



تأثير برنامج مقترح باستخدام أسلوب الإحتواء على مستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية

* د/ شيماء عبد العليم عبد الرازق محليس

المقدمة ومشكلة البحث:

يُعد التعليم الركيزة الأولى لتقدم الشعوب والأساس الذى لا غنى عنه لمسيرة التطور ، حيث تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم وذلك لتأثيره الإيجابي في إعداد الأجيال الجديدة على أسس علمية سليمة، وقد أخذت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن آليات التطوير باعتبارها عملية تتناول جميع جوانب الشخصية للمتعلم، حيث إكتسبت أساليب التدريس إتجاهات حديثة بغرض إكساب المتعلمين المهارات المطلوبة بعيداً عن أسلوب التلقين الذى يؤدي فى كثير من الأحيان إلى إغفال بعض المعلومات الهامة عن المهارات المُتعلمة.

وتشير كوثر كوجاك (٧٩٩١م) إلى أن قدرات المتعلمين ومستوياتهم الفكرية تتعدد وتتنابن بين كل مرحلة تعليمية وأخرى ، لذا فان المعلم يجب عليه إستخدام الأسلوب الذى يتناسب مع كل من المتعلم وطبيعة البيئة التدريسية ، حيث يُعد أسلوب التدريس الذى يراعى الفروق الفردية للمتعلمين هو الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية. (٦٢:٩١)

ويُعتبر أسلوب الإحتواء أحد الأساليب التى تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين ، حيث يتم خلاله إحتواء جميع الطالبات بشكل فعال متماشياً مع قدراتهن، بحيث تتخذ كل طالبة قرارها عند أدائها للحركة بإختيار المستوى الذى تستطيع الأداء منه.

وتشيرهناء حسن (٥٠٠٢م) إلى أن أسلوب الإحتواء يُعد ضمن الأساليب الحديثة التى تهدف إلى تضمين جميع المتعلمين فى عملية التعلم، وتتحصر فيه اتخاذ القرارات على المتعلم بحيث يستطيع إتخاذ قراره فيما يخص قدراته وقابليته وذلك لضمان الإستمرارية والمشاركة فى الأداء وتطويره. (١٣٢:٥٢)

كما تُشير كل من زينب على ، غادة جلال (٨٠٠٢م) إلى أن أسلوب الإحتواء يهتم بإتاحة الفرصة للمتعلم لى يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه فهو يتناول عدة مستويات للأداء بحيث يتيح الفرصة لكل متعلم فى إختيار مستوى الأداء الذى يبدأ منه وفقاً لإمكاناته وقدراته. (٢٤١:٦)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.



ويذكر محمد السايح (٢٠٠٢م) أن أسلوب الإحتواء (التضمين) يُعد أحد الأساليب التدريسية الحديثة الذي يؤكد عليها معظم المربين، والذي يتم من خلاله العمل على إحتواء جميع الطالبات بشكل فعال ضمن العمل خلال الدرس وذلك بما يتماشى مع قدراتهن بدلا من إبعاد الطالبات الضعيفات في القدرات والتي تمثل عائقا، ولهذا ظهر أسلوب الإحتواء الذي يراعى مستويات الصف كافة ، حيث أن الطالبة تتخذ القرار عند أدائها للحركة من المستوى الذي تستطيع منه أداء تلك الحركة.(٧٤:٢٢)

ويضيف عبد السلام جابر (٢٠٠٢م) إلى أن الأسلوب التدريسي الذي يعمل على جذب المتعلم وينمي تركيزه في الحصول على المعلومة، يعمل على إكساب المتعلم الإنتباه طيلة فترة تنفيذ الدرس. (٢١)

كما تشير عنايات فرج (١٩٩٨م) إلى أن أسلوب التدريس المُستخدم يعتبر من بين أهم العوامل التي تؤثر على أداء المتعلم خلال العملية التعليمية ، ولذلك فإن الإرتقاء بهذا الأداء إلى مستوى التمكن يعتبر من أحد الأهداف الهامة في الوقت الحاضر، ويمكن أن يتحقق إذا زادت فاعلية السلوك التدريسي والذي يتضمن التأثير المباشر على أداء المتعلمين لتعديل السلوك أو حدوث تعلم . (٧:٦١)

وتعتبر رياضة ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية المتميزة نظراً لمسابقاتها المختلفة، وتُعد مسابقة الوثب العالي إحدى مسابقات الميدان التي يمتاز إيقاعها بالجمال والمرونة والرشاقة ، ويظهر ذلك الإيقاع من خلال تكتيك الأداء المميز لتلك المسابقة والذي يمر بمراحل فنية حركية منذ الأربعينات وصولاً إلى الطريقة الظهرية (Fosbury Flop).

ويتفق كل من بسطويسي أحمد (١٩٩١م)، وفراج توفيق (٢٠٠٢م)، مولر ، وريتزدوف (٢٠٠٢م) أن الطريقة الظهرية في الوثب العالي للاعب الأمريكي (فوسبيري . Fosbury) والذي فاجأ العالم بها في الدورة الأولمبية بالمكسيك سنة ١٩٦٩م تعتبر من أكثر طرق الوثب العالي اقتصاداً ولذلك يزولها أغلب أبطال العالم .(٧٣٣:١)،(٣٧:٨١)،(٧٢١:٣٢)

ومن خلال قيام الباحثه بتدريس مسابقات ألعاب القوى لطالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية والتي يتضمنها المحتوى الدراسي، حيث أن طالبات المستوى الأول يُقمن بدراسة بعض مسابقات ألعاب القوى في الفصل الدراسي الأول، وكذلك بعض مسابقات ألعاب القوى في الفصل الدراسي الثاني وذلك وفقاً لللائحة الكلية، وحيث أن مسابقة الوثب العالي تُعد إحدى مسابقات ألعاب القوى التي تقوم الباحثة بتدريسها لطالبات المستوى الأول بالكلية في الفصل الدراسي الثاني وفقاً لتوصيف المقرر ، لاحظت ضعف في مستوى التعلم لدى الطالبات في مسابقة الوثب العالي بالطريقة



الظهرية مما نتج عنه إنخفاض في مستوى الأداء المهارى لديهن ، كما ظهر أيضاً إنخفاض في المستوى الرقوى الخاص بهذه المسابقة، وبالتالي عدم تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية الموضوعة للمنهاج من خلال البرنامج التقليدي لتعليم مسابقة الوثب العالى ، وترى الباحثة أن ذلك الإنخفاض قد يرجع إلى أن الأسلوب المستخدم في تعليم مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية قد لا يكون متناسب مع مستوى قدرات الطالبات نظراً لكونهن متلقين فقط ، الأمر الذي لا يراعى جذب إهتمامهن للإشتراك بفاعلية لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية ، مما دعا الباحثة إلى إجراء الدراسة الحالية أملاً في تحقيق التقدم بمستوى الأداء الفنى والرقوى لمسابقة الوثب العالى لطالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية عن طريق إستخدام أسلوب تدريسي يساعد في تقسيم مسابقة الوثب العالى الى مستويات حسب صعوبتها بحيث تتناسب مع القدرات البدنية والمهارية للطالبة ، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بينهن ، وذلك من خلال برنامج مقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء والتعرف على تأثيره على مستوى الأداء الفنى والرقوى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية.

. أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج بإستخدام أسلوب الإحتواء للتعرف على ما يلي:

1. تأثير إستخدام البرنامج المقترح على مستوى الأداء الفنى في مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لدى الطالبات قيد البحث.
2. تأثير إستخدام البرنامج المقترح على المستوى الرقوى في مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لدى الطالبات قيد البحث.

. فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدى) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفنى والرقوى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدى) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى والرقوى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لصالح القياس البعدى.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (البعديين) لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفنى والرقوى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.



. مصطلحات البحث:

. أسلوب الإحتواء:

يذكر خميس أبو نمر، نايف سعادة (٢٠٠٢م) إلى أن أسلوب الإحتواء هو التطبيق الذاتي متعدد المستويات وسمى بالإحتواء نظراً لإعتماده على فكرة شمول وتضمين جميع طلاب الصف الواحد وإنخراطهم في العمل، كما أنه يوفر فرص متكافئة لكل منهم للإشتراك بالدرس حسب مايتناسب مع قدراته وإمكاناته الخاصة، بحيث يتخذ المتعلم قراره عند أداء المهارة بإختيار المستوى الذي يمكنه أدائه (٤:٥٦١).

. الدراسات المرجعية:

١. أجرى "شاتوبيس ، وإيمانويل Chatoupis , Emmanuel (٢٠٠٣)(٢٧) دراسة بهدف التعرف على " أثر إستخدام أسلوبى التطبيقي بتوجيه المدرس (B) وأسلوب الإحتواء (E)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (١١١) طالباً وطالبة من الصف الخامس ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن مجموعة البحث التجريبية حققت تقدماً واضحاً في القدرة على المجموعة الضابطة، كما أن التلميذات قد أحرزن تقدماً باستخدام أسلوب الإحتواء حيث كان هذا الأسلوب أفضل من أسلوب المجموعة الضابطة.

٢. أجرت شيرين محمد (٢٠٠٢م) (٨) دراسة بعنوان " التطبيق الذاتي متعدد المستويات وأثره على الأداء المهارى والدافعية لبعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهارى والدافعية في بعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات قد ساهم إيجابياً في تحسن مستوى الأداء المهارى والدافعية وكذلك مستوى التحصيل المعرفي لدى الطالبات عينة البحث ، كما ظهر أيضاً تفوق هذا الأسلوب على الأسلوب التقليدي المتبع في الأداء المهارى والدافعية والتحصيل المعرفي.

٣. أجرت هناء حسن (٢٠٠٢م) (٥٢) دراسة بعنوان " أثر التدريس بأسلوب التضمين في تطوير مهارة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريس بالأسلوب التضميني في تطوير مهارة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد على طالبات الصف الخامس للبنات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ قوام عينة البحث (٠٤) طالبة، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين أحدهما تجريبية استخدمت الأسلوب التضميني (الإحتواء) والأخرى ضابطة استخدمت



الأسلوب التقليدي، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن للأسلوب التضميني (الاحتواء) تأثير فعال في تطوير مستوى الأداء المهاري للتصويب عاليا بكرة اليد مقارنة مع الاسلوب التقليدي المتبع ، وذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤. أجرى مجدى فهيم ، محمد نكي (٢٠٢٠م) (٥٠٠٢) دراسة بعنوان " أثر إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض مهارات سلاح الشيش للمبتدئين، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض مهارات سلاح الشيش للمبتدئين، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات له تأثير إيجابي في تحسين المستوى المهاري والمعرفي للطلاب في تعليم مهارات سلاح الشيش.

٥. أجرى رشيد البداح (٢٠٢٠م) (٥) دراسة بعنوان " تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في دروس التربية الرياضية على الجانب المهاري والإنفعالي لدى طلاب الصف السادس الابتدائي" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في درس التربية الرياضية على الجانب المهاري والانفعالي لدى طلاب الصف السادس الابتدائي، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي على عينة بلغ قوامها (٣٩٢) طالب في الصف السادس الإبتدائي في مدرستين تم اختيارهما بالطريقة العمدية من مدارس مدينة الرياض الابتدائية، وقام الباحث بتوزيع عينة البحث بالطريقة العشوائية على عدد أربع مجموعات تمثلت في عدد مجموعتين تجريبيتين ، ومجموعتين ضابطتين ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى تفوق مجموعتي البحث التجريبيتين باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مجموعتي البحث الضابطتين وذلك في الجانب المهاري للطلاب في بعض مهارات كرة السلة والكرة الطائرة قيد البحث.

٦. أجرى عبد الحميد المسعود (٢٠٢٠م) (١١) دراسة بعنوان " تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالتوجيه الذاتي ومتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على جوانب التطور المهاري والمعرفي والوجداني لدى طلاب الصف الخامس بمدينة الرياض " وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالتوجيه الذاتي والمتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على جوانب التطور المهاري والمعرفي والوجداني لوحدي الجمباز وكرة السلة المقررتين على طلاب الصف الخامس لمدارس مدينة الرياض ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق داله إحصائيا بين مجموعات الدراسة الثلاث في القياسات المعرفية والمهارية الوجدانية لوحدي كرة السلة والجمباز.



٧. أجرى حاتم إبراهيم (٢٠٠٢م) (٣) دراسة بعنوان "تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمرى والتضمين في استثمار وقت درس التربية الرياضية واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التضمين (الإحتواء) والتدريس الأمرى في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، وكذلك معرفة تأثيرها في استثمار وقت درس التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٤٦) طالبا من طلاب الصف الأول بالمرحلة المتوسطة، وجاءت نتائج هذه الدراسة بأن الأسلوبين المستخدمين (التضمين والأمرى) أسهم كلاهما في تعلم مهارتي (المناوله والتصويب) بكرة اليد مع وجود فروق في التعلم لصالح أسلوب التضمين (الإحتواء) ، كما أن أسلوب التضمين (الإحتواء) هو الأكثر استثمارا في وقت الأداء الحركي من الأسلوب الأمرى في درس التربية الرياضية.

٨. أجرى وائل المصرى (٢٠٢١م) (٦٢) دراسة بعنوان "فعالية استخدام أسلوب الإحتواء على تعلم مهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي لتلاميذ الصف العاشر" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية استخدام أسلوب الإحتواء التدريسي على الأداء المهارى لمهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي لدى عينة البحث ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٦٣) تلميذ من تلاميذ الصف العاشر من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة رفح وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بحيث أحدهما تمثل المجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب الإحتواء (التضمين)، والأخرى تمثل المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة التقليدية ، وجاءت نتائج هذه الدراسة بأن استخدام أسلوب الإحتواء (التضمين) في تعليم مهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي أدى الى تحسن في القياسات البعدية لمسابقتي الوثب الثلاثي ودفع الجلة قيد البحث.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة، وذلك باستخدام القياسين (القبلي . البعدى) لمجموعتين إحداهما تجريبية تستخدم (أسلوب الإحتواء)، والأخرى ضابطة تستخدم (الطريقة التقليدية).

- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، والمسجلين

بالعام



الجامعي ٢٦١م/٢٧م١٠ ، والتي تقوم الباحثة بالتدريس لهن، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٥٦) طالبة، وإشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٥٥) طالبة يتمثلن فيما يلي:
عدد (٥٢) طالبة يمثلن أفراد المجموعة التجريبية ويطبق عليهن (أسلوب الإحتواء).
عدد (٥٢) طالبة يمثلن أفراد المجموعة الضابطة ويطبق عليهن الطريقة التقليدية (الشرح. أداء النموذج العملي)

. كما تم إختيار عدد (٥١) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ليمثلن عينة الدراسة الإستطلاعية لحساب المعاملات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية

الفرقة الدراسية	العدد			التوصيف
الأولى بنات	طالبة (٥٢)	مجموعة تجريبية	طالبة (٥٥)	عينة البحث الأساسية
	طالبة (٥٢)	مجموعة ضابطة		
	طالبة (٥١)	مجموعة إستطلاعية	٥١ طالبة	عينة الدراسة الإستطلاعية
طالبة (٥٦)				إجمالي عينة البحث

يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث من طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، للعام الجامعي ٢٦١م/٢٧م١٠ بلغ عددهن (٥٦) طالبة.

. إعتدالية توزيع عينة البحث (الأساسية - الإستطلاعية):

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) من طالبات المستوى الأول المسجلين بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للعام الجامعي ٢٦١م/٢٧م١٠ ، وبالبلغ عددهن (٥٦) طالبة، وذلك في متغيرات النمو(العمر الزمني- الطول- الوزن)، بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي وتم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي، كما يلي:



جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (العمر الزمنى- الوزن - الطول)

ن = ٥٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإرتداد المعيارى	معامل الإلتواء
العمر الزمنى	السنة	١٨,٢٦٤	١٨,٠٠	٠,٥٧٢	٥٨٣,١
الطول	سم	١٦٧,٢٥١	١٦٦,٠٠	٤,٦٥٣	٧٠٨,٠
الوزن	كجم	٥٧,٨٣٢	٥٧,٠٠	٣,٨١٩	٣٥٦,٠

يتضح من خلال جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمنى- الطول - الوزن)، حيث تراوحت قيمة معامل الإلتواء بين (٣٥٦,٠ ، ٥٨٣,١) أى انحصرت بين (٣±) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى

بالطريقة الظهرية ن = ٥٦

الإختبارات البدنية قيد البحث	الصفة البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإرتداد المعيارى	الإلتواء
إختبار الوثب العمودى من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	السنتيمتر	١٩,٥٧٤	١٨,٠٠	٣,١١٢	١,٥١٧
إختبار العدو ٣٠ م من البدء العالى	السرعة الإنتقالية	الثانية	٥,٦٨١	٥,٦٠	٠,٤٤٨	٠,٥٤٢
إختبار الجرى حول دائرة	الرشاقة	الثانية	٧,٨٢٣	٧,٥٠	٠,٥٩١	١,٦٣٩
إختبار الكوبرى	المرونة	السنتيمتر	٤٧,٢٥٩	٤٦,٠٠	٤,٦١٧	٠,٨١٨
إختبار الوقوف بمشط القدم على عارضة	التوازن	الثانية	٢,٤١١	٢,٣٠	٠,٤٢١	٠,٧٩٠
إختبار الجرى في شكل ∞	التوافق	الثانية	٢٤,٢٦٧	٢٤,١٠	٠,٧٨٤	٠,٦٣٩

يتضح من خلال جدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية ، حيث تراوحت قيمة معامل الإلتواء بين (٢٤٥,٠ ، ٩٣٦,١) أى انحصرت بين (٣±) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

. تكافؤ مجموعتى البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر الزمنى- الطول- الوزن):

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ لعينة البحث الأساسية والمتمثلة في مجموعتى البحث (التجريبية- الضابطة) من طالبات المستوى الأول المسجلين بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية والبالغ عددهن (٥٠) طالبة ، وذلك في متغيرات (العمر الزمنى- الطول- الوزن)، كما هو موضح في جدول (٤):



جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات معدلات النمو (العمر الزمني- الطول - الوزن) $n=2=20$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع±	س-	ع±	س-
العمر الزمني	السنة	١٨,١٧	٠,٤٢٦	١٨,٢٤	٠,٣٩٨
الطول	سم	١٦٧,٥٣	٤,٢٥٤	١٦٦,٩٨	٤,٩٢١
الوزن	كجم	٥٨,١٦	٣,٩٧١	٥٧,٥٩	٣,٦١٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (١٢٠,٢)

يتضح من خلال جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر الزمني- الطول - الوزن) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات, حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠).

. تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية والبالغ عددهن (٥٠) طالبة، في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة، كما هو موضح من خلال جدول (٥):

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة $n=2=25$

المتغيرات البدنية قيد البحث	الصفة البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			ع±	س-	ع±	س-
إختبار الوثب العمودي من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	السنتيمتر	١٨,٩٥٦	٢,٩٨٤	١٩,٧٣٣	٣,٣٥٨
إختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	السرعة الإنتقالية	الثانية	٥,٥٧٣	٠,٣٩١	٥,٦٢٤	٠,٤٣٦
إختبار الجرى حول دائرة	الرشاقة	الثانية	٧,٩٣٤	٠,٥٥٢	٧,٨٩٦	٠,٦٣٥
إختبار الكوبري	المرونة	السنتيمتر	٤٧,٤٦٢	٤,٣٠٦	٤٦,٩٢٥	٤,٩١٧
إختبار الوقوف بمشط القدم على عارضة	التوازن	الثانية	٢,٢٩١	٠,٤٤٨	٢,٣٣٧	٠,٣٨٦
إختبار الجرى في شكل ∞	التوافق	الثانية	٢٣,٩٧٥	٠,٧٦٣	٢٤,١٢٦	٠,٨٢١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٢١٢٠,٢)



يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي. تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية والبالغ عددهن (١٥) طالبة، في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية، كما هو موضح من خلال جدول (٦):

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ن=١ ن=٢ =٢٥

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
٤٨٥,٠	٠,٧٣٤	٢,١٩	٠,٦١٨	٢,١١	الدرجة	مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية
٨٥٥,٠	١,١١٥	١,٢٦	١,١٩٢	١,٣٩	الدرجة	
٥٨١,٠	١,٢٩٤	١,٣٢	١,٣٨٧	١,٢٧	الدرجة	
١٢٩,٠	٠,٦٩٢	١,٤٤	٠,٨١٥	١,٥٨	الدرجة	
٦٥٣,١	١,٣٩٧	٩٣,٢٠	١,٥٢١	٩٢,٨٠	السنتيمتر	المستوى الرقمي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٢١٢٠,٠)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- ميزان طبي لتحديد الوزن .
- جهاز الرستامتر لقياس الطول .
- مراتب وثب عالي .
- أجهزة وثب عالي قانونية .
- أقمار متنوعة الأحجام .
- جهاز الحاسب الآلي وجهاز العرض .



. مسطرة مدرجة "بالسنتمتر".

. إستمارات تسجيل البيانات :

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية والمصادر العلمية المتخصصة والتي إستخدمت الأساليب التعليمية المختلفة والمناسبة لموضوع هذه الدراسة للإستفادة منها بصورة علمية مقننة في تصميم إستمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل وذلك من أجل تجميع البيانات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وتتمثل فيما يلي:

. إستمارة تسجيل قياسات الطالبات فى متغيرات (العمر الزمنى - الوزن - الطول). مرفق (١)

. إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى والرقمى لدى الطالبات عينة البحث فى مسابقة الوثب العالى

بالطريقة الظهرية . مرفق (٢)

. إستمارة إستطلاع آراء الخبراء لتحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية والإختبارات التي تقيسها، حيث قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء مرفق (٣)، وذلك لتحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى قيد البحث مرفق (٤)، حيث تم عرضها على السادة الخبراء ، وإرتضت الباحثة نسبة (٠٧٪ فأكثر) من آراء السادة الخبراء لإختيار مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى ، وبالتالي تمثلت تلك العناصر فى كل من القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الإنتقالية ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التوافق ، كما قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء مرفق (٣)، وذلك لتحديد الإختبارات التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية مرفق (٥)، وذلك من خلال إجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجالي ألعاب القوى والإختبارات والمقاييس ، والتي إستخلصت الباحثة من خلالها أكثر هذه الإختبارات استخداماً لقياس تلك المكونات البدنية ثم تم وضعها في استمارة مرفق (٦)، وقد روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير وتم عرضها على السادة الخبراء ، وقد ارتضت الباحثة نسبة (٠٧٪ فأكثر) من آراء السادة الخبراء لإختيار الإختبارات التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية ، وبالتالي تمثلت تلك الإختبارات فيما يلي:



جدول (٧)
الإختبارات المستخلصة التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى
بالطريقة الظهرية

الصفة البدنية	الإختبارات البدنية المستخلصة
القوة المميزة بالسرعة	إختبار الوثب العمودى من الثبات
السرعة الإنتقالية	إختبار العدو ٣٠ م من البدء العالى
الرشاقة	إختبار الجرى حول دائرة
المرونة	إختبار الكوبرى
التوازن	إختبار الوقوف بمشط القدم على عارضة
التوافق	إختبار الجرى في شكل ∞

يتضح من خلال جدول (٧) الإختبارات البدنية المستخلصة التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية.

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية:

١. صدق الإختبارات :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الإختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى عن طريق صدق المضمون ، حيث قام بعرض الاختبارات على عدد (٣) من السادة الخبراء في مجال العاب القوى مرفق (٣)، وذلك لإبداء رأيهم في مناسبة تلك الاختبارات فيما وضعت من أجله وكذلك مناسبتها للمرحلة السنوية المستهدفة قيда البحث ، وقد أسفرت نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء على موافقتهم بنسبة (١٠٠ %)، مما يدل على صدق الإختبارات.

٢. ثبات الاختبارات :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالى عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية وإعادة تطبيقها Test.Retest بفارق زمنى قدره (٧) أيام بين التطبيقين ، وتم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٥١) طالبة ، ويتضح قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين من خلال جدول (٨):



جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية الخاصة
بمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ن = ٥١

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الصفة البدنية	الاختبارات البدنية قيد البحث
	ع±	س-	ع±	س-			
*٠,٨٧٩	٣,٦٤٢	١٩,٣٤٦	٣,٨١٥	١٨,٢١٥	السنتيمتر	القوة المميزة بالسرعة	إختبار الوثب العمودي من الثبات
*٠,٩١٥	٠,٤٥٣	٥,٦٦١	٠,٤٢٩	٥,٧٤٢	الثانية	السرعة الإنتقالية	إختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي
*٠,٧١٢	٠,٦٩١	٧,٨٦٥	٠,٧٨٢	٧,٩٣١	الثانية	الرشاقة	إختبار الجرى حول دائرة
*٠,٨٣١	٦,٠٢٨	٤٦,٤٣٨	٥,٤٦٦	٤٥,٢٨٣	السنتيمتر	المرونة	إختبار الكوبري
*٠,٧٦٨	٠,٤٥٣	٢,٣٨٤	٠,٥٩٦	٢,١٣٥	الثانية	التوازن	إختبار الوقوف بمشط القدم على عارضة
*٠,٨٥٣	٠,٨٨١	٢٥,٢٩٦	٠,٩٥٨	٢٥,٤١٣	الثانية	التوافق	إختبار الجرى في شكل ∞

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٥٠,٠) = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي عند مستوى دلالة (٥٠,٠) ، مما يدل على ثبات تلك الإختبارات. البرنامج المقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء لتعلم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية للطالبات عينة البحث مرفق (٧)، وذلك من خلال قيام الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة، وكذلك إستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في مجال رياضة ألعاب القوى وطرق التدريس مرفق (٣)، وذلك لإبداء آرائهم تجاه الأسس الخاصة بالبرنامج وتقسيم محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح ، والأخذ بأراء السادة الخبراء من تعديل أو حذف أو إضافات أخرى ، ومن ثم قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي ووحداته وفقاً لرأي السادة الخبراء مرفق (٧) ، وذلك في ضوء المنهج المقرر ووفقاً للخطوات التالية:

هدف البرنامج التعليمي:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح إلي تعلم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية والمقررة على طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، من خلال تصميم برنامج تعليمي بإستخدام أسلوب الإحتواء ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.



أسس وضع البرنامج التعليمي:

أخذت الباحثة في الإعتبار الأسس التالية عند وضع البرنامج التعليمي لطالبات المستوى الأول قيد البحث:

. أن يتناسب محتوى البرنامج التعليمي مع أهدافه.
. أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين الطالبات عينة البحث ويحقق لهن الشعور بالتشويق والإثارة.

. أن يكون محتوى البرنامج التعليمي مناسباً لخصائص المرحلة السنية للطالبات قيد البحث.
. مراعاة توفير المكان والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج ، وكذلك عوامل الأمن والسلامة للطالبات أثناء قيامهن بتطبيق البرنامج.

محتوى ورقة العمل (المعيار) الخاصة بأسلوب الإحتواء:

يحتوي البرنامج المقترح على مجموعة من الأوراق تسمى ورقة العمل " المعيار " الخاصة بأسلوب الإحتواء، وذلك داخل الجزء الرئيسي بالبرنامج، حيث قامت الباحثة بتصميم ورق العمل(المعيار) الخاصة بأسلوب الإحتواء والتي إشملت على كيفية أداء المراحل الفنية المختلفة لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية ، من خلال الشرح التفصيلي لكل مرحلة فنية من مراحل المسابقة وتوضيح ذلك من خلال النماذج المصورة لكل مرحلة فنية، ويتم ذلك في صورة مستويات للأداء متدرجة في الصعوبة بحيث يحتوي كل مستوى على مجموعة الواجبات الحركية لكل مرحلة فنية والتي تساهم في الإرتقاء بمستوى الأداء الفني لكل مرحلة من مراحل المسابقة ، ثم يتم إعطاء كل طالبة ورقة العمل لتقوم بإختيار المستوى الذي يناسبها ويمثل نقطة البداية لها في المسابقة.

. الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء:

قامت الباحثة بوضع الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح لتعلم مسابقة الوثب العالي والمقررة على طالبات المستوى الأول ، وبلغت مدة البرنامج التعليمي المقترح (٥) أسابيع بواقع وحدتان إسبوعياً، وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٠٩) دقيقة تمثلت في جزء الإحماء (٠١ق)، جزء الإعداد البدني(٥١ق)،الجزء الرئيسي الذي يتضمن(٥١ق) لعرض النماذج المصورة ونماذج الفيديو للمرحلة الفنية المستهدفة في المسابقة وكذلك (٥٤ق) للتطبيق من خلال ورقة المعيار التي تختار كل طالبة من خلالها المستوى الذي يناسبها ويمثل نقطة البداية لها، وأخيراً الجزء الختامي(٥ق) ، ويتضح التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة من خلال جدول (٩):



جدول (٩)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة بالبرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الإحتواء

م	أجزاء الوحدة التعليمية	الزمن
١	الإحماء	١٠ ق
٢	الإعداد البدني	١٥ ق
٣	الجزء الرئيسي (النشاط التعليمي – النشاط التطبيقي)	٦٠ ق
٤	الجزء الختامي	٥ ق
	الزمن الكلي للوحدة التعليمية	٩٠ ق

. تقييم البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الإحتواء :

قامت الباحثة بتقييم البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الإحتواء من خلال عرضه على الخبراء في مجال ألعاب القوى وطرق التدريس لإستطلاع آرائهم حول مدى صلاحية البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الإحتواء ، وجاءت آرائهم بالموافقة مع إجراء بعد التعديلات المقترحة والتي قامت الباحثة بتنفيذها لإستكمال البرنامج .

. تقييم مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية للطلبات عينة البحث:

. لتقييم مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية إستعانت الباحثة بلجنة مكونة من (٣) محكمين في مجال ألعاب القوى، على أن يكون التقييم فردي لكل طالبة من طالبات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في كل مرحلة من المراحل الفنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي (الإقتراب، الإرتقاء، الطيران وتعدية العارضة، الهبوط)، واتفقت لجنة التحكيم فيما بينهم علي أن تكون درجة كل مرحلة من المراحل الأربعة عشرة درجات، وتدوين هذه الدرجات في إستمارة التقييم التي قامت الباحثة بإعدادها.

. تقييم المستوي الرقمي عن طريق تسجيل إرتفاع كل محاولة تمكنت الطالبة فيها من إجتياز العارضة بنجاح بالطريقة الظهرية ، ويتم تسجيل القياس لأقرب (سم) وحساب افضل محاولة من الثلاث محاولات.

. الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق وحدة واحدة من وحدات البرنامج التعليمي المقترح لمعرفة مدى ملائمة الوحدة التعليمية وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث التجريبية ، وأسفرت نتائج التطبيق عن مناسبة الوحدة التعليمية لتعلم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.



. خطوات تطبيق البحث:

. القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسيّة (التجريبية . الضابطة) في متغيرات مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة يوم الأربعاء الموافق ٢٢/٢/٢٠٢١م، وذلك بعد مشاهدة أداء للمسابقة، وتم إجراء القياس القبلي لمستوى الأداء الفني للمسابقة من خلال لجنة المحكمين، كما تم تقييم المستوى الرقمي عن طريق تسجيل إرتفاع كل محاولة تمكنت الطالبة فيها من اجتياز العارضة بنجاح بالطريقة الظهريّة ، وتسجيل القياس لأقرب (سم) وحساب افضل محاولة من الثلاث محاولات.

. التجربة الأساسيّة:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام أسلوب الإحتواء على المجموعة التجريبية ، والأسلوب التقليدي المتبع على المجموعة الضابطة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٢/٢/٢٠٢١م إلى يوم الأربعاء ٩٢/٣/٢٠٢١م ، وتم تنفيذ البرنامج المقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء من خلال إجتماع الباحثة مع الطالبات وقيامها بشرح وتوضيح كيفية إستخدام أوراق العمل (المعيار) الخاصة بكل مرحلة من مراحل مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة وذلك من خلال النماذج المصورة، ونماذج الفيديو، وبالتالي تتمكن كل طالبة من إختيار المستوى الذي سوف تبدأ منه التعلم بالنسبة لكل مرحلة من مراحل المسابقة ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم تعليمها نفس المسابقة المقررة بواسطة المعلمة التي قامت بشرح النواحي الفنية لكل مرحلة من مراحل المسابقة ثم تقوم بأداء نموذج لها، وبعدها يبدأ الطالبات بالتطبيق وفقاً لتوجيهات المعلمة.

. القياسات البعديّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة على عينة البحث الأساسيّة (التجريبية . الضابطة) في متغيرات مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة وذلك يوم الأحد الموافق ٢٢/٤/٢٠٢١م وتم إجراء القياسات البعديّة لمستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي من خلال لجنة المحكمين، كما تم تقييم المستوى الرقمي عن طريق تسجيل إرتفاع كل محاولة تمكنت الطالبة فيها من اجتياز العارضة بنجاح بالطريقة الظهريّة ، وتسجيل القياس لأقرب (سم) وحساب افضل محاولة من الثلاث محاولات.



. المعالجات الإحصائية :

. المتوسط الحسابي

. الوسيط

. الانحراف المعياري

. إختبار(ت)

. معامل الإلتواء

. معامل الارتباط " لبيرسون

- عرض ومناقشة نتائج البحث:

- أولاً عرض نتائج البحث:

١- عرض نتائج القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية :

جدول (٠١)

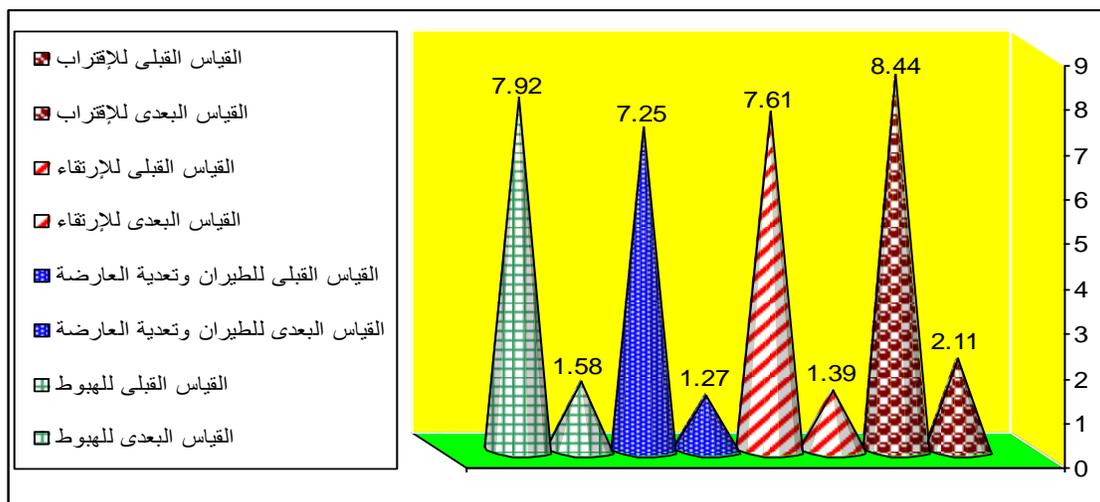
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ن = ٢٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية
	ع±	-س	ع±	-س			
٦٩,١٣	٠,٧٤٦	٨,٤٤	٠,٦١٨	٢,١١	الدرجة	الإقتراب	
١٠٠,٠٢	٠,٩٥٢	٧,٦١	١,١٩٢	١,٣٩	الدرجة	الإرتقاء	
٤٠,٩١	٠,٨١٤	٧,٢٥	١,٣٨٧	١,٢٧	الدرجة	الطيران وتعدية العارضة	
٨٤,٩٢	٠,٦٧١	٧,٩٢	٠,٨١٥	١,٥٨	الدرجة	الهبوط	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٤٦٠,٢)

يتضح من خلال جدول(٠١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ولصالح متوسط القياس البعدي.



شكل (١)
متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية

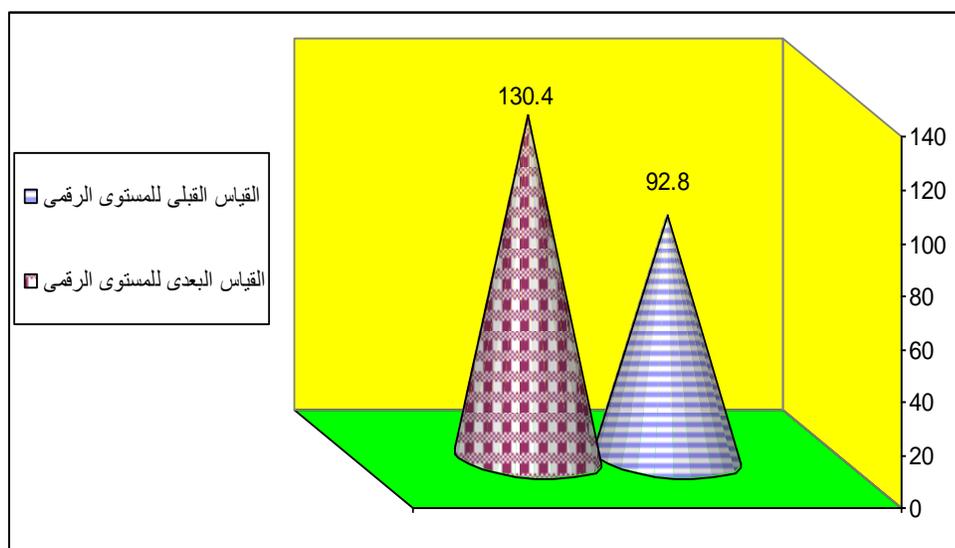
جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المستوى الرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية

ن = ٢٥

قيمة "ت"	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
٦٩,٠١	٢,١٥٧	١٣٠,٤	١,٥٢١	٩٢,٨٠	السنتيمتر	المستوى الرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٤٦٠,٢)

يتضح من خلال جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى الرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية ولصالح متوسط القياس البعدي.



شكل (٢)

متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية

٢- عرض نتائج القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني والرقمي
لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية:

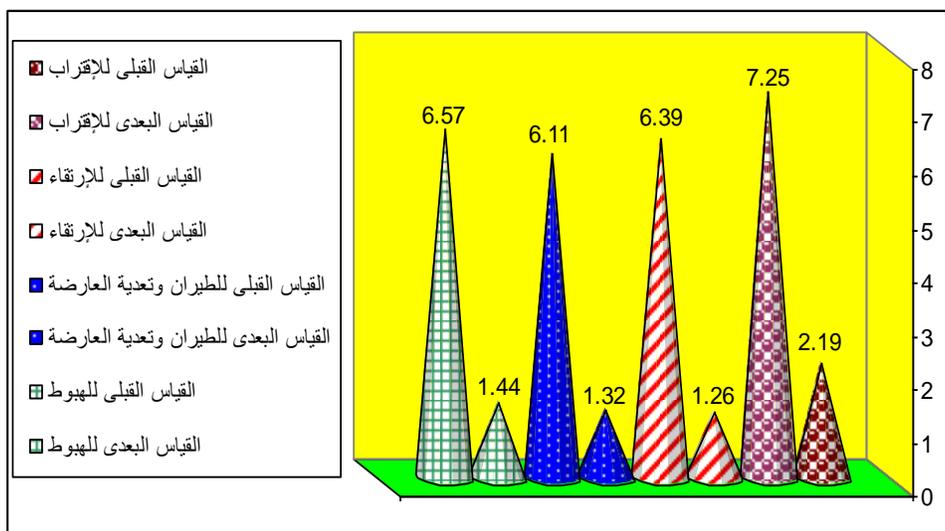
جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية ن = ٢٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية
	ع±	س-	ع±	س-			
١٦,٤٢	١,٣١٦	٧,٢٥	٠,٧٣٤	٢,١٩	الدرجة	الإقتراب	
١٢,٣٩	١,٦٩٤	٦,٣٩	١,١١٥	١,٢٦	الدرجة	الإرتقاء	
١٠,٤١	١,٨٥٧	٦,١١	١,٢٩٤	١,٣٢	الدرجة	الطيران وتعديّة العارضة	
١٧,٤٥	١,٢٦٣	٦,٥٧	٠,٦٩٢	١,٤٤	الدرجة	الهبوط	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٤٦٠,٢)

يتضح من خلال جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية ولصالح
متوسط القياس البعدي.



شكل (٣)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

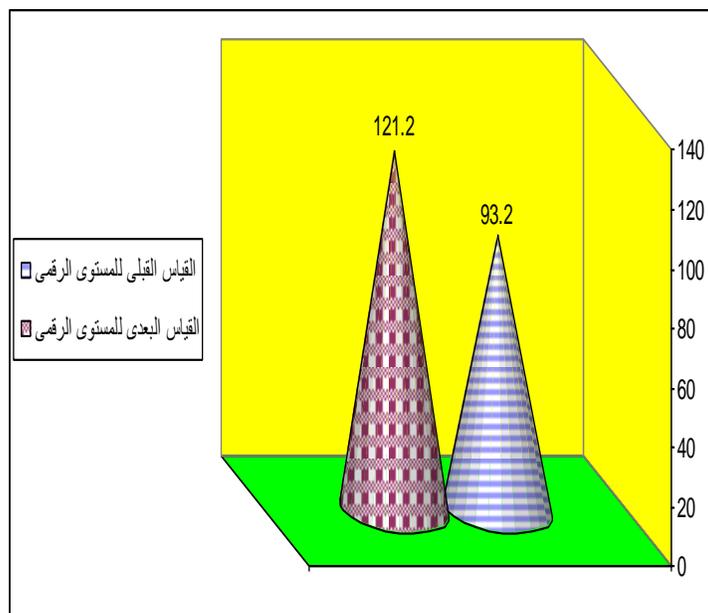
جدول (٣١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية
ن = ٢٥

قيمة "ت"	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
٤٨,٧٨	٢,٤٣٨	١٢١,٢	١,٣٩٧	٩٣,٢٠	السنتمتر	المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٤٦٠,٢)

يتضح من خلال جدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ولصالح متوسط القياس البعدي.



شكل (٤)

متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية

٣- عرض نتائج القياسين (البعدين) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية:

جدول (٤١)

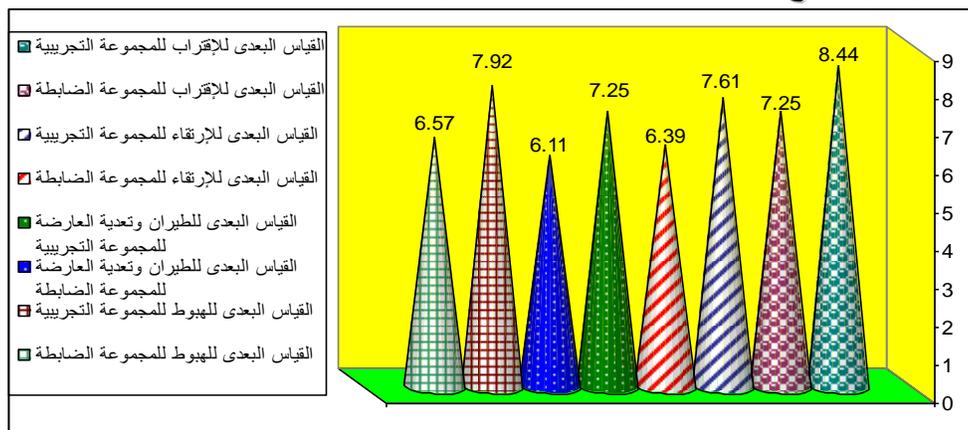
دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة
في مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية $n=20$ $n=25$

قيمة "ت"	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية
	ع±	س-	ع±	س-			
١٥,٥	١,٣١٦	٧,٢٥	٠,٧٤٦	٨,٤٤	الدرجة	الإقتراب	
٩٣,٤	١,٦٩٤	٦,٣٩	٠,٩٥٢	٧,٦١	الدرجة	الإرتقاء	
٥٩,٣	١,٨٥٧	٦,١١	٠,٨١٤	٧,٢٥	الدرجة	الطيران وتعديّة العارضة	
٨٢,٦	١,٢٦٣	٦,٥٧	٠,٦٧١	٧,٩٢	الدرجة	الهبوط	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٠,٢١٢٠)



يتضح من خلال جدول (٤١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة والاضابطة قيد البحث فى مستوى الأداء الفنى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (٥)

متوسط القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء الفنى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية

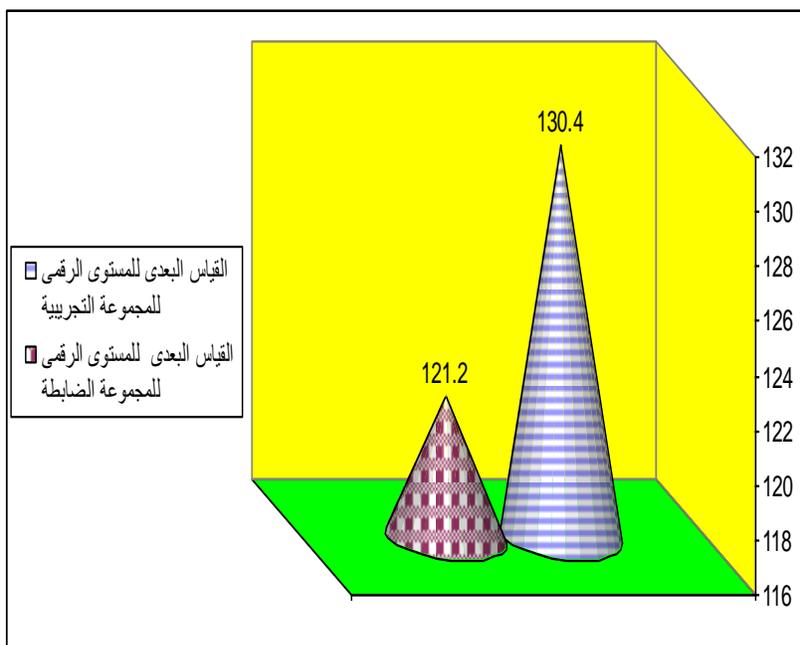
جدول (٥١)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية $n=2$ $n=25$

قيمة "ت"	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
١٩,٧٩	٢,٤٣٨	٢,١٢١	٢,١٥٧	١٣٠,٤	السنتيمتر	المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) = (٢١٢٠)

يتضح من خلال جدول (٥١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة قيد البحث فى المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (٦)

متوسط القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية

ثانياً: مناقشة

نتائج البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضة والنتائج التي توصلت إليها سوف يتم مناقشة تلك النتائج

كما يلي:

١. مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٠١)، (١١)، شكل (١)، (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية ولصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغيرات الأداء الفني والرقمي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي.

و تُرجع الباحثة تلك النتائج إلي البرنامج المقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء مع طالبات المجموعة التجريبية والذي راعى الفروق الفردية بينهم مع أداء الواجب نفسه وكذلك مقدرة الطالبات على تقييم أنفسهن بعد الأداء ، حيث تتخذ كل طالبة قرارها فيما يخص قدراتها وقابليتها للتعلم وبالتالي ضمان



استمرارية مشاركتها في الأداء المطلوب وتطويره ، مما ساهم في التوصل الى الأداء الأمثل لمراحل أداء الوثب العالي لدى الطالبات ،ومن ثم تحسين مستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب العالي لديهن . ويتفق ذلك مع ما ذكره **بشائر رحيم (٢٠١٠م)** أن أسلوب الإحتواء يأخذ بعين الإعتبار مستويات المتعلمين كافة في تأدية المهارات الحركية من خلال تحديد مستويات متعددة للتدريب على المهارات من خلال تلك المستويات، ويعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأولى على مقدرة المتعلم في تأدية المهارة بحسب قدراته البدنية والمهارية، ويكون القرار الرئيسي له بالبداية بالمستوى الذي يمكنه من الأداء ، حيث تقدم هذه المستويات للمتعلم ليختار منها ما يتناسب مع قدراته حتى يتم تحقيق متطلبات الواجب الحركي.(٢:٠٢)

كما تشير كل من **نوال شلتوت ، ميرفت خفاجة (٢٠٠٢م)** أن أسلوب الإحتواء يتميز بأن المتعلم له عدة اختيارات في المستويات المختلفة المعروضة له في أداء الواجب، ويحق له أن يبدأ نشاطه من أي مستوى ، وهناك درجات متعددة في الصعوبة وأهم ما يتميز به هذا الأسلوب أنه يحتوي جميع المتعلمين ضمن الدرس ويمنح لهم الفرصة بين الأداء والطموح ويساعدهم في تقييم النمو الفردي لشخصيتهم، وكذلك مساعدتهم المتعلم في تحمل المسؤولية.(٤٢:٠٨)

كما يذكر كل من **موسن وآشورث Mosston , Ashworth (٢٠٠٢م)** الى أن أسلوب الإحتواء يتم فيه إتخاذ المعلم جميع القرارات الخاصة بعملية التخطيط، فيما تنتقل إلى المتعلم جميع القرارات الخاصة بعملية التنفيذ، وكذلك اختيار المستوى الذي يتناسب مع امكانياته، كما أن قرارات التقييم تكون بيد المتعلم. (٨٢)

ويؤكد **سعد عمر (٢٠٠٠م)** أن استخدام أسلوب الإحتواء يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين مع أداء الواجب نفسه وكذلك مقدرة المتعلمين على تقييم أنفسهم بعد الأداء.(٧:٤٢) وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كلا من **وائل المصري (٢٠١٠م)**(٦٢) ، **حاتم ابراهيم (٢٠٠٢م)**(٣) ، **عماد على (٢٠٠٢م)**(٧١) ، **هنا حسن (٢٠٠٢م)** (٥٢) ، **شاتوبيس وإيمانويل Chatoupis , Emmanuel (٢٠٠٢م)**(٧٢) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن إستخدام أسلوب الإحتواء قد راعى الفروق الفردية بين أفراد المجموعة الواحدة خلال عملية التعلم ، مما أدى الى إرتفاع مستوى الدافعية لديهم في التعلم ، وبالتالي تحسين مستوى الاداء لديهم.



وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدى) لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية لصالح القياس البعدى.

٢. مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٢١)، (٣١)، شكل (٣)، (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية ولصالح متوسط القياس البعدى ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغيرات الأداء الفنى والرقمى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى.

و تُرجع الباحثة تلك النتائج إلي إستخدام الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج أثناء تعليم طالبات المجموعة الضابطة، بالإضافة إلى قيام الباحثة باعطاء الطالبات مجموعة من التدريبات المتدرجة فى ادائها من السهل الى الصعب والتصحيح الفورى لأخطائهن وكذلك توجيه المستمر لهن، الأمر الذى أدى الى تحسن مستوى اداء طالبات المجموعة الضابطة فى مسابقة الوثب العالى واحداث فروقاً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

وفى هذا الصدد تشير عفاف عبد الكريم (٢٠١٩م) إلى أن الأسلوب التقليدى أساسه العلاقة المباشرة بين توجيهات المعلم وإستجابة المتعلم ، بإشارة الأمر من قبل المعلم تسبق كل حركة من قبل المتعلم وتؤدى تلك الحركة حسب النموذج الذى يقدمه المعلم للمتعلم وبذلك يتخذ المعلم جميع القرارات عن الأوضاع الحركية والبدء والتوقيت ووقت إنتهاء الزمن المخصص للتعلم والراحة.(٤١:٠٩)

كما يشير عطا الله أحمد (٢٠٠٢م) إلى أن الإسلوب التقليدى الذى يعتمد على المعلم بصورة رئيسية لتنظيم المعرفة ونقلها الى المتعلمين من خلال الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى للمهارة ، يساعد على تحسين الأداء نتيجة للتكرار.(٣١:٥٨)

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه تودوروف وشادمير Todorov, Shadmer (٧٩٩١)(٠٣) إلى أن الطريقة التقليدية التى تعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى للمهارة المراد تعلمها ساهمت فى إستيعاب المتعلم لهذه المهارات وتعلمها.



وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدى) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لصالح القياس البعدى.

٣. مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٤١)، (٥١)، شكل (٥) (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية ولصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغيرات الأداء الفنى والرقمى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٥٠,٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذا التقدم فى القياس البعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية عن القياس البعدى لطالبات المجموعة الضابطة إلى إستخدام أسلوب الإحتواء مع طالبات المجموعة التجريبية والذي كان له دورا ايجابيا فى زيادة دافعيتهن للتعلم وزيادة ثقتهن بأنفسهن وتحملهن للمسئولية من خلال قيام المعلمة بتحديد التدريبات ثم قيام الطالبات بالأداء وتأكيد المعلومات بناء على ورقة المعيار وبعيدا عن المعلمة وبشكل مستقل، بالإضافة إلى قيامهن بإجراء مقارنة بين ما تم أدائه وما هو مطلوب منهن، وهذه تُعد تغذية راجعة ذاتية تخلق فرصة لتحسين مستوى الأداء لديهن، مما كان له الأثر الأكبر فى تحسن مستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لدى طالبات المجموعة التجريبية بدرجة تفوق طالبات المجموعة الضابطة والتي كانت تستخدم الأسلوب التقليدى الذى يعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى حيث يكون الدور الرئيسى للمعلمة فى إتخاذ جميع القرارات ولا يتم إتاحة الفرصة للطالبة للمشاركة الإيجابية حيث ينحصر دور الطالبات فى تلقي المعلومات التى تقدمها المعلمة لهن مما أثر على درجة مستوى أدائهن لمسابقة الوثب العالى.

ويتفق ذلك مع ما ذكرته كل من زينب على ، غادة جلال (٢٠٠٢م) بأن إستخدام أسلوب الإحتواء يهتم بإتاحة الفرصة للمتعلم لكى يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه فهو يتناول عدة مستويات لأداء المهارة بحيث يتيح الفرصة لكل متعلم فى إختيار مستوى الأداء الذى يبدأ منه وفقا لقدراته.(٦:٢٤١)



ويذكر عادل على (٢٠٠٢م) أن أسلوب الإحتواء تقوم فيه المعلمة بمساعدة الطالبة باختيار مستوى دخول للمهارة والذي يناسبها وبالتالي تتمكن جميع الطالبات من الاشتراك في الواجب الحركي المطلوب كلا حسب قدراتها، وكذلك توفير فرص التنافس في الأداء الحركي. (٥٩:٠١)

ويضيف ظافر هاشم (٢٠٠٢م) بأن الهدف الأساسي من أسلوب الإحتواء هو إعطاء الفرصة للمتعلم بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له، حيث يُعد إعطاء المتعلم هذه الفرصة عملية نجاح معنوية وممتعة له، والنتيجة سوف يؤدي المتعلم الواجب بمستوى عالي. (٧٣:٩)

وقد إتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كلا من وائل المصري (٢٠١٠م) (٦٢)، رشيد البداح (٢٠٠٢م) (٥)، حاتم ابراهيم (٢٠٠٢م) (٣)، هناء حسن (٢٠٠٢م) (٥٢) مروة على (٢٠٠٢م) (١٢)، شاتوبيس وإيمانويل Chatoupis, Emmanuel (٢٠٠٢م) (٧٢)، شيلنج ومارى Schilling, Mary (٢٠٠٢م) (٩٢) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن استخدام أسلوب الإحتواء أثر بشكل إيجابي في تحسين وتطوير الأداء المهارى للمتعلمين، كما كان له دور فعال في وصول المتعلمين إلى مرحلة الإتقان نتيجة استثمار معظم وقت الدرس في التطبيق، كما تفوق على أسلوب التعلم التقليدي في تحسين وتطوير الأداء المهارى للمتعلمين .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (البعديين) لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

. الإستنتاجات والتوصيات

أ. الإستنتاجات.

١. البرنامج المقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء أثر تأثيراً إيجابياً لدى طالبات المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية.
٢. البرنامج التقليدي الذى يعتمد على الشرح وأداء النموذج العملي أثر تأثيراً إيجابياً لدى طالبات المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية.
٣. البرنامج المقترح بإستخدام أسلوب الإحتواء كان أكثر تأثيراً وإيجابية من البرنامج التقليدي فى تعليم مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية ، حيث كانت متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التى إستخدمت أسلوب الإحتواء أفضل من القياسات البعدية للمجموعة الضابطة التى إستخدمت الأسلوب التقليدي.



ب. التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

1. إستخدام أسلوب الإحتواء في تعليم مسابقة الوثب العالي لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
2. تزويد القائمين على تعليم مسابقات ألعاب القوى بكيفية تطبيق أسلوب الإحتواء في العملية التعليمية.
3. إجراء دراسات مماثلة للإستفادة من أسلوب الإحتواء في تعليم المسابقات المختلفة في ألعاب القوى.

المراجع العربية والأجنبية:

1- المراجع العربية:

1. بسطويسي أحمد بسطويسي
الفكر العربي ، القاهرة.
(٧٩٩١م):
بشائر رحيم شلال (٢٠١٠م):
 2. حاتم شوكت
إبراهيم(٢٠٠٢م):
 3. خميس محمد أبو نمره، نايف
عبد الرحمن سعادة(٢٠٠٢م):
 4. رشيد بن عبد الله البداح
(٢٠٠٢م):
 5. زينب على عمر، غادة جلال
عبد الحكيم(٢٠٠٢م):
 6. سعد عمر الراوي (٢٠٠٢م):
 7. شيرين عبد الحافظ محمد
(٢٠٠٢م):
 8. ظافر هاشم الكاظمي
(٢٠٠٢م):
 9. عادل فاضل على(٢٠٠٢م):
- سباقات المضمار ومسابقات الميدان "تعليم . تكنيك. تدريب"، دار
تأثير إستخدام أسلوب التضمين(الإحتواء) وفحص النفس لتعلم
مهارتي المناولة الصدرية والطبقة العالية بكرة السلة، مجلة علوم
التربية الرياضية، جامعة ديالى العدد الأول، المجلد الخامس.
تأثير إستخدام أسلوب التدريس الأمرى والتضمين في إستثمار
وقت درس التربية الرياضية واكتساب بعض المهارات الأساسية
بكرة اليد رسالة ماجستير، كلية المعلمين، جامعة ديالى.
التربية الرياضية وطرائق تدريسها، عمان الطبعة الثانية،
منشورات جامعة القدس المفتوحة.
تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في دروس
التربية الرياضية على الجانب المهارى والإنفعالى لدى طلاب
الصف السادس الابتدائي، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية،
جامعة الملك سعود.
طرق تدريس التربية الرياضية، ط ١ القاهرة، دار الفكر العربي.
تأثير أسلوب التعلم الإتيقانى والتضمين على تعلم مهارة السباحة،
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
التطبيق الذاتي متعدد المستويات وأثره على الأداء المهارى والدافعية
لبعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية , رسالة
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنوفية.
الأسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال
الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس، رسالة دكتوراه، كلية
التربية الرياضية، جامعة بغداد.
تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالنموذج
على المهارات الهجومية بالمبارزة، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد.



- ١٠ عبد الحميد بن احمد المسعود
: (٧٠٠٢م)
- ١١ عبد السلام حسين جابر
: (٨٠٠٢م)
- ٢١ عطا الله أحمد (٦٠٠٢م):
أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط١،
المطبوعات الجامعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية (أساليب
وإستراتيجيات وتقويم)، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣١ عفاف عبد الكريم (٩٩١٠م):
أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط١،
ديوان
المطبوعات الجامعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٤١ عطا الله أحمد (٦٠٠٢م):
٥١ عنايات محمد فرج
: (٨٩٩١م)
- ٦١ عماد أبو القاسم على
: (٦٠٠٢م)
- ٧١ فراج عبد الحميد توفيق
: (٤٠٠٢م)
- ٨١ كوثر حسين كوجاك
: (٩٩١٧م)
- ٩١ مجدى محمود فهيم ، محمد
ذكى محمود (٥٠٠٢م):
- ٢٠٢ مروة على عبد الله (٤٠٠٢م):
تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على
مستوى أداء بعض المهارات في كرة اليد، مجلة أسبوط لعلوم
وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز "التكنيك" العملي العضلي
الإصابات الشائعة القانون الدولي، الوفاء للطباعة
والنشر، الإسكندرية
إتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط٣، عالم الكتاب،
القاهرة.
أثر استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على تعلم
بعض مهارات سلاح الشيش للمبتدئين مجلة بحوث كلية الآداب
جامعة المنوفية.
تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على
جوانب تعلم مهارات السباحة على الظهر للمبتدئات، رسالة
ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية والبدنية الاسكندرية ،
مطبعة الإشعاع الفنية.
"إجرى . إقفز. إرمى" مرشد الإتحاد الدولي الرسمي لتعليم ألعاب
القوى، برنامج تأهيل المدربين ونظام الشهادات ، المستوى الأول ،



- ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة .
نوال شلتوت ، ميرفت خفاجة
طرق التدريس في التربية الرياضية الجزء الثاني التدريس للتعليم
والتعلم، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
هناء حسن عبد الكريم
أثر التدريس بأسلوب التضمين في تطوير مهارة التصويب بالقفز
عاليا بكرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد ٤١ العدد الأول.
وائل سلامة المصري
فعالية استخدام أسلوب الإحتواء على تعلم مهارتي دفع الجلة
والوثب الثلاثي لتلاميذ الصف العاشر، مجلة جامعة الأزهر بغزة
،سلسلة العلوم الانسانية المجلد ٤١، العدد ١.
(٢٠٢٩م):
(٢٠٠٢م):
(٢٠٠٢م):
(٢٠١٠م):

٢- المراجع الأجنبية:

- 27- Chatoupis, Emmanuel (2003): The Effects of two disparate instructional approaches on student Self-perceptions in Elementary physical education Faculty of Education University of Manchester ,UK, Faculty of Physical Education and Sport Science, University of Athens,Greece, European Journal of Sport Science ,Taylor& Francis Issue,Vol3 Num1 P.1-6.
- 28- Mosston, M. Ashworth,S. (2002): Teaching Physical Education(5th Ed).Forth Education, New York: Macmillan College Publishing ,Company,USA.
- 29- Schilling, Mary(2000): The Effect of Three Styles for of Teaching on University Students sports performance.
- 30- Todorov,sha dmehr,Bizzi (1997): Augmentad feed back presented in a virtual environment accelerates learning of a difficult motor task, journal of motor behavior (Washington, DC.) Vol. 29 (2) vol. June, p.147– 158.