الطالب تحصيل المعلومات والمعارف والقدرات العقلية المتنوعة بسهولة وبوضوح أكثر منها بالطرق التقليدية.(161:67)

كما تتفق النتائج التي توصل إليها الباحث مع نتائج الدراسات التي قام بها كل من **محمد سعد زغلول ، ومحمد علي ، وهاني سعيد عبد المنعم(2003م)(54) ، إيهاب محمد فهيم (2001م)(18) ، النبوي عبد الخالق سلامة (2001م)(15)** التي أشارت إلى فعالية استخدام برامج الحاسب الآلي في تحقيق الأهداف المعرفية ، حيث إنها تعمل على تنظيم المعلومات والمعارف بشكل جيد ، ما يساعد المتعلم على استعادة واسترداد المعلومات المعرفية مرة أخرى عند الحاجة إليها.

ومن خلال ما سبق تم التحقق من صحة نتائج الفرض الثالث الذي نص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ".

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

- الاستخلاصات
- التوصيات

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات :

في حدود الأهداف والفروض الخاصة بالبحث ، وفي حدود العينة ونطاق مجتمع البحث واستناداً إلى الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية ، وتفسير النتائج ومناقشتها؛ فقد توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

1- تفوقت المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي الذاتي المقترح على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالأسلوب (التقليدي) في مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.

2- أسهم البرنامج التعليمي الذاتي المقترح باستخدام الحاسب الآلي بالتأثير بطريقة إيجابية وفعالة على مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية.

3- أن البرنامج التقليدي (المتبع) له تأثير إيجابي على مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة ، ولكن بدرجة أقل عن البرنامج المقترح.

4- أن المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة بنسبة تحسن أكبر في مستوي الأداء الرقمي والأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.

5- استخدام البرامج التعليمية الذاتية بواسطة الحاسب الآلي يحقق درجة من الإتقان تزيد من فاعلية التعلم.

التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج هذه الدراسة التي توصل إليها الباحث ، وفى حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

1- الإعداد والتخطيط للبرامج الإلكترونية وفقا للأسس العلمية.

2- أن تكون البرامج مسايرة للتطورات العلمية الحديثة.

3- ضرورة توفير البنية الأساسية والأجهزة اللازمة ومعامل الحاسب الآلي لإنتاج واستخدام البرامج التعليمية الذاتية المصممة داخل مدارس التربية والتعليم.

4- تطوير أساليب التدريس المستخدمة في تدريس التربية الرياضية عامة ومهارة الوثب الطويل خاصة.

5- زيادة عدد حصص درس التربية البدنية في الجدول الدراسي للصفوف المختلفة.

6- دمج حصتي التربية في الأسبوع لكي تصبح درساً واحداً مدته 90 دقيقة بدل 45 دقيقة ليتمكن مدرس التربية البدنية من أداء المهارات بأريحية.

7- ضرورة عمل ورش عمل لتدريب المعلمين على استخدام الوسائط المتعددة التفاعلية وتطبيق البرامج التعليمية لمواكبة التطور الحديث في عملية التعليم والتعلم.

قائمة المراجع

- المراجـع العربية.
- المراجـع الأجنبية.

قائمة المراجــع

أولاً : المراجع العربية

1- إبراهيم عبد الوكيل الفار : إعـداد وإنتـاج برمجيـات الوسـائط المتعـددة التفاعليـة ، الـدلتا لتكنولوجيا الحاسبات ، طنطا ، 1999م,

2- ـــــــــــــــــ : تربويـات الحاسـوب وتحـديات مطلـع القـرن الحـادي والعشـرين ، سلسلة تربويات الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات في التربيـة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م.

3- أبو النجا أحمد عز الدين : الاتجاهـات الحديثـة فـي طـرق تـدريس التربيـة الرياضـية ، دار الأصدقاء ، المنصورة ، 2000م.

4- أحمد حامد منصور : أساسـيات تكنولوجيـا التربيـة ، المكتبـة العصـرية ، المنصـورة ، 2001م.

5- ـــــــــــــــــ : تكنولوجيا التعلم وتنمية القدرة على التفكير الابتكاري ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، المنصورة ، 1990م.

6- أحمد عبد الفتاح حسين : فاعليـة برنـامج تعليمـي باسـتخدام الوسـائل فائقـة التـدخل علـى التحصـيل المعرفـي ومسـتوى الإنجـاز الرقمـي لمسـابقات الميـدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2005م.

7- ـــــــــــــــــ : فاعلية بعض أساليب استخدام الكمبيوتر في تعليم مسابقة 110م حـواجز ، رسـالة ماجسـتير غيـر منشـورة ، كليـة التربيـة الرياضـية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2001م.

8- أحمد محمد إبراهيم : تأثير تدريبي مقترح باستخدام جهاز مبتكر على بعض مراحل الأداء الفنـي والمستوى الرقمـي لمتسابقى الوثب الطويـل ، رسـالة دكتـوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2004م.

9- أحمد محمد على : جهاز الكتروني لتسجيل المحاولات الفاشلة في مسابقة الوثب في ألعـاب القـوى ، رسـالة ماجسـتير غيـر منشـورة ، كليـة التربيـة الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، 2000م.

10- أسامة أحمد عبد العزيز : أثر برنامج تعليمـي باستخدام الهيبرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالي لدى المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2001م.

11- إسماعيل خليل الرفاعي : الحاسوب في التعلم والتعليم ، مؤسسة اليمامة التعليمية ، الرياض ، السعودية ، 2006م.

12- الإتحاد الدولي لألعاب القوى : مركز التنمية الإقليمي – نشرة متخصصة ، العدد 41 ، القاهرة ، 2007م.

13- الغريب زاهر إسماعيل : تكنولوجيا المعلومات (نظرة مستقبلية) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2001م.

14- الغريب زاهر إسماعيل ، وإقبال بهبهاني : تكنولوجيا التعليم (نظرة مستقبلية) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1999م.

15- النبوي عبد الخالق سلامة : تأثير استخدام الحاسب متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، 2001م.

16- أمجد نجيب مدانات ، معتصم أحمد الخطاطبة : أثر استخدام برمجية تعليمية على مستوى الأداء المهاري للتصويب من الثبات في كرة السلة ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، المجلد السابع والعشرون ، العدد الخامس ، جامعة مؤتة ، الأردن ، 2012م.

17- أمين أنور الخولي ، ومحمود عبد الفتاح عنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م.

18- إيهاب محمد فهيم : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم مسابقة الوثب الطويل لمعاقي الصم والبكم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001م.

19- بسطويسي أحمد بسطويسي : مسابقات المضمار والميدان (تعليم – تكنيك – تدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.

20- توفيق أحمد مرعي ، محمد محمود الحيلة : تفريد التعليم ، دار الفكر ، عمان ، 1998م.

21- حسن إبراهيم عبد الحميد : تأثير استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2008م.

22- خالد فريد زيادة : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2002م.

23- خالد محمد فرجون : الوسائط المتعددة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 2004م,

24- رامي محمد الطاهر : تأثير استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتهما بالمستوى الرقمي للوثب الطويل ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2013م.

25- زاهر أحمد : تكنولوجيا التعليم كفلسفة ونظام ، المكتبة الأكاديمية للنشر ، القاهرة ، 1996م.

26- زكية إبراهيم كامل وآخرون : أساسيات في تدريس التربية الرياضية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002م.

27- زينب محمد أمين ، نبيل جاد عزمي : نظم تأليف الوسائط المتعددة باستخدام (Authar Ware) ، دار الوفاء ، المنيا ، 2001م.

28- سامر نهار الصعوب : أثر التعلم المبرمج باستخدام الحاسوب في مهارة العجلة البشرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، الأردن, 2002م.

29- شيماء صادق حامد : برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط فائقة السرعة (الهيبرميديا) وتأثيره في جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2009م .

30- صدقي أحمد سلام : ألعاب القوى "مسابقات الميدان وثب ورمي ومتعلقاتها" ، مركز الكتاب الحدريث للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2014م.

31- عائشة محمد الفاتح : تصميم برنامج تعليمي بالحاسب الآلي لتعليم بعض مهارات المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2001م.

32- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتدريب ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م.

33- عبد الحافظ محمد سلامة : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1992م.

34- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000م.

35- ـــــــــــــــــــ : التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م.

36- ـــــــــــــــــــ : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة , 1996م.

37- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الوثب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000م.

38- عبد العظيم عبد السلام الفرجاني : التربية التكنولوجية وتكنولوجيا التربية ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1997م.

39- عبد الله بن عبد العزيز : استخدام تقنية المعلومات والحاسوب في التعليم الأساسي ، مكتبة التربية العربية لدول الخليج ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، 2002م.

40- عبد الله بن عثمان المغيرة : الحاسب والتعليم ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، 1997م.

41- عثمان مصطفى عثمان، وهشام محمد عبد الحليم : أثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الآلي على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، بحث منشور بمجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 48 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، 2003م.

42- علاء محمود صادق : إعداد برامج الكمبيوتر للأغراض التعليمية ، دارسة على الدوال والمعادلات الجبرية ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1997م.

43- فتح الباب عبد الحليم سيد : الكمبيوتر في التعليم ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة, 1995م.

44- كرم شلبي : الإنتاج التلفزيوني وفنون الإخراج ، مكتبة التراث الإسلامي ، القاهرة ، 1992م.

45- كمال جميل الربضي : الجديد في ألعاب القوى ، دار وائل للنشر ، الأردن ، 2005م.

46- كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2004م.

47- ماجد عبد الكريم أبو جابر : تصميم التعليم ، مفهومه وأسسه ومبادئه ، تكنولوجيا التعليم ، سلسلة دراسات وبحوث الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، المجلد الخامس ، الكتاب الثاني ، القاهرة ، 1995م.

48- ماجي حسين الحلواني : تكنولوجيا الإعلام في المجال التعليمي والتربوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م.

49- محمد السيد خليل : التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، 2000.

50- محمد السيد علي : تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، دار النشر العربي ، القاهرة . 2002م.

51- محمد حسن رخا : وضع برنامج باستخدام الهيبرميديا لتعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 2003م.

52- محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م.

53- محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعلم والتعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م.

54- محمد سعد زغلول ، ومحمد علي ، وهاني سعيد عبد المنعم : تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيبرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ، بحث منشور بمجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 48 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2003م.

55- محمد سعد زغلول وآخرون : تكنولوجيا التعليم أساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م.

56- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية ، ط6 الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2003م.

57- محمد عبد العزيز خليل : تأثير التدريب البليومترى على كثافة معادن العظام وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2007م.

58- محمد عطية خميس : منتوجات تكنولوجيا التعليم ، مكتبة دار الكلمة ، القاهرة ، 2003م.

59- ـــــــــــــــــــ : تطور تكنولوجيا التعليم ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2003م.

60- محمد محمد الحمـــــاحمي & وأمين أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990م.

61- محمد محمود الحيلة : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق ، دار الميسرة ، عمان ، 1999م.

62- مصطفى السائح محمد : المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2004م.

63- مصـطفى عبـد السـميع محمد : تكنولوجيا التعليم مفاهيم وتطبيقات ، دار الفكر للنشر ، الأردن ، 2007م.

64- ـــــــــــــــــــــ : : تكنولوجيا التعليم، دراسات عربية ، مركز الكتاب للنشر والطباعة ، القاهرة ، 1999م.

65- معتصم أحمد الخطاطبة : أثر استخدام برمجية تعليمية في تعليم مهارة التصوبية السلمية على مستوى الأداء المهاري لدى طلبة كلية علوم الرياضة ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، جامعة مؤتة ، الأردن ، 2006م.

66- منى محمود جاد : فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائط القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، 2001م.

67- مهدي محمود سالم : تقنيات ووسائل التعليم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م.

68- ناجح محمد محمود : تقنيات وسائل التعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.

69- نادية حجازي : الوسائط المتعددة ، دار أخبار اليوم ، القاهرة ، 1998م.

70- نـوال إبـراهيم شـلتوت ، ومحسن محمد حمص : طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 1998م.

71- نيفين محمود بدر : فاعلية التعليم المبرمج المتشعب على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1996م.

72- وحيد صبحى عبد الغفار : تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية على مسافة الوثب الطويل للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2002م.

73- وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية البدنية ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، 2007م.

74- وليد زغلول حامد : برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة وتأثيره على جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة، 2006م.

75- يحيى محمود لملوم : أثر برنامج تعليمي قائم على الوسائط المتعددة مع كل من اسلوبي التطبيق بتوجيه الاقران والتطبيق الذاتي على تعلم مهارة دفع الجلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2010م.

76- ياسين عبد الرحمن قنديل : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم ، دار النشر الدولي ، القاهرة ، 1999م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

77 Bunzele, M. & Morris, S. : Multimedia Application Development using idea video and DVI tecnolgy , second edition , New York , Mc Greaw – hill, INC , p.38, 1994.

78 Chung, T. : The effectiveness of computer based interactive video instruction on psychomotor skill analysis competency of preserves physical education teachers in tennis teaching, 1993.

79 Jensen, C. R. & Fisher, A. G. : Scientific Basis of Athletic Conditioning , Second edition , Lea & Febiger , illustrated. Philadelphia, 1979.

80 Roa, V. : Educational Technology , new delhi, A.B.H Puplishing cooperation, 2004.

81 Simen, L. : Multimedia program printed in creat Britain by tv press, Addison wesly pupllishing company, P.35-40, 1994.

82 Skinsley, M. & Brodie, D. : A study of effectiveness of computer assisted learning in physical education sport express, United Kingdom, 1990.

83 Soucie, A & Katz, L : The Effectiveness of a Computer Volleyball Program on Physical Education Students Planning a Volleyball Practice Session , The International Conference on Computer Applications in Sport and Physical Education, The Zinman College , Wingate Institute , Netanya, 2002.

84	**Stepauki, A**	**:**	**The Kinematics and georiethy of movement in the shot put of Juniors compared with the best adult in IAAF biomechanical research, Athens, 1986.**
85	**Wilkinson, C. & Hillier, R. & Padfield, G. & and Harrison, J.**	**:**	**The Effects of Volleyball Software on Female Junior High School Students' Volleyball Performance , Physical Educator journal , volume 56, Urbana, Illinois, 1999.**
86	**Wong, C.K. & Shariffudin, R.S. & Mislan, N. & and Julia Guan C.H.**	**:**	**The Effects of E-sport courseware for teaching psychomotor skills, 2011 5th International Conference on distance learning and education, IPCSIT vol.12, IACSIT Press, Singapore, 2011.**

قائمة المرفقات

مرفق (1)

مراسلات تسهيل مهمة.

UNIVERSITY OF BENGHAZI
Faculty of Physical Education and Sports Sciences

جامعة بنغازي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: 2020.12.28
الإشاري: ق ع ي/216/2/1

السيد المحترم : مدير مدرسة صلاح الدين الثانوية

تحية طيبة ،،،

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات المجتمع **نأمل منكم** إتاحة الفرصة لمساعدة الطالب : **إبراهيم فايد إبراهيم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة** - وذلك لإجراء تطبيق تجربة ميدانية لطلبة المدرسة وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العليا " **الماجستير** " .

ولكم منا الاحترام والتقدير ...

" أ.د. يحي محمود ملوم "
عميد كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

لا مانع لدينا من اجراء التطبيق
2020/12/31

مجلس تسيير شؤون مدينة بنغازي
ثانوية صلاح الدين
قطاع التربية والتعليم

ص:
ن: للملف الدوري
س. العرغني 28/ 12 / 2020

مرفق (2)

قائمة بأسماء السادة المحكمين على أدوات البحث.

اسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بهم في الدراسات الاستطلاعية والاساسية

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د / أحمد السيد أحمد لطفي	استاذ العاب القوى المتفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية.
2	أ.د/ احمد فكرى محمد سليمان	أستاذ العاب القوى المتفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية.
3	أ.د/ اسامة احمد محمد زكى	أستاذ العاب القوى بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الزقازيق.
4	ا.د/ ربيع عثمان محمد الحديدى	أستاذ العاب القوى بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الزقازيق.
5	أ.د/ زكية ابراهيم محمد	أستاذ طرق التدريس بقسم الرياضة المدرسية كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية.
6	أ.د/ سامى إبراهيم نصر	أستاذ العاب القوى المتفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية.
7	أ.د/ سهير سالم محمد	استاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم المناهج وطريق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية.
8	أ.د/ عائشة احمد زكي	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطريق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية.
9	أ.د/ عادل محمود عبد الحافظ	استاذ العاب القوى المتفرغ بقسم الرياضة المدرسية كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية.
10	أ.د/ فاطمة عوض صابر	أستاذ متفرغ بقسم الرياضة المدرسية كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية.
11	أ.د/ نادية علي السنوسي	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطريق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية.
12	أ.د/ ناديه محمد زكي	أستاذ متفرغ المتفرغ بقسم المناهج وطريق تدريس التربية البدنية والرياضية (الرياضة المدرسية) كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية.

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الأبجدي.

مرفق (3)

بيان تسجيل مهمة الباحث.

استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث

م	الاسم	بيانات القياسات انثروبومترية			الاختبارات البدنية				المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل
		السن	الطول	الوزن	البدء الطائر العدو 30 م	الوثب العريض من الثبات	قوة عضلات الرجلين	ثنى الجذع أماماً أسفل	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									

مرفق (4)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لمحاور الاختبار وحول العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاختبار المعرفي.

جامعة بنغازي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن اهم المحاور والاسئلة التي تقيس التحصيل المعرفي الخاصة بمهارة الوثب الطويل

يقوم الباحث / **ابراهيم فايد ابراهيم المجبري** . بعمل دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العليا "الماجستير"في التربية البدنية وعلوم الرياضة، تحت عنوان :

"فاعلية برنامج تعليمي ذاتي على الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل"

ولثقة البحث بان سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال يتقدم الباحث بهذه الاستمارة لتحديد اهم المحاور والاسئلة التي تقيس التحصيل المعرفي الخاصة بمهارة الوثب الطويل.

الرجاء الإطلاع على محاور الاختبار والاسئلة التي يتضمنها الاختبار والتوجيه بالتعديل المطلوب الذي يوافق رأي سيادتكم مع التكرم بإبداء الرأي في الأهمية النسبية لكل محور واي الاسئلة صالحة لقياس التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل.

شاكرين لكم تعاونكم في إثراء البحث العلمي

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

محاور الاختبار	الأهمية النسبية للمحور
التطور التاريخي للوثب الطويل	.....
قانون مسابقة الوثب الطويل	.....
المحتوى المهاري لمهارة الوثب الطويل	.....

هل يري سيادتكم إضافة محاور أخري لاختيار التحصيل المعرفي

- **اسم الخبير :** .....
- **الوظيفة :** .....
- **الدرجة :** .....
- **سنوات الخبرة :** .....

المحور الأول: التطور التاريخي للوثب الطويل:

م	العبارة	نعم	لا
1.	**أول من اهتم بمسابقة الوثب الطويل وأعطاها الشكل الحالي، هم:** أ– (.....) قدماء المصريين ب – (.....) اليونانيون ج– (.....) الألمان		
2.	**دخلت مسابقة الوثب الطويل في ألعاب الأولمبية في الدورة:** أ– (.....) الثانية 1900م ب – (.....) الثالثة 1904م ج– (.....) الأولي 1896م		
3.	**مسابقة الوثب الطويل كانت من ضمن برنامج المسابقات ..... للرجال:** أ– (.....) الرباعية ب – (.....) الخماسية ج– (.....) الثلاثية		
4.	**سجل اللاعب الليبي عبد السلام البشتي الرقم القياسي في لبيبا بمسافة 8.03 متر وكان عام:** أ– (.....) 1984م ب – (.....) 1986م ج– (.....) 1985م		
5.	**كانت تؤدي مسابقة الوثب الطويل من الثبات ثم اصبحت من الجري.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
6.	**اصبحت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة الأولي بمدريد.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
7.	**سجل اللاعب الالماني مايك باويل الرقم القياسي العالمي في باريس عام 1991م بمسافة 8.95 متر.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
8.	**في القرن التاسع قبل الميلاد تم تغير أداء مسابقة الوثب الطويل من الثبات لتصبح من الجري.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		

المحور الثاني: قانون مسابقة الوثب الطويل:

م	العبارة	نعم	لا
9.	**طريق الاقتراب لا يقل عن:** أ– (.....) 20 متر ب – (.....) 30 متر ج– (.....) 45 متر		
10.	**المسافة بين نهاية منطة الهبوط وخط الارتقاء . . . على الأقل:** أ– (.....)10 ب – (.....) 9 ج– (.....) 8		

11.	**لا يقل عرض منطقة الهبوط عن . . . متر:** أ– (.....) 2.75 متر ب – (.....) 2.00 متر ج– (.....) 1.50متر		
12.	**المسافة بين لوحة الارتقاء وحافة منطقة الهبوط . . . متر على الأقل:** أ– (.....) 2 ب – (.....) 3 ج– (.....) 1		
13.	**الطريقة التي يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون:** أ– (.....) عشوائية ب – (.....) بالقرعة ج– (.....) بالعمدية		
14.	**تقاس الوثبات للمتنافسين:** أ– (.....) من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم في منطقة الهبوط إلي خط الارتقاء. ب – (.....) من أبعد أثر تركه أي جزء من الجسم في منطقة الهبوط إلي خط الارتقاء. ج– (.....) من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم في منطقة الاقتراب إلي خط الارتقاء.		
15.	**إذا كان عدد المتنافس ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس:** أ– (.....) بأربع محاولات ب – (.....) بخمس محاولات ج– (.....) بست محاولات		
16.	**تحسب المحاولة فاشلة إذا ارتقي اللاعب قبل لوحة الارتقاء.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
17.	**يبين الارتقاء بلوحة مثبته بمستوي طريق الاقتراب طولها 122 سم.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
18.	**لا يسمح للمتنافسون وضع علامات على طريق الاقتراب.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
19.	**إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بمحاولة واحدة.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
20.	**يحدد مكان الارتقاء بلوحة بارزة .** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
21.	**تصنع لوحة الارتقاء من الحديد القوي.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		

المحور الثالث: المحتوى المهاري لمهارة الوثب الطويل:

م	العبارة	نعم	لا
22.	**الهدف الأساسي من مهارة الوثب الطويل :** أ– (.....) أداء محاولة صحيحة ب – (.....) أداء أقصي مسافة ج– (.....) شكل الأداء الصحيح		

23.	**عند وصول اللاعب الى الرمال يتم:** أ– (.....) ثني الركبة لإمتصاص قوة الإصطدام ب – (.....) مد الركبة ج– (.....)ضم الركبة لإمتصاص قوة الإصطدام		
24.	**من طرق الطيران فى الهواء:** أ– (.....) المشي فى الهواء ب – (.....) الجري فى الهواء ج– (.....)الثبات فى الهواء		
25.	**يجب ان يصل اللاعب إلي ..... أقصي سرعته في الخطوات الأخيرة قبل لوحة الارتقاء:** أ– (.....) أقل سرعته ب – (.....) أقصي سرعته ج– (.....)متوسط سرعته		
26.	**تهدف مرحلة الهبوط بالوصول بالقدمين .....لأبعد مسافة ممكنة:** أ– (.....) لأبعد ب – (.....) لأقل ج– (.....)لأقرب		
27.	**يتجه البعض أن مرحلة .....الارتقاء من اهم مراحل الوثب الطويل:** أ– (.....) الاقتراب ب – (.....) الارتقاء ج– (.....)الطيران		
28.	**تستعمل العلامات الضابطة لدعم دقة الركضة التقريبية لتساعد اللاعب وخاصة المحترف.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
29.	**تنقسم المراحل الفنية للوثب الطويل إلي خمس مراحل.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
30.	**تنقسم الركضة التقريبية إلي قسمين هما التسارع و الاعداد للارتقاء.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
31.	**تختلف مسافةالاقتراب من لاعب لأخر.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
32.	**يجب على المدرس أن يجبر الطالب على الارتقاء بقدم معينة.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		
33.	تعد طريقة التكور من اقدم الطرق وتتسم بسهولة في التعلم لذا يستعملها المبتدئين بتعلم الوثب الطويل. أ– (.....) صح ب – (.....) خطا		

مرفق (5)

اختبار التحصيل المعرفي في صورته النهائية لمهارة الوثب الطويل.

جامعة بنغازي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاختبار المعرفى لمهارة الوثب الطويل

(لطلاب الصف الاول ثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي)

عزيزى الطالب /

رجاء قراءة واتباع التعليمات التالية قبل الاجابة :

1- اكتب البيانات الخاصة بك أسفل هذه الورقة.

2- يحتوى الاختبار على (33) سؤال مقسمة الى :

أولاً:أسئلة الاختيار من متعدد وعددها (17) سؤال، ولكل سؤال ثلاث إختيارات، رجاء إختيار الاجابة الصحيحة وذلك بوضع علامة بجانب الجواب الذى يمثل إختيارك لكل سؤال.

ثانياً:أسئلة الصواب و الخطأ وعددها (16) سؤال، برجاء وضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة،وذلك داخل الخانة المخصصة لكل سؤال.

3- قراءة السؤال بدقة مع عدم ترك عبارة بدون اجابة.

4- تعطى درجة واحدة للاجابة الصحيحة على كل عبارة.

5- وضع أكثر من علامة للاجابة على عبارة ما، تلغى درجة السؤال نهائياً.

6- تتم الاجابة في المكان المخصص لكل سؤال داخل الاختبار عن طريق وضع العلامة المخصصة طبقاً لطبيعة السؤال.

7- الدرجة النهائية للاختبار (33) درجة.

8- الزمن الفعلى للاجابة على الاختبار (20) دقيقة من بدء اعطاء المعلم الاشارة للاجابة.

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

بيانات الطالب:

الاسم :

التاريخ: / / 2021م.

عزيزي الطالب مع أطيب التمنيات بالتوفيق ،،،،

م	العبارة
1.	**أول من اهتم بمسابقة الوثب الطويل وأعطاها الشكل الحالي، هم:** أ- (.....) قدماء المصريين ب – (.....) اليونانيون ج- (.....) الألمان
2.	**دخلت مسابقة الوثب الطويل في ألعاب الأولمبية في الدورة:** أ- (.....) الثانية 1900م ب – (.....) الثالثة 1904م ج- (.....) الأولي 1896م
3.	**مسابقة الوثب الطويل كانت من ضمن برنامج المسابقة ..... للرجال:** أ- (.....) الرباعية ب – (.....) الخماسية ج- (.....) الثلاثية
4.	**سجل اللاعب الليبي عبد السلام البشتي الرقم القياسي في لبيبا بمسافة 8.03 متر وكان عام:** أ- (.....) 1984م ب – (.....) 1986م ج- (.....) 1985م
5.	**كانت تؤدي مسابقة الوثب الطويل من الثبات ثم اصبحت من الجري.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
6.	**اصبحت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة الأولي بمدريد.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
7.	**سجل اللاعب الالماني مايك باويل الرقم القياسي العالمي في باريس عام 1991م بمسافة 8.95 متر.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
8.	**في القرن التاسع قبل الميلاد تم تغير أداء مسابقة الوثب الطويل من الثبات لتصبح من الجري.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا

9.	**طريق الاقتراب لا يقل عن:** أ– (.....) 20 متر ب – (.....) 30 متر ج– (.....) 45 متر
10.	**المسافة بين نهاية منطقة الهبوط وخط الارتقاء . . . على الأقل:** أ– (.....)10 ب – (.....) 9 ج– (.....) 8
11.	**لا يقل عرض منطقة الهبوط عن . . . متر:** أ– (.....) 2.75 متر ب – (.....) 2.00 متر ج– (.....) 1.50متر
12.	**المسافة بين لوحة الارتقاء وحافة منطقة الهبوط . . . متر على الأقل:** أ– (.....) 2 ب – (.....) 3 ج– (.....) 1
13.	**الطريقة التي يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون:** أ– (.....) عشوائية ب – (.....) بالقرعة ج– (.....) بالعمدية
14.	**تقاس الوثبات للمتنافسين:** أ– (.....) من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم في منطقة الهبوط إلي خط الارتقاء. ب – (.....) من أبعد أثر تركه أي جزء من الجسم في منطقة الهبوط إلي خط الارتقاء. ج– (.....) من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم في منطقة الاقتراب إلي خط الارتقاء.
15.	**إذا كان عدد المتنافس ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس:** أ– (.....) بأربع محاولات ب – (.....) بخمس محاولات ج– (.....) بست محاولات
16.	**تحسب المحاولة فاشلة إذا ارتقي اللاعب قبل لوحة الارتقاء.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا

17.	**يبين الارتقاء بلوحة مثبته بمستوي طريق الاقتراب طولها 122 سم.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
18.	**لا يسمح للمتنافسون وضع علامات على طريق الاقتراب.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
19.	**إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بمحاولة واحدة.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
20.	**يحدد مكان الارتقاء بلوحة بارزة .** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
21.	**تصنع لوحة الارتقاء من الحديد القوي.** أ- (.....) صح ب – (.....) خطا
22.	**الهدف الأساسي من مهارة الوثب الطويل :** أ- (.....) أداء محاولة صحيحة ب – (.....) أداء أقصي مسافة ج- (.....) شكل الأداء الصحيح
23.	**عند وصول اللاعب الى الرمال يتم:** أ- (.....) ثني الركبة لإمتصاص قوة الإصطدام ب – (.....) مد الركبة ج- (.....)ضم الركبة لإمتصاص قوة الإصطدام
24.	**من طرق الطيران فى الهواء :** أ- (.....) المشي فى الهواء ب – (.....) الجري فى الهواء ج- (.....)الثبات فى الهواء
25.	**يجب ان يصل اللاعب إلي ..... أقصي سرعته في الخطوات الأخيرة قبل لوحة الارتقاء :** أ- (.....) أقل سرعته ب – (.....) أقصي سرعته ج- (.....)متوسط سرعته

26.	**تهدف مرحلة الهبوط بالوصول بالقدمين .....لأبعد مسافة ممكنة:** أ– (.....) لأبعد ب – (.....) لأقل ج– (.....)لأقرب
27.	**يتجه البعض أن مرحلة .....الارتقاء من اهم مراحل الوثب الطويل:** أ– (.....) الاقتراب ب – (.....) الارتقاء ج– (.....)الطيران
28.	**تستعمل العلامات الضابطة لدعم دقة الركضة التقريبية لتساعد اللاعب وخاصة المحترف.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا
29.	**تنقسم المراحل الفنية للوثب الطويل إلي خمس مراحل.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا
30.	**تنقسم الركضة التقريبية إلي قسمين هما التسارع و الاعداد للارتقاء.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا
31.	**تختلف مسافةالاقتراب من لاعب لأخر.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا
32.	**يجب على المدرس أن يجبر الطالب على الارتقاء بقدم معينة.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا
33.	**تعد طريقة التكور من اقدم الطرق وتتسم بسهولة في التعلم لذا يستعملها المبتدئين بتعلم الوثب الطويل.** أ– (.....) صح ب – (.....) خطا

مفتاح تصحيح اسئلة الإختبار المعرفي

م	الاجابة الصحيحة	م	الاجابة الصحيحة
1	ب	21	X
2	ج	22	ب
3	ب	23	ج
4	أ	24	ا
5	√	25	ب
6	X	26	ا
7	X	27	ب
8	X	28	X
9	ج	29	X
10	ا	30	√
11	ا	31	√
12	ب	32	X
13	ب	33	√
14	ا		
15	ج		
16	X		
17	√		
18	X		
19	X		
20	√		

مرفق (6)

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم عناصر اللياقة البدنية وانسب الاختبارات الخاصة بمهارة الوثب الطويل.

جامعة بنغازي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم عناصر اللياقة البدنية وانسب الاختبارات الخاصة بمهارة الوثب الطويل.

يقوم الباحث / **ابراهيم فايد ابراهيم المجبري**. بعمل دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العليا "الماجستير" في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، تحت عنوان :

"فاعلية برنامج تعليمي ذاتي على الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل"

ولثقة البحث بان سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال يتقدم الباحث بهذه الاستمارة لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وانسب الاختبارات لمهارة الوثب الطويل.

الرجاء الإطلاع على الاستمارة وعناصر اللياقة البدنية وأهم الاختبارات الخاصة بها التي تتضمنها والتوجيه بالتعديل المطلوب الذي يوافق رأي سيادتكم في تلك العناصر البدنية المختارة وانسب الاختبارات الخاصة بمهارة الوثب الطويل.

شاكرين لكم تعاونكم في إثراء البحث العلمي

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

- **اسم الخبير** : .....
- **الوظيفة** : .....
- **الدرجة** : .....
- **سنوات الخبرة** : .....

أولا: الرجاء من سيادتكم تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية لمهارة الوثب الطويل:

م	عناصر اللياقة البدنية	موافق	غير موافق	ملاحظات
1	السرعة			
2	القوة المميزة بالسرعة			
3	سرعة رد الفعل			
4	القوة القصوى			
5	المرونة			
6	التحمل الدوري التنفسي			
7	الرشاقة			
8	تحمل السرعة			
9	التوافق الحركي			
10	التوازن			

ثانيا: تحديد أنسب الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لمهارة الوثب الطويل:

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	موافق	غير موافق	ملاحظات
1	السرعة	اختبار العدو ٣٠م من البدء الطائر.			
		اختبار العدو أماماً ١٠ ثواني.			
		اختبار العدو ١٨م من البدء العالى.			
2	القوة المميزة بسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات.			
		اختبار الوثبات المتتالية فى المكان.			
3	سرعة رد الفعل	اختبار عدو ٣٠م من البدء المنخفض.			
		اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.			
4	القوة القصوى	اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.			
		اختبار قياس القوة لعضلات الصدر.			
		اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر.			
5	المرونة	اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف.			
		اختبار المسافة الأفقية ائلكوبري.			
6	التحمل الدوري التنفسي	اختبار الجري ٤٠٠م.			
		اختبار الجري المكوكي ٥٥×٥م.			
7	الرشاقة	اختبار الجري الزجزاجي.			
		الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ثواني			
8	تحمل السرعة	اختبار العدو ١٥٠م من البدء المنخفض.			
		اختبار عدو ٣٠م × ٥ مرات.			
9	التوافق الحركي	اختبار الدوائر المرقمة .			
		اختبار نط الحبل.			
10	التوازن	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات.			
		اختبار الوقوف على مشط القدم.			

مرفق (7)

اختبارات الصفات البدنية.

اختبار 30 متر عدو من البدء الطائر

غرض الاختبار :-

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات :-

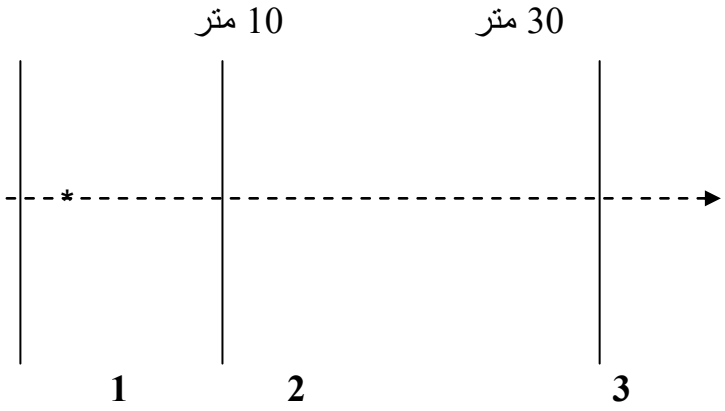
ساعة ايقاف – ثلاثة خطوط متوازية مرسومة علي الأرض.

وصف الاداء :-

- يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع الاشارة ينطلق للعدو بأقصي سرعة إلي أن يتخطي الخط الثالث.

حساب الدرجات :-

- يحتسب الزمن من ابتداء من الخط الثاني الي الخط الثالث.



(56: 292)

اختبار الوثب العريض من الثبات

غرض الاختبار :-

قياس القدرة العضلية للرجلين

مستوى السن :-

من 6 سنوات وحتى المرحلة الجامعية

الأدوات :-

شريط قياس – بساط- استمارة تسجيل

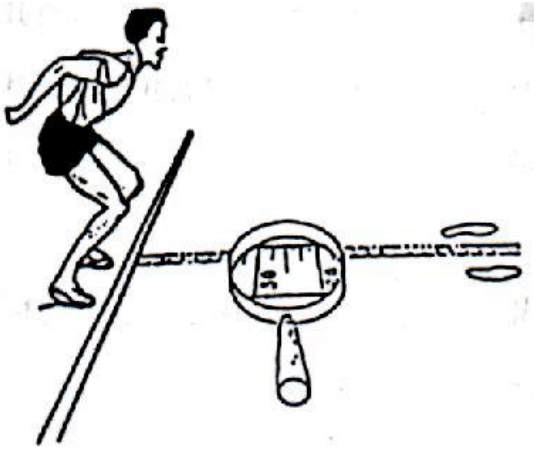
وصف الاداء :-

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمين متوازيتين و باتساع الحوض على أن يكون مشط القدم خلف خط البداية .
- يبدأ المختبر بثنى الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفاً وميل الجذع اماماً تمهيداً للوثب العريض للامام بالقدمين معاً لأطول مسافة ممكنه

حساب الدرجات :-

يتم قياس المسافة بين خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض

يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة افضلها .



(56: 307)

اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر

غرض الاختبار :-

قياس الثابتة لعضلات الرجلين.

الأدوات :-

جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي 60 سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من 50 –55 سم.

وصف الاداء :-

- يثبت الديناموميتر بالقعدة ويثبت به من أعلي السلسة الحديدة التي تنتهي بالبار الحديدي.
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصي قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار :-

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامدة مع الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

حساب الدرجات :-

يعطي كل مختبر محاولتين متتاليتين، تحسب له نتائج أفضلها مقربة إلي أقرب نصف كيلو جرام.

(56: 210-211)

اختبار ثني الجذع من الوقوف

غرض الاختبار :-

قياس مرونة الفخذ والجذع في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات :-

- مسطرة خشبية طولها 30 سم مقسمة إلى وحدات كل (1) سم.
- مقعد سويدى مثبت في الأرض.

وصف الأداء :-

- تثبت المسطرة من منتصفها بحافة المقعد.
- تعتبر نقطة الصفر هي منتصف التدريج.
- يقف المختبر على حافة المقعد والمسطرة بين قدميه والركبتين ممدودتين.
- ثني الجذع أماما وأسفل بحيث تكون أصابع المختبر على التدريج ويحاول المختبر الوصول لأقصى مدى إلى أسفل دون حركات عنيفة.

حساب الدرجات :-

- الدرجة هي التي يسجلها اللاعب على المقياس .

قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل

غرض الاختبار :-

قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل لدى عينة البحث.

الأدوات :-

حفرة وثب ، شريط قياس.

الإجراءات اللازمة :-

يقف اللاعب فى طريق الاقتراب استعدادا للوثب داخل الحفرة بالطريقة التى تعلمها.

حساب الدرجات :-

تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر أحدثه أى جزء من أجزاء جسم المتسابق أو أحد أطرافه من منطقه الهبوط إلى خط الارتقاء أو إمتداده ، كما يجب أن تأخذ القياسات عموديا على خط الارتقاء أو إمتداده ويجب أن تسجل المسافات لأقرب **0.01** متر أقل من المسافة المقاسة إذا كانت المسافة المقاسة ليست سنتيمترات كاملة.

(187:12)

مرفق (8)

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي الذاتي لمهارة الوثب الطويل.

جامعة بنغازي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي الذاتي لمهارة الوثب الطويل.

يقوم الباحث / **ابراهيم فايد ابراهيم المجبري** . بعمل دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العليا "الماجستير" في التربية البدنية وعلوم الرياضة، تحت عنوان :

"فاعلية برنامج تعليمي ذاتي على الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل"

ولثقة البحث بان سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال يتقدم الباحث بهذه الاستمارة لتحديد اهم الاهداف التعليمية للبرنامج التعليمي الذاتي الخاصة بمهارة الوثب الطويل.

الرجاء الإطلاع على الاستمارة والاهداف التي تتضمنها والتوجيه بالتعديل المطلوب الذي يوافق رأي سيادتكم في الاهداف التعليمية لمهارة الوثب الطويل.

شاكرين لكم تعاونكم في إثراء البحث العلمي

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

- **اسم الخبير :** .....
- **الوظيفة :** .....
- **الدرجة :** .....
- **سنوات الخبرة :** .....

قائمة الاهداف التعليمية للبرنامج التعليمي الذاتي لمهارة الوثب الطويل باستخدام الحاسب الآلي

الاهداف التعليمية	رأي الخبير	
	نعم	لا
- الهدف العام للبرنامج التعليمي: **هو تصميم برنامج تعليمي ذاتي والتعرف على فاعليته على التحصيل المعرفي ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل لطلاب الصف الاول الثانوي بمدرسة صلاح الدين الثانوية ببنغازي.**		
ملاحظة: إذا كان المطلوب تعديل الهدف العام ، فما هو الهدف الذي تراه سيادتكم أنه مناسب.		
(أ) الأهداف المعرفية : **هل توافق سيادتكم على أن تكون الأهداف المعرفية للبرنامج المقترح هى:**		
1- أن يتعرف الطلاب على التطور التاريخي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.		
2- أن يتقن الطلاب الخطوات التعليمية والأداء الفنى لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.		
3- أن يستطيع الطلاب فهم المهارة قيد البحث.		
4- أن يتعرف الطلاب على القانون الدولي لاداء مهارة الوثب الطويل.		
5- أن يتعرف الطلاب على كيفية التطبيق الفعلى للمهاره تطبيقًا سليمًا.		
6- أن يعرف الطلاب الأخطاء الشائعة لمهارة الوثب الطويل قيد البحث وكيفية تصحيحها.		
7- أن يتعرف الطلاب على المعلومات الخاصة بحركات الجسم وأعضائه في أداء المهاره.		
8- أن يتعرف الطلاب على عوامل الأمن والسلامة لأداء المهاره بطريقة صحيحة.		
9- أن يتقن الطلاب القدرة على كيفية استخدام البرنامج التعليمي الذاتي المقترح.		
(ب) الأهداف المهارية: **هل توافق سيادتكم على أن تكون الأهداف المهارية للبرنامج المقترح هى:**		
1- أن يستطيع الطلاب الربط بين المراحل وبعضها في مهاره الوثب الطويل.		
2- أن يدرك الطلاب مدى أهمية تعلم المهاره بطريقة صحيحة.		
3- أن يمتلك الطلاب القدرة على معرفة الأخطاء وكيفية تصحيحها أثناء عملية التعلم.		
4- أن يتعاون الطلاب أثناء تنفيذ البرنامج.		
5- أن يحترم الطلاب مستوى زملائهم ومراعاة الفروق الفردية.		
6- أن يمتلك الطلاب القدرة على وصف الأداء الفنى الصحيح لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.		
7- أن يستطيع الطلاب أداء المهاره بطريقة صحيحة وبدون أخطاء.		

الاهداف التعليمية	رأي الخبير	
	نعم	لا
(ب) الأهداف الوجدانية: **هل توافق سيادتكم على أن تكون الأهداف الوجدانية للبرنامج المقترح هى:** 1- أن يستجيب الطلاب للمهاره من خلال الشرح.		
2- أن يحب الطلاب من خلال الشرح تعلم مهاره الوثب الطويل.		
3- أن يستطيع الطلاب مراعاة الفروق الفردية.		
4- أن يستطيع الطلاب إكتشاف نقاط القوة والضعف.		
5- أن يتعاون الطلاب في تعلم المهاره.		
6- أن يشعر الطلاب بالثقة بالنفس في أداء المهاره.		
7- أن يعتمد الطالب على نفسه داخل الوحدات التعليمية.		
ملاحظة : إذا كان المطلوب تعديل الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية ، فما هي الأهداف التى ترى سيادتكم أنها مناسب او تحت اضافتها او حذفها من هذا البرنامج.		

مرفق (9)

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن البرنامج التعليمي الذاتي المقترح.

جامعة بنغازي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن البرنامج التعليمي الذاتي المقترح.

يقوم الباحث / **ابراهيم فايد ابراهيم المجبري** . بعمل دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العليا "الماجستير" في التربية البدنية وعلوم الرياضة، تحت عنوان :

"فاعلية برنامج تعليمي ذاتي على الجوانب المعرفية والمهارية لمهارة الوثب الطويل"

ومن ضمن متطلبات هذه الدراسة ان يقوم الباحث بتصميم برنامج تعليمي ذاتي باستخدام الحاسب الآلي لمهارة الوثب الطويل.

ولثقة البحث بان سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال الرجاء ان تضع علامة (√) في المربع الذي يعبر عن مدي مراعاة البرنامج لكل معيار من المعايير الواردة في هذه الاستمارة ، وذلك بعد مشاهدة سيادتكم للبرنامج المرفق.

شاكرين لكم تعاونكم في إثراء البحث العلمي

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

- **اسم الخبير :** .....
- **الوظيفة :** .....
- **الدرجة :** .....
- **سنوات الخبرة :** .....

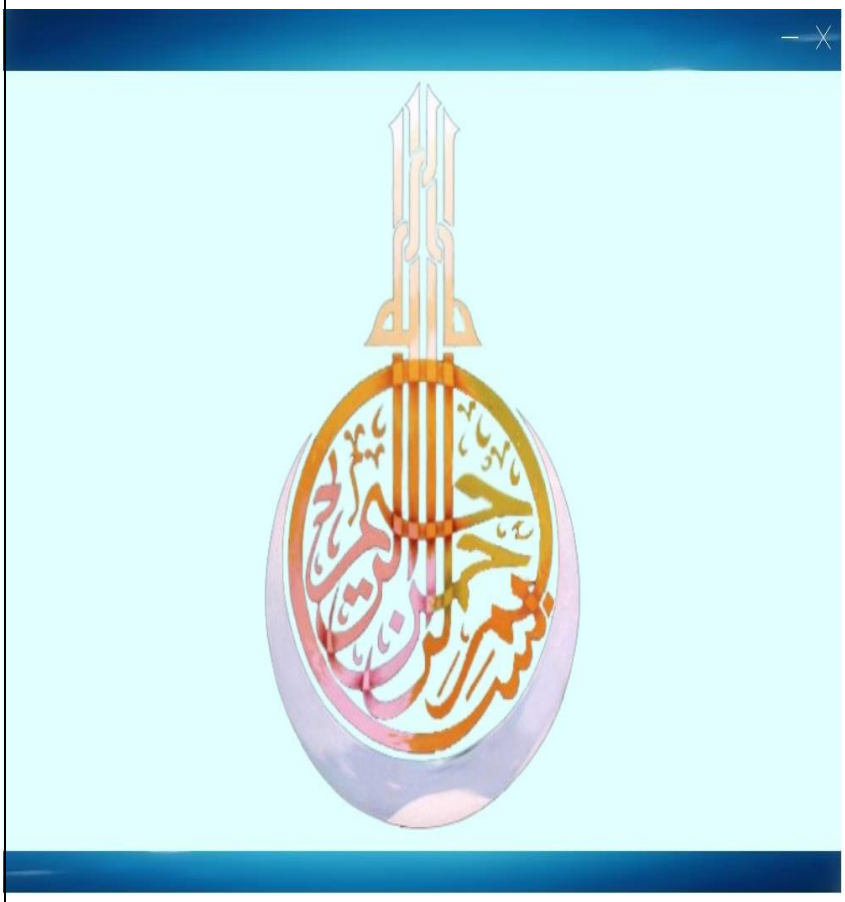
م	الاهداف التعليمية	مدي مراعاة البرنامج للمعيار		
		غالبا	احيانا	نادرا
	- أولاً : استخدام المتعلم للبرنامج			
1	سهولة تشغيل البرنامج			
2	يسمح البرنامج للمتعلم بالانتقال من جزء الي جزء اخر بعد التاكد من فهمه واستيعابه للجزء السابق مباشرة			
3	يسمح البرنامج للمتعلم ان يسير في البرنامج حسب خطوة الذاتي وتقدمه في البرنامج.			
4	يزود البرنامج المتعلم بتعليمات واضحة للتعامل مع البرنامج			
5	يتيح البرنامج للمتعلم اختيار اجزاء من المحتوي ودراستها			
6	يتيح البرنامج للمتعلم ان يعود لمراجعة اجزاء معينة من الدرس			
7	يتحكم المتعلم في معدل عرض المعلومات			
8	تحكم المتعلم في الصوت			
9	امكانية الخروج من البرنامج عند أي جزء			
	- ثانيا : عرض المحتوي العلمي			
1	عرض الاهداف التعليمية بوضوح			
2	دقة المادة العلمية ووضوحها			
3	مراعاة مستوي المتعلم وحصيلة مفرداته اللغوية			
4	سهولة قراءة النص المعروض على الشاشة			
5	إبراز الاجزاء الهامة من النصوص والاشكال باستخدام الألوان وبنط الحروف			
6	توجد مسافات مناسبة بين فقرات النص			
7	تحتوي كل شاشة على فكرة واحدة او فقرة واحدة			
8	يراعي عند تصميم النص التعليمي حركة عين القارئ من اليمين الي اليسار ومن أعلي الي اسفل			
9	تكامل الصوت مع مكونات الوسائط المتعددة الاخري (النص – اللقطات – الفيديو)			
10	مراعاة تسلسل العرض والانتقال من السهل الي الصعب			
11	عدم ازدحام الشاشة بالنصوص والاشكال			
12	يساعد استخدام الصوت والنص للاستحواذ على جذب انتباه المتعلم			

م	الاهداف التعليمية	مدي مراعاة البرنامج للمعيار		
		غالبا	احيانا	نادرا
13	يتزامن الصوت المستخدم مع المادة العلمية المعروضة على الشاشة			
14	استخدام الاشكال والمؤثرات الصوتية ولقطات الفيديو دون مبالغة			
15	مدي كفاية الصور والرسومات ولقطات الفيديو في توضيح المادة العلمية			
16	حركة الصور ولقطات الفيديو مناسبة لسرعة المتعلمين			
17	يعرض البرنامج قائمة اختيارات لمحتوي للبرنامج			
18	يسمح البرنامج على التفاعل بين المتعلم والمادة المعروضة			
19	يتم تمييز لون الكتابة مع لون الشاشة بما يسمح بجذب انتباه المتعلم			
20	عدد الألوان المستخدمة ف تصميم أي شاشة لا يزيد عن اربعة الوان			
21	يقدم البرنامج صور متنوعة عن التغذية الراجعة			
22	يساعد تصميم البرنامج على تركيز انتباه المتعلم على العناصر الهامة للمحتوي			

<u>ملاحظات ترونها سيادتكم</u>

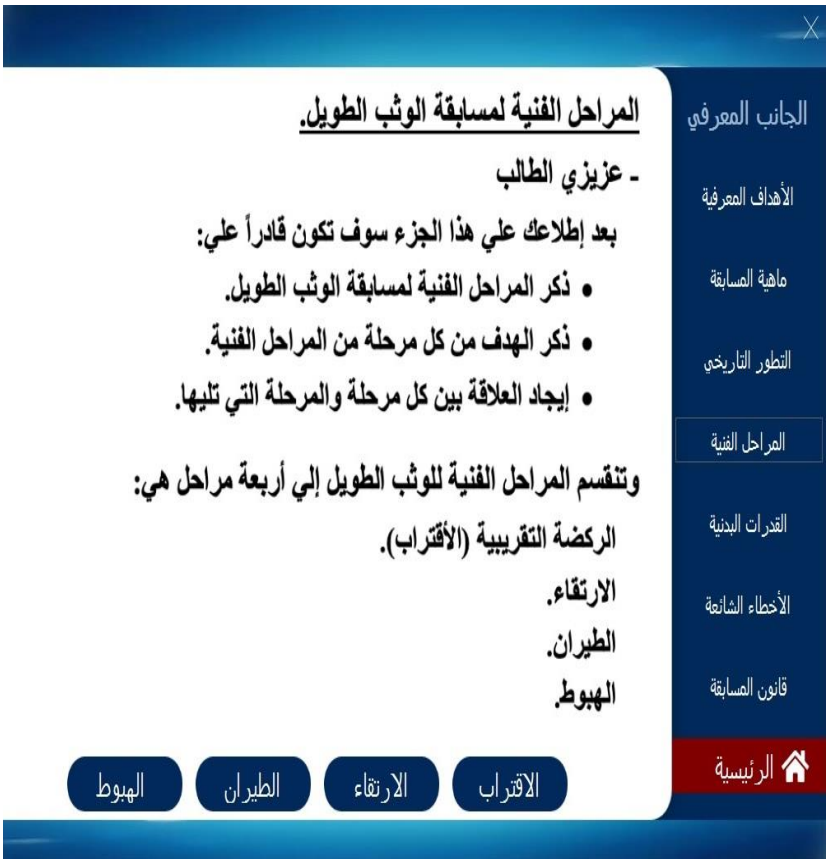
مرفق (10)

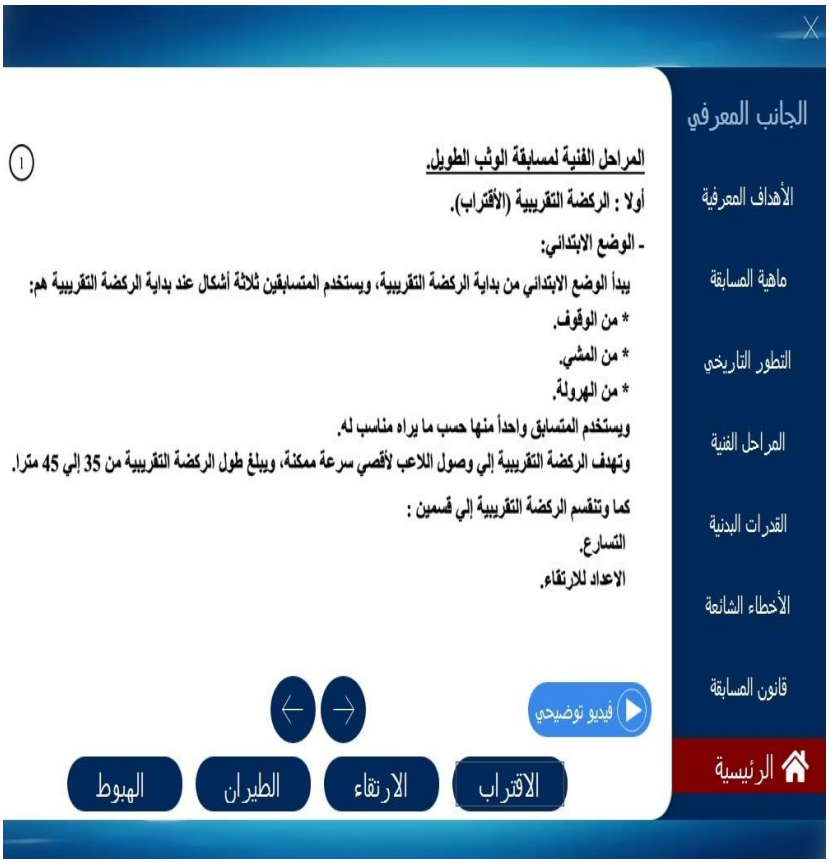
الصورة النهائية لسيناريو البرنامج التعليمي الذاتي باستخدام الحاسب الالي.

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
1		موسيقي	شاشة افتتاحية للبرنامج تحتوى على ظهور مباشر للبسملة
2		النص المكتوب	ظهور مباشر لواجهة البرنامج تحتوي علي: ـ في الوسط اسم الجامعة بين شعار الجامعة وشعار الكلية ـ عنوان البرمجية ـ اسم الباحث القائم بالبرمجية ـ اسم المشرف على البحث ـ الجانب المعرفي ـ الجانب المهاري

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
3		ـ نقرة الفارة ـ النص المكتوب	(تنبيه) ظهور مباشر في منتصف الشاشة
4		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للجانب المعرفي للبرنامج

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
5		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة تعريف بالاهداف المعرفية للبرنامج
6		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة لماهية مسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
7		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للتطور التاريخي لمسابقة الوثب الطويل
8		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
9		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل
10		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
11		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل
12		ـ نقرة الفارة ـ موسيقي	ظهور مباشر في منتصف الشاشة فيديو لمرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل

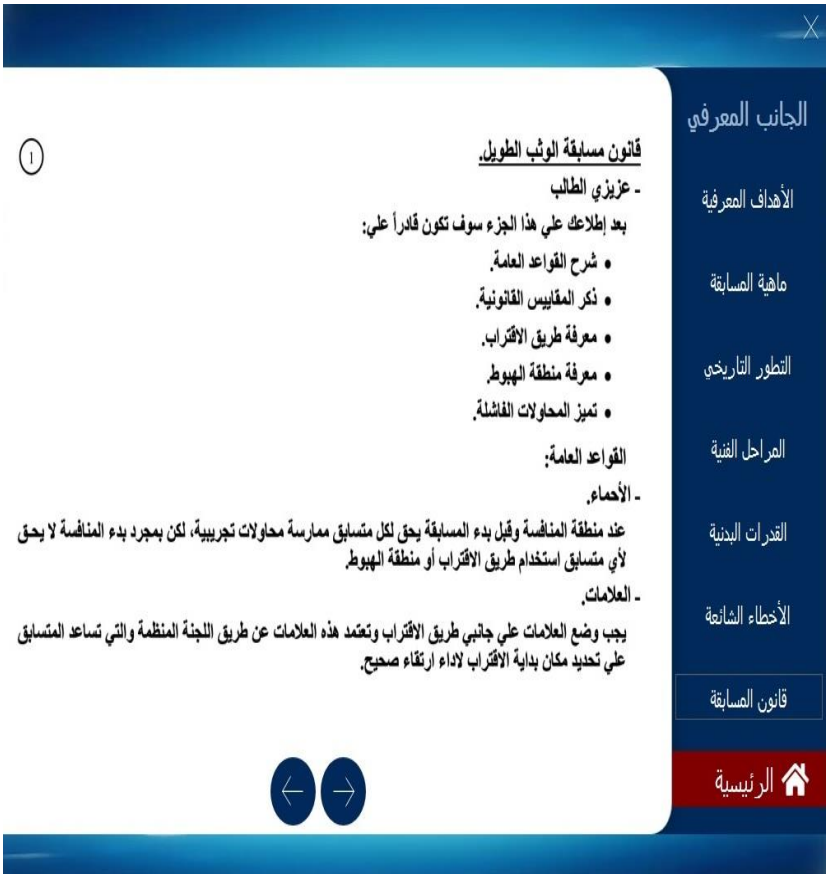
رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
13		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل
14		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل

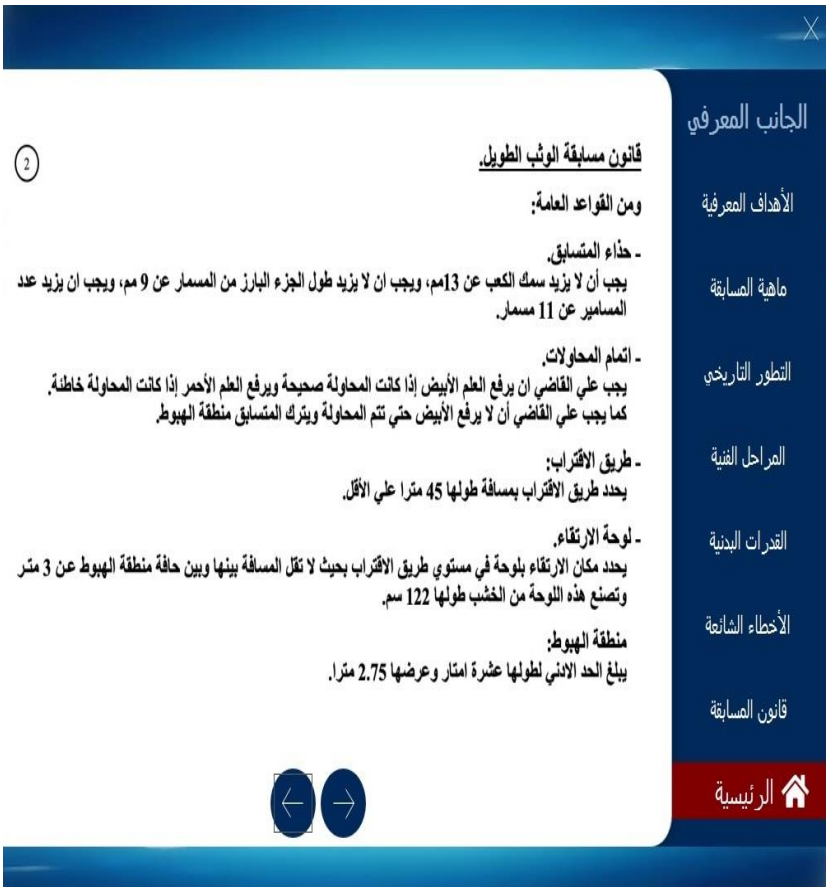
رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
15		ـ نقرة الفارة ـ موسيقي	ظهور مباشر في منتصف الشاشة فيديو لمرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل
16		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
17		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل
18		ـ نقرة الفارة ـ موسيقي	ظهور مباشر في منتصف الشاشة فيديو لمرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
19		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل
20		ـ نقرة الفارة ـ موسيقي	ظهور مباشر في منتصف الشاشة فيديو لمرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
21		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للقدرات البدنية المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل
22		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للاخطاء الشائعة للوثب الطويل وتصحيحها

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
23		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للاخطاء الشائعة للوثب الطويل وتصحيحها
24		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة لقانون مسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
25		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة لقانون مسابقة الوثب الطويل
26		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة لقانون مسابقة الوثب الطويل

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
27		نقرة الفارة	(الرئيسية) ظهور مباشر في منتصف الشاشة للعودة مرة اخري لواجهة البرنامج
28		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للجانب المهاري للبرنامج

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
29		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للآهداف المهارية للبرنامج
30		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للأحماء

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
31		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للأحماء
32		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للاعداد البدني

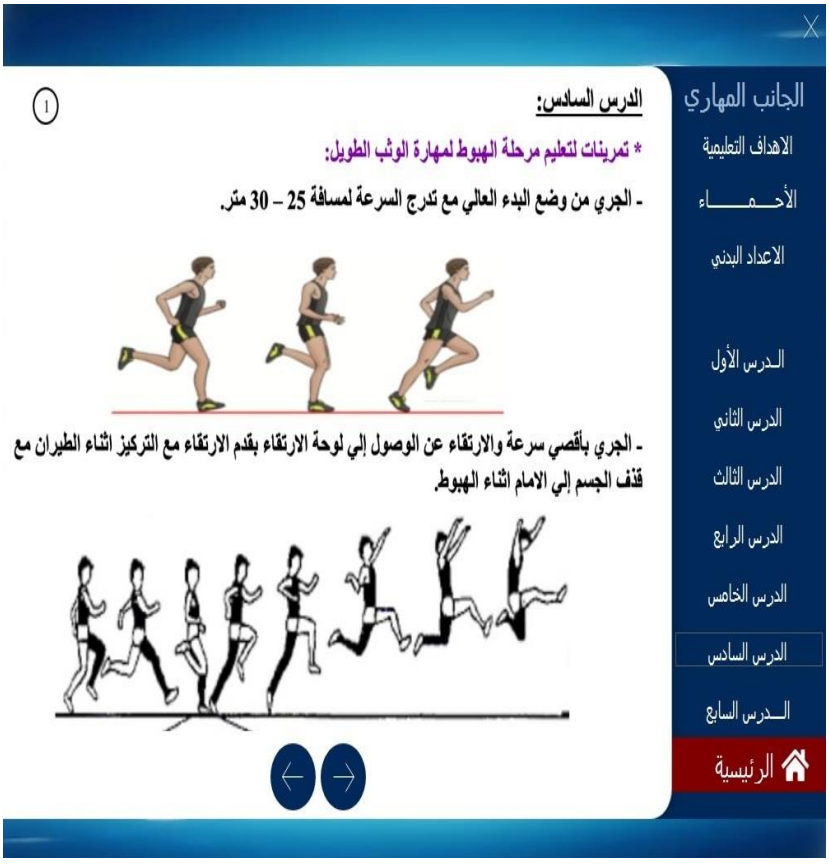
رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
33		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للاعداد البدني
34		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الاول

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
35		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الاول
36		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الثاني

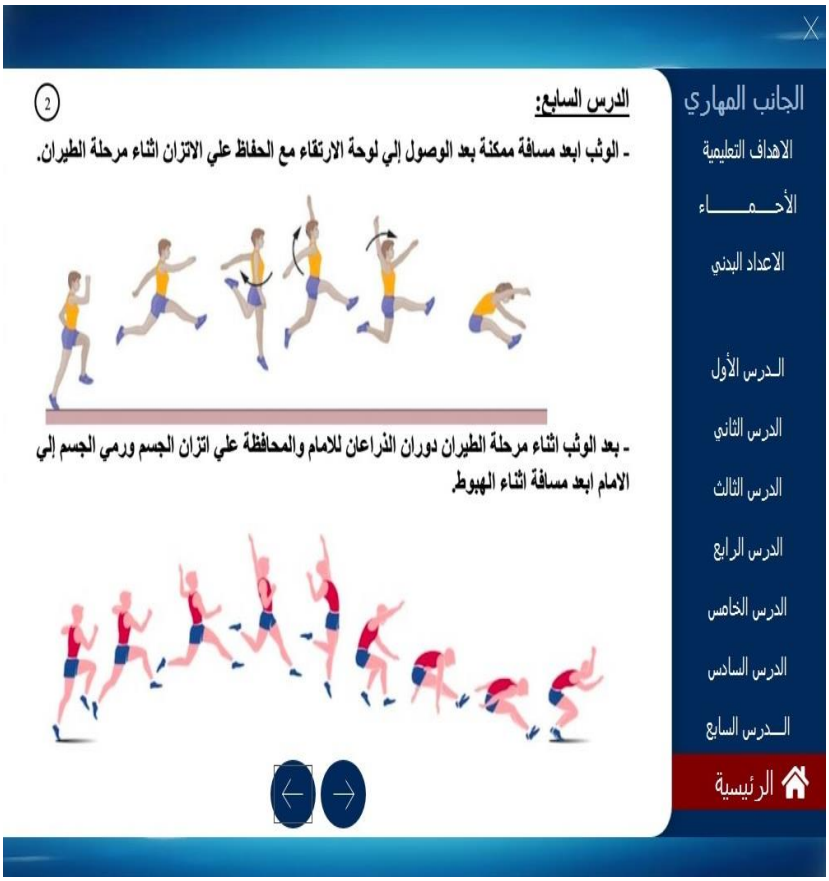
رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
37		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الثاني
38		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الثالث

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
39		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الثالث
40		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الرابع

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
41		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الرابع
42		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الخامس

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
43		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس الخامس
44		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس السادس

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
45		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس السادس
46		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس السابع

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
47		نقرة الفارة	ظهور مباشر في منتصف الشاشة للدرس السابع

مرفق (11)

بطاقة تقويم الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل.

بطاقة تقويم الأداء المهاري لمهارة الوثب الطويل

اسم الطالب: **المجموعة:**

التسلسل الحركي	مراحل الأداء الفني	الجزء المعني بالحركة	المعايير (ما يجب ان يكون)	الدرجة المثالية	درجة المقيم
	الاقتراب	الرجل الامامية	ممتدة للأمام مع انثناء قليل في الركبة	2	
		الرجل الخلفية	ممرجحه للخلف والساق موازيه للارض		
		الجذع	معتدل دائما		
		الذراعان	تبادلية مع حركة وخطوات الرجلين		
	الارتقاء	رجل الارتقاء	تدفع الارض بقوة لأسفل وللخلف مع امتدادها	3	
		الرجل الحرة	تمرجح للأمام ولأعلي منثنيه الركبة بزاوية 90 درجة		
		الجذع والذراعان	الجذع معتدل والذراعان يتحركان معا للامام ولاعلي		
	الطيران	الرجلان	بطريقة المشي في الهواء: للأمام وللخلف — بطريقة التعلق: للخلف	3	
		الجذع	بطريقة المشي في الهواء: للأمام قليلا — بطريقة التعلق: لاعلي		
		الذراعان	بطريقة المشي في الهواء: للأمام — بطريقة التعلق: لاعلي		
	الهبوط	الرجلان	ممتدتان للأمام بقدر الإمكان	2	
		الجذع	مائلاً كثيراً للأمام		
		الذراعان	للخف معاً		
المجموع				10	

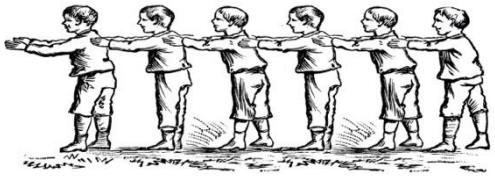
مرفق (12)

الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية.

الدرس الأول للمجموعة التجريبية.

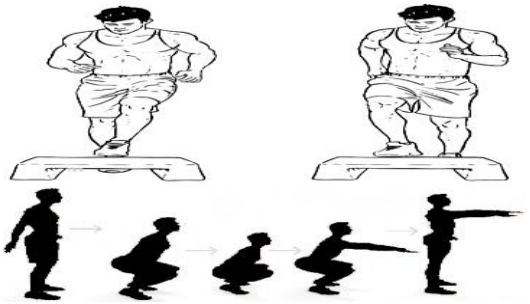
زمن الدرس: 45 ق

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
أعمال أدارية	3 ق	تغيير الملابس ـ الاصطفاف لأداء التحية ـ أخذ الغياب	ـ أن يكتسب الطالب النظام والقيادة وتنفيذ الاوامر.	بدون أدوات
إحماء عام	7 ق	ـ الجري حول الملعب. ـ (وقوف) الجري حول الملعب مع تبادل رفع الركبتين عاليا. ـ (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط. ـ (وقوف) الجري حول الملعب مع تبادل دوران الذراعان أماماً وخلفا. ـ (وقوف) الحجل المتتابع لأعلي.	ـ أن يتعرف الطالب على أهم الأجزاء العاملة في المهارة. ـ أن يشارك الطالب بإيجابيه أثناء أداء التمرينات. ـ اكتساب الطالب المرونة في أجزاء الجسم.	بدون أدوات
مشاهدة البرمجية	10 ق	عرض مهارة الوثب الطويل (الأقتراب)	ـ أن يتعرف الطالب على طريقة الأداء الصحيحة للاقتراب. ـ أن يتذكر الطالب ما شاهده من معارف ومعلومات. ـ أن يستطيع الطالب تنفيذ ما شاهده في البرمجية من خلال جهاز الكمبيوتر في الملعب. ـ تنوع الخبرات التكنولوجية لدى الطالب.	ـ جهاز كمبيوتر ـ شاشة عرض (داتا شو أو بروجيكتور) ـ سماعات خارجية
الاعداد البدني	7 ق	ـ عدو 30 م بدء عالي. ـ (وقوف) الجري للأمام بخطوات واسعة بدفع الأرض. ـ (وقوف) الجري لهدف ثابت على بعد 10 متر ذهاباً وايابا. عدو 30 م مع مقاومة مع زميل.	ـ أن يكتسب الطالب القيادة والتبعية. ـ أن يكتسب المعرفة بأهمية الإحماء الجيد. ـ اكتساب الطالب السرعة اللازمة للأقتراب . ـ تنمية السرعة لدى الطالب.	بدون أدوات



تابع الدرس الأول للمجموعة التجريبية.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
التطبيق العملي للبرمجة التعليمية في الملعب	15 ق	التمرين الأول - (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً. - عدو 20 - 30 متر تدرج سرعة وتكرار 6 - 8 مرات.	- إكتساب الطالب السرعة اللازمة لعملية الأقتراب. - تنمية عنصر السرعة.	بدون أدوات
		التمرين الثاني - عدو 50م بدء عالي. - عدو 70 م بدء عالي. - الجري للأمام بخطوات واسعة بدفع الأرض.	- أن يتعرف الطالب علي النقاط الأساسية لتعليم المهارة. - أن يكتسب مهارة الأقتراب. - تنمية السرعة لدى الطالب.	بدون أدوات
		التمرين الثالث - (وقوف) تبادل الصعود علي جانبي المقعد مع التقدم للأمام. - (وقوف) العدو 30 م لضبط سرعة الأقتراب علي لوحة الارتقاء. - (وقوف) عدو 20 متر لتطوير تكنيك الأقتراب 20 م.	- الانتباه لأجزاء المهارة. - ان يكتسب مهارة الأقتراب. - التعرف علي أهمية المهارة.	مقعد سويدي
الختام	3 ق	- (وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين جانباً. - (وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين جانباً عالياً. - أداء التحية والانصراف.	- اكتساب الطالب الشعور بالاسترخاء والراحة. اكتساب الطالب القدرة علي النظام.	بدون أدوات



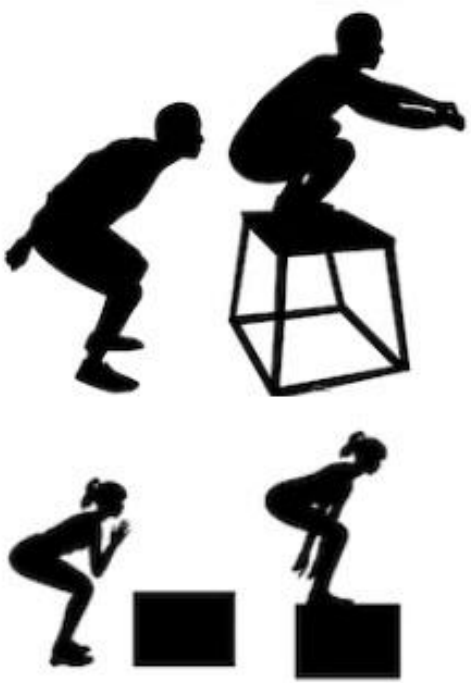
الدرس الثاني للمجموعة التجريبية.

زمن الدرس: 45 ق

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
أعمال أدارية	3 ق	تغيير الملابس ـ الاصطفاف لأداء التحية ـ أخذ الغياب	ـ أن يعتاد الطالب علي النظام والقيادة. ـ أن يعتاد الطالب علي تنفيذ التعليمات والتوجيهات.	بدون أدوات
إحماء عام	7 ق	ـ الجري حول الملعب. ـ (وقوف) الجري حول الملعب مع تبادل رفع الركبتين عاليا. ـ (وقوف) الوثب بالقدمين في المكان مع تغيير الاتجاه. ـ (الجري المتنوع) رفع الركبتين عالياً ـ لمس العقبين للمقعدة ـ قذف القدمين أماماً ـ الدفع بالقدمين معاً للأمام.	ـ أن يكتسب الطالب القدرة علي الوثب. ـ أن يكتسب الطالب سرعة الاستجابة. ـ أن يكتسب الطالب المرونة.	بدون أدوات
مشاهدة البرمجية	10 ق	عرض مهارة الوثب الطويل (الارتقاء)	ـ أن يتعرف الطالب علي طريقة الأداء الصحيحة للارتقاء. ـ أن يكتسب الطالب التعرف علي الأداء بأكثر من وسيلة. ـ ان يشعر الطالب بالراحة النفسية في التعلم.	ـ جهاز كمبيوتر ـ شاشة عرض (داتا شو أو بروجيكتور) ـ سماعات خارجية
الاعداد البدني	7 ق	ـ الوثب عالياً في المكان مع ملامسة الركبتين للصدر. ـ (ويكرر التمرين 10 مرات ثم 9 مرات ثم 8 مرات وحتى مرة واحدة وضع حاجز علي بعد 20 متر ثم الوثب لتعدية الحاجز.	ـ اكتساب الطالب القدرة علي تحديد قدم الارتقاء المناسبة. ـ المشاركة الإيجابية للطالب.	حواجز

تابع الدرس الثانى للمجموعة التجريبية.

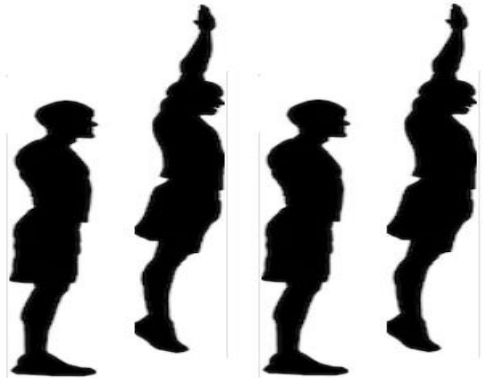
أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
التطبيق العملي للبرمجة التعليمية في الملعب	15 ق	التمرين الأول ـ الارتقاء علي صناديق مختلفة الارتفاعات. ـ من وضع الجلوس علي صندوق، ضرب الكرة الطبية بالقدمين. ـ استخدام المقعد السويدي في الارتقاء من خلال الاقتراب خمس خطوات.	ـ اكتساب الطالب القدرة علي الوثب. ـ إن يمارس الطالب بعض التمرينات لتهيئة الجسم لأداء المهارة.	صندوق ـ كرات طبية ـ مقعد سويدي
		التمرين الثاني ـ وقوف أمام صندوق مقسم الوثب لأعلي والارتكاز علي الصندوق. ـ ووقوف قرفصاء الوثب لأعلي. ـ الوثب العمودي من الثبات.	ـ اكتساب الطالب القدرة علي الارتقاء. ـ اكتساب الطالب معلومات ومعارف عن الأجزاء الهامة في المهارة.	صندوق
		التمرين الثالث ـ يقوم الطالب بالاقتراب واستخدام مقعد سويدي للارتقاء. ـ الاقتراب مسافة 20 م والارتقاء لتحديد قدم الارتقاء. ـ الاقتراب الكامل بإنسيابية والارتقاء.	ـ المشاركة الإيجابية أثناء اداء التمرينات. ـ اكتساب الأداء الأمثل للمهارة.	مقعد سويدي
الختام	3 ق	ـ تمرينات استرخاء ـ وتهدئة الجسم ـ أداء تحية الانصراف ـ الانصراف	ـ أن يعتاد الطالب علي أداء تمرينات التهدئة للدرس. ـ الشعور بالاسترخاء. ـ اكتساب النظام والاحترام.	بدون أدوات



الدرس الثالث للمجموعة التجريبية.

زمن الدرس: 45 ق

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
أعمال أدارية	3 ق	تغيير الملابس ـ الاصطفاف لأداء التحية ـ أخذ الغياب	ـ أن يعتاد الطالب علي النظام والقيادة. ـ أن يعتاد الطالب علي تنفيذ التعليمات والتوجيهات.	بدون أدوات
إحماء عام	7 ق	ـ الجري حول الملعب. ـ (وقوف) الجري حول الملعب مع تبادل رفع الركبتين عاليا. ـ (وقوف) الوثب بالقدمين في المكان مع تغيير الاتجاه. ـ (الجري المتنوع) رفع الركبتين عالياً ـ لمس العقبين للمقعدة ـ قذف القدمين أماماً ـ الدفع بالقدمين معاً للأمام.	ـ أن يكتسب الطالب القدرة علي الوثب. ـ أن يكتسب الطالب سرعة الاستجابة. ـ أن يكتسب الطالب المرونة.	بدون أدوات
مشاهدة البرمجية	10 ق	عرض مهارة الوثب الطويل (الارتقاء)	ـ أن يتعرف الطالب علي طريقة الأداء الصحيحة للارتقاء. ـ أن يكتسب الطالب التعرف علي الأداء بأكثر من وسيلة. ـ ان يشعر الطالب بالراحة النفسية في التعلم.	ـ جهاز كمبيوتر ـ شاشة عرض (داتا شو أو بروجيكتور) ـ سماعات خارجية
الاعداد البدني	7 ق	ـ الوثب عالياً في المكان مع ملامسة الركبتين للصدر. ـ يكرر التمرين 10 مرات ثم 9 مرات ثم 8 مرات وحتى مرة واحدة وضع حاجز علي بعد 20 متر ثم الوثب لتعدية الحاجز.	ـ اكتساب الطالب القدرة علي تحديد قدم الارتقاء المناسبة. ـ المشاركة الإيجابية للطالب.	حواجز



تابع الدرس الثالث للمجموعة التجريبية.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
التطبيق العملي للبرمجة التعليمية في الملعب	15 ق	التمرين الأول ـ الاقتراب من مسافة 20م والارتقاء لتحديد ومعرفة قدم الارتقاء. ـ الاقتراب من 7 ـ 10 خطوات ثم الارتقاء بمساعدة سلم قفز.	ـ القدرة علي التحكم في الأداء. ـ الشعور بالثقة. ـ ان يكتسب الطالب الأداء الجيد للمهارة.	سلم قفز
		التمرين الثاني ـ وقوف الحجل لأعلي بالتبادل علي القدمين. ـ الحجل المتتابع للأعلى . ـ الجري ثم الارتقاء بواسطة سلم القفز.	ـ اكتساب الطالب دقة أداء المهارة. ـ اكتساب معلومات ومعارف عن المهارة.	سلم قفز
		التمرين الثالث ـ نفس التمرين السابق مع محاولة لمس الحبل المطاطي باليدين والمثبت علي جهاز الوثب العالى. ـ الاقتراب كاملا مع الارتقاء من لوحة الارتقاء بشكل انسيابي.	ـ اكتساب الطالب أفضل طرق وأفضلها لأداء المهارة. ـ الدقة في الأداء.	سلم قفز حبل مطا
الختام	3 ق	ـ تمرينات استرخاء ـ وتهدئة الجسم ـ أداء تحية الانصراف ـ الانصراف	ـ أن يعتاد الطالب علي أداء تمرينات التهدئة للدرس. ـ الشعور بالاسترخاء. ـ اكتساب النظام والاحترام.	بدون أدوات

الدرس الرابع للمجموعة التجريبية.

زمن الدرس: 45 ق

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
أعمال أدارية	3 ق	تغيير الملابس ـ الاصطفاف لأداء التحية ـ أخذ الغياب	ـ أن يكتسب الطالب النظام والقيادة. ـ ان يكتسب الطالب الانضباط. ـ أن يكتسب الطالب حب العمل الجماعي.	بدون أدوات
إحماء عام	7 ق	ـ الجري حول الملعب. ـ (وقوف ذراعان في الوسط) الوثب للأمام والخلف. ـ (وقوف) الوثب عاليا وعمل دورة في الهواء. ـ (وقوف) الوثب من فوق ظهر الزميل. ـ (وقوف) الحجل المتتابع لأعلي.	ـ أن يكتسب الطالب الرشاقة. ـ ان يكتسب الطالب قوة عضلات الرجلين. ـ معرفة اهمية الأحماء العام.	بدون أدوات
مشاهدة البرمجية	10 ق	عرض مهارة الوثب الطويل (الطيران)	ـ اكتساب الطالب معلومات ومعارف عن المهارة. ـ ربط المهارة بما قبلها وما بعدها. ـ ان يكتسب الأداء الأمثل للمهارة.	ـ جهاز كمبيوتر ـ شاشة عرض (داتا شو أو بروجيكتور) ـ سماعات خارجية
الاعداد البدني	7 ق	ـ (أنبطاح مائل) وقوف الجري أماماً. ـ (وقوف مسك كل من طرفي الحبل بيد) الوثب عالياً لتخطي الحبل بالقدمين خلال دورانه أعلي الرأس. ـ (وقوف أمام ثلاث من أجهزة الجمباز المتدرجة الارتفاعات) الوثب فتحا لتخطي كل جهاز علي التوالي.	ـ أن يكتسب الطالب مرونة مفصل الفخذ. ـ ان يكتسب مرونة الحوض. ـ ان يكتسب القدرة علي التوافق.	حبل صناديق متدرجة

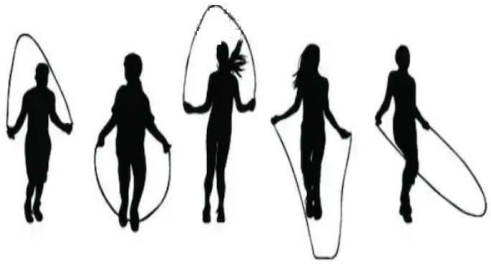
تابع الدرس الرابع للمجموعة التجريبية.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
التطبيق العملي للبرمجة التعليمية في الملعب	15 ق	التمرين الأول ـ خطوات طويلة مع دفع بالقدمين بالتبادل ومرجحة الركبة عاليا مع إطالة فترة الطيران كلما أمكن.	ـ إطالة فترة الطيران كلما أمكن. ـ إكتساب الطالب معلومات عن الطيران. ـ الشعور بالسرور والتركيز.	بدون أدوات
		التمرين الثاني ـ الاقتراب من مسافة 20م والارتقاء والهبوط في حفرة الرمل يؤدي التمرين أكثر من مرة. ـ الاقتراب من 5 ـ 7 خطوات ثم الارتقاء بمساعدة السلم مع مرجحة الرجل الحرة حتى وصول الفخذ إلى وضع أفقي مع أخذ خطوة كبيرة. ـ وقوف بين زميلين ووضع اليدين علي كتفهما و والارتقاء بينهم مع عمل المشي في الهواء.	ـ ان يتمكن من ربط حركات الذراعيين باداء المهارة. ـ التعرف علي الجوانب الهامة للمهارة. ـ معرفة الأداء الأمثل للمهارة.	سلم قفز
		التمرين الثالث ـ الاقتراب 7 ـ 9 خطوات والارتقاء لمحاولة لمس الحبل المطاطي باليدين. ـ الاقتراب من 7 ـ 9 خطوات والارتقاء بمساعدة سلم القفز والطيران.	ـ اكتساب الطالب مرحلة الطيران. ـ ربط إجزاء المهارة بعضها بعض. ـ أن يكتسب الطالب القدرة علي التوافق.	حبل مطاطي سلم قفز
الختام	3 ق	ـ تمرينات استرخاء ـ وتهدئة الجسم ـ أداء تحية الانصراف ـ الانصراف	ـ عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالب بالسعادة والرضا.	بدون أدوات

الدرس الخامس للمجموعة التجريبية.

زمن الدرس: 45 ق

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
أعمال أدارية	3 ق	تغيير الملابس ـ الاصطفاف لأداء التحية ـ أخذ الغياب	ـ أن يكتسب الطالب النظام والقيادة. ـ ان يكتسب الطالب الانضباط. ـ أن يكتسب الطالب حب العمل الجماعي.	بدون أدوات
إحماء عام	7 ق	ـ الجري حول الملعب. ـ (وقوف ذراعان في الوسط) الوثب للأمام والخلف. ـ (وقوف) الوثب عاليا وعمل دورة في الهواء. ـ (وقوف) الوثب من فوق ظهر الزميل. ـ (وقوف) الحجل المتتابع لأعلي.	ـ أن يكتسب الطالب الرشاقة. ـ ان يكتسب الطالب قوة عضلات الرجلين. ـ معرفة اهمية الأحماء العام.	بدون أدوات
مشاهدة البرمجية	10 ق	عرض مهارة الوثب الطويل (الطيران)	ـ اكتساب الطالب معلومات ومعارف عن المهارة. ـ ربط المهارة بما قبلها وما بعدها. ـ ان يكتسب الأداء الأمثل للمهارة.	ـ جهاز كمبيوتر ـ شاشة عرض (داتا شو أو بروجيكتور) ـ سماعات خارجية
الاعداد البدني	7 ق	ـ (أنبطاح مائل) وقوف الجري أماماً. ـ (وقوف مسك كل من طرفي الحبل بيد) الوثب عالياً لتخطي الحبل بالقدمين خلال دورانه أعلي الرأس. ـ (وقوف أمام ثلاث من أجهزة الجمباز المتدرجة الارتفاعات) الوثب فتحا لتخطي كل جهاز علي التوالي.	ـ أن يكتسب الطالب مرونة مفصل الفخذ. ـ ان يكتسب مرونة الحوض. ـ ان يكتسب القدرة علي التوافق.	حبل صناديق متدرجة



تابع الدرس الخامس للمجموعة التجريبية.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
التطبيق العملي للبرمجة التعليمية في الملعب	15 ق	التمرين الأول ـ الوثب من أماكن مرتفعة والطيران بطريقة المشي في الهواء . ـ من وضع التعلق علي الحلق أو (العقلة) عمل خطوات في الهواء.	ـ أن يعرف الطالب كيف يستثمر الجهد المبذول أثناء الأداء. ـ أن يطبق الطالب ما تعلمه عند أداء المهارة. ـ التقييم للأداء باستمرار.	عقلة
		التمرين الثاني ـ (وقوف) الوثب لأعلي وتبادل حركة الرجلين في الهواء المشي في الهواء. ـ الاقتراب والارتقاء مع القفز والطيران بطريقة الخطوة. ـ نفس التمرين السابق مع استخدام سلم القفز والهبوط في الحفرة مع مد رجل الارتقاء لتصبح أماماً والرجل الحرة خلفاً.	ـ التعرف علي أفضل طرق التدريس المناسبة. ـ اكتساب عملية المشي في الهواء الصحيحة. ـ معرفة الأداء الأمثل وتطبيقه.	سلم قفز
		التمرين الثالث ـ الاقتراب من 6 :10 خطوات ثم الارتقاء علي سلم القفز أو صندوق مقسم وعمل الطيران وأداء حركات المشي في الهواء بالنسبة لليدين والقدمين. ـ نفس التمرين السابق بدون أدوات الاقتراب كاملا.	ـ أن يستطيع الطالب استغلال الإمكانات المتاحة. ـ اكتساب الأداء الأمثل للمهارة. ـ أن يشعر الطالب بحب العمل.	سلم قفز
الختام	3 ق	ـ تمرينات استرخاء ـ وتهدئة الجسم ـ أداء تحية الانصراف ـ الانصراف	ـ عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالب بالسعادة والرضا.	بدون أدوات

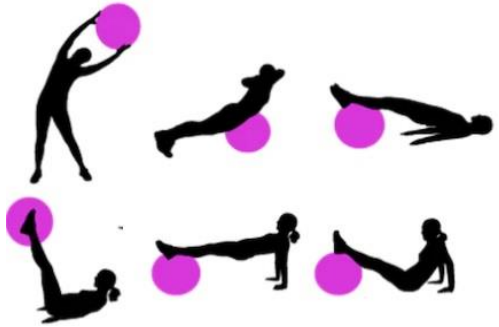
الدرس السادس للمجموعة التجريبية.

زمن الدرس: 45 ق

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
أعمال أدارية	3 ق	تغيير الملابس ـ الاصطفاف لأداء التحية ـ أخذ الغياب	ـ أن يكتسب الطالب النظام والقيادة. ـ ان يكتسب الطالب الانضباط. ـ أن يكتسب الطالب حب العمل الجماعي.	بدون أدوات
إحماء عام	7 ق	ـ الجري حول الملعب. ـ (وقوف ذراعان في الوسط) الوثب للأمام والخلف. ـ (وقوف) الوثب عاليا وعمل دورة في الهواء. ـ (وقوف) الوثب من فوق ظهر الزميل. ـ (وقوف) الحجل المتتابع لأعلي.	ـ أن يكتسب الطالب الرشاقة. ـ ان يكتسب الطالب قوة عضلات الرجلين. ـ معرفة اهمية الاحماء العام.	بدون أدوات
مشاهدة البرمجية	10 ق	عرض مهارة الوثب الطويل. (مرحلة الهبوط)	ـ معرفة الخطوات التعليمية للمهارة. ـ اكتساب الأداء الأمثل عند تأدية المهارة. ـ اكتساب معلومات ومعارف عن المهارة.	ـ جهاز كمبيوتر ـ شاشة عرض (داتا شو أو بروجيكتور) ـ سماعات خارجية
الاعداد البدني	7 ق	ـ (أنبطاح مائل) تبادل قذف القدمين أماما وخلفا. ـ (وقوف) الوثب لأعلي لمحاولة لمس الفخذين الصدر. ـ (وقوف) الوثب أعلي الحواجز. ـ (وقوف) الوثب من فوق ظهر الزميل. ـ (وقوف) الحجل المتتابع للأمام ولأعلي.	ـ تهيئة الجسم لأداء المهارة. ـ معرفة أجزاء الجسم العاملة في المهارة. ـ اكتساب الطالب القدرة علي الطاعة.	حواجز

تابع الدرس السادس للمجموعة التجريبية.

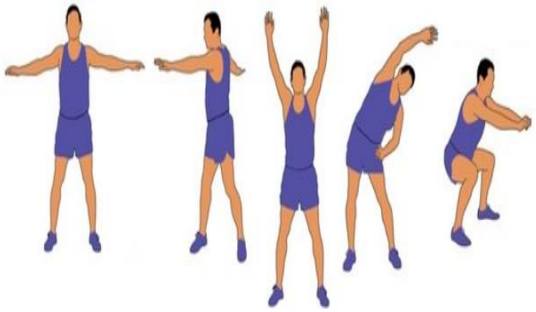
أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
التطبيق العملي للبرمجة التعليمية في الملعب	15 ق	التمرين الأول ـ تمرينات سرعة متدرجة 30 ـ 40 م متوسطة الشدة تكرار 6 ـ 8 مرات. ـ تمرينات 100 م ، 150م متوسطة الشدة تكرار 3 ـ 8 مرات.	ـ اكتساب الطالب عنصر السرعة اللازم للأقتراب. ـ اكتساب الطالب عنصر القوة. ـ اكتساب الطالب المشاركة الإيجابية.	بدون أدوات
		التمرين الثاني ـ الجري علي كرات طبية، العمل علي اتساع الخطوات تدريجياً. ـ نفس التمرين السابق مع استبدال الكرات الطبية بحواجز منخفضة مع زيادة السرعة تدريجيا. ـ نفس التمرين السابق مع أخذ خطوة واحدة بين الحواجز، نفس المسافة.	ـ ان يعرف الطالب الخطوات التعليمية للمهارة. ـ تنمية السمات الحميدة لدى الطالب. ـ اكتساب الطالب اتساع الخطوة أثناء الجري.	كرات طبية حواجز
		التمرين الثالث ـ الاقتراب من 5 ـ 7 خطوات ثم الارتقاء بمساعدة صندوق مقسم بارتفاع 10- 20 سم ويزداد هذا الارتفاع بتقدم المستوي والهبوط في حفرة الرمل.	ـ معرفة الأداء الأمثل لاداء المهارة. ـ تنفيذ التعليمات الموجه إليهم من المعلم. ـ أن يعرف الطالب ويحدد أجزاء الجسم العاملة في المهارة.	صندوق مقسم
الختام	3 ق	ـ تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم ـ أداء تحية الانصراف ـ الانصراف	ـ عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالب بالسعادة والرضا.	بدون أدوات



الدرس السابع للمجموعة التجريبية.

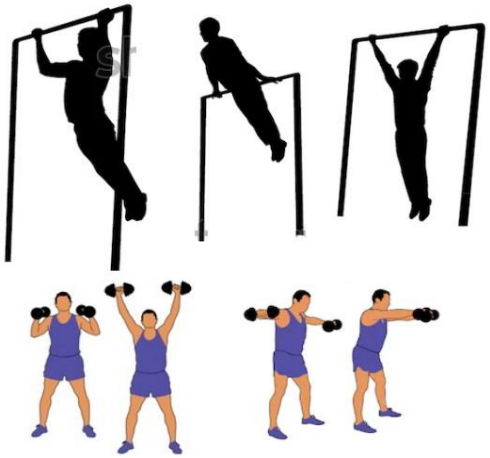
زمن الدرس: 45 ق

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
أعمال أدارية	3 ق	تغيير الملابس ـ الاصطفاف لأداء التحية ـ أخذ الغياب	ـ أن يكتسب الطالب النظام والقيادة. ـ ان يكتسب الطالب الانضباط. ـ أن يكتسب الطالب حب العمل الجماعي.	بدون أدوات
إحماء عام	7 ق	ـ جري متدرج السرعة. ـ جري في الاتجاهات (أماماً ـ جانباً ـ خلفا). ـ الجري مع قذف المشطين أماماً. ـ الجري الزجزاجي بين التلاميذ بعضهم بعض. ـ الجري الارتدادي مسافة 30 متر.	ـ اكتساب الطالب اللياقة البدنية. ـ اكتساب الطالب أهمية الأحماء العام. ـ اكتساب روح التعاون والحب بين الطالب.	بدون أدوات
مشاهدة البرمجية	10 ق	عرض مهارة الوثب الطويل.	ـ معرفة الخطوات التعليمية للمهارة. ـ اكتساب الأداء الأمثل عند تأدية المهارة. ـ ان يعرف الطالب التدرج بالمهارة من السهل إلى الصعب.	ـ جهاز كمبيوتر ـ شاشة عرض (داتا شو أو بروجيكتور) ـ سماعات خارجية
الاعداد البدني	7 ق	ـ (وقوف) الجري الارتدادي مسافة 20 متر. ـ (وقوف) الوثب عاليا مع ملامسة الركبتين الصدر. ـ (وقوف) الوثب العمودي من الثبات. ـ (وقوف) الجري للأمام بخطوات واسعة بدفع الأرض.	ـ أن يعرف الطالب معلومات عن العضلات العاملة في منطقة الجذع. ـ أن يشعر الطالب بالسعادة عند أداء التمرينات.	بدون أدوات



تابع الدرس السابع للمجموعة التجريبية.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوي	الاهداف السلوكية	الادوات والاجهزة
التطبيق العملي للبرمجة التعليمية في الملعب	15 ق	التمرين الأول ـ من وضع التعلق علي الحلق أو العقلة عمل خطوات في الهواء. ـ الوثب من اماكن مرتفعة والطيران بطريقة (المشي في الهواء) والهبوط.	ـ اكتساب الطالب مرحلة المشي في الهواء. ـ اكتساب الطالب الخطوات التعليمية للمهارة. ـ التركيز أثناء الأداء.	عقله
		التمرين الثاني ـ المشي أماماً بخطوات واسعة مع حمل ثقل قوة الكتفين من 20 ـ 40 كجم ولمسافة 10 متر. ـ أداء الأقتراب من 4 إلي 8 خطوات ثم الوثب بإستخدام سلم القفز وعمل "2.5" خطوة في الهواء والوثب بالقدمين.	ـ التعرف علي الأخطاء الشائعة وتصحيحها. ـ أن يعرف الطالب كيفية أداء. ـ ان يتعاون الطالب مع زملاءه عند أداء المهارة.	ثقل سلم قفز
		التمرين الثالث ـ الاقتراب والارتقاء مع الطيران بطريقة المشي في الهواء تحت الظروف مرات العادية للمسابقة. ـ قياس المستوي مع التكرار من 6 ـ 8 مرات.	ـ اكتساب الطالب الأداء الأمثل للمهارة. ـ ان يشعر الطالب بالسرور لإتقانه المهارة.	بدون أدوات
الختام	3 ق	ـ تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم ـ أداء تحية الانصراف ـ الانصراف	ـ عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطالب بالسعادة والرضا.	بدون أدوات



" The effectiveness of a self-learning program on the cognitive and skill aspects of the long jump"

By

Abraheem Fayid Abraheem Elmijbari

Supervisor

Dr. Yehia Mahmoud Lamloum

Abstract

The use of the educational technology and the use of computers at school in a particular part of the development modernization of education, to meet the requirements in the scientific and technological era that we live in, In most developed countries, people have begun to plan their educational policy in accordance with modern trends. To introduce computer in school, where the use of computers in a learning process increases the effectiveness of the learner. It also leads to an increase activity through the interaction with the screen. Many Arabs and foreign studies in the field of physical education, have proven the effectiveness of using the computer in self-learning for athletic competitions. One of the main obstacles, is the students inability to understand and master the technical stages at a required level by following the traditional method of education that depends on the method of explanation and modal performance. On the aspects of cognitive achievement, learning level and performance (skill - digital) for the skill of the long jump for first year students Salah El-Din Secondary School in Benghazi.

The researchers used the experimental method for two groups. One of the groups, is the experimental and the other is controlling the application of tribal and posterior measurements for two groups to suit the nature of the research objectives. The tools used to collect data are physical tests, cognitive test, digital performance level measurement, and skill performance level for the long jump

skill; those tests were processed by the SPSS program. Where the research community consisted of first-year secondary students at Salah El-Din Secondary School in Benghazi, and the research sample was chosen by the intentional method, and its number was (24) students for the academic year (2020-2021).

Conclusions:

1- The experimental group that was taught with the proposed self-educational program outperformed the control group that was taught by the (traditional) method in the level of digital performance, skill performance and cognitive achievement of long jump skill.

2- The proposed self-educational program using the computer contributed in a positive and effective way to the level of digital performance, skill performance and cognitive achievement of the long jump skill of the experimental group.

3- The traditional program (followed) has a positive effect on the level of digital performance, skill performance and cognitive achievement of the long jump skill of the control group, but to a lesser degree than the proposed program.

4- The experimental group outperformed the control group with a greater improvement in the level of digital performance, skill performance and cognitive achievement of the long jump skill.

5- The use of self-educational programs by means of the computer achieves a degree of mastery that increases the effectiveness of learning.

The effectiveness of a self-learning program on the cognitive and skill aspects of the long jump

By

Abraheem Fayid Abraheem Elmijbari

Supervisor

Dr. Yehia Mahmoud Lamloum

This Thesis was submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for Master's Degree of Physical Education and Sports Sciences.

University of Benghazi

Faculty of Arts

Feb 2022