



تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية فى تعلم الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية

* أ.د / محمد عنبر بلال
** أ.د / رحاب عادل جبل
*** م.د / أحمد حمدي شرشر
**** الباحث / محمود النادى منصور

مقدمة ومشكلة البحث :

يتفق العديد من العلماء والباحثين على أن التعلم الحركي وإكتساب المهارات الرياضية يتطلب إستقبال المتعلم للمعلومات الحسية (بصرية ، سمعية ، حس حركية) من مصادرها المختلفة كشرط أولى للتعلم ، وكلما تمكن المتعلم من معالجة أو إدراك هذه المعلومات إدراكاً صحيحاً ، كلما ساعده ذلك على سرعة تكوين التصور الحركي السليم للحركة أو للمهارة وكذا سرعة إتخاذ القرارات الخاصة بإختيار وبرمجة الإستجابة الصحيحة و بالتالي إنجاز الواجب أو المهارة الحركية بدرجة كبيرة من الإتقان والدقة والفاعلية . (١٦ : ١٤) (٢٣٩ : ٢٩)

ويشكل مدخل الألعاب التمهيدية أحد طرق إكتساب المهارات الحركية ، فمن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً وإستمتاعاً وفهماً، كما تسعى الألعاب التمهيدية إلى تحقيق العديد من الأهداف التربوية نظراً لتميزها بالمواقف المتعددة والمتباينة عند إستخدامها. فعند ممارستها يكتسب البرعم القدرات الحركية والمهارية بصورة مناسبة مع مراحل نموه وخصائصه الفردية. (٢٠ : ١) كما تتميز الألعاب التمهيدية بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، إذ تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة وإتقانها ، كما تعمل على إكساب المبتدئين الكثير من المهارات الحركية كمهارات اللقف والرمي أو الجري والوثب ، ويسهم ذلك في ترقية التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الإستجابة والمرونة . (١٨ : ١٩،٢٠)

وتتعدد المهارات الرياضية التي يحتويها منهج التربية الرياضية في المدارس (مهارات ألعاب جماعية - فردية) وفقاً لكل سنة دراسية وكل منهج تعليمي ولكن تقتصر خبرات المعلم علي

* أستاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

** أستاذ دكتور بقسم طرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

*** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

**** باحث دراسات عليا بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات





التخصص في لعبتين فقط طبقاً لبرنامج إعداده في السنوات الجامعية قبل التخرج مما يصنع فجوة ما بين مستوى خبراته التعليمية بين بعض المهارات التي تقع في اختصاصه وبين المهارات الأخرى التي لم يختص بها . (٨ : ١٢)

وتعد مسابقات الميدان والمضمار أحد الأنشطة التي تلقى اهتماماً شديداً من كافة الدول المتقدمة لتمييزها بموضوعية تقييم الإنجاز حيث أنه يترجم إلى أزمنة ومسافات وارتفاعات تعطى مؤشراً صادقاً على إمكانات وقدرات اللاعبين بصفة عامة. (٧ : ١٢)

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة المثيرة ذات الطابع التنافسي نظراً لما تظهره من قدرة المتسابق على الأداء بكفاءة عالية ، كما أنها تضم ألعاب فردية وجماعية ولذا تعتبر متعة للمشاهدين والممارسين

وتعتبر مسابقات الوثب إحدى مسابقات الميدان والتي دخلت في التمثيل الأولمبي منذ أول دورة أولمبية حديثة باليونان سنة ١٨٩٦م ، وتشتمل على ثلاثة أنواع من الوثب وهي (الوثب الطويل ، والوثب الثلاثي، والوثب العالي) وتعد من الحركات الوحيدة الثلاثية المراحل ، حيث يعتبر الإقتراب المرحلة التمهيدية والإرتقاء المرحلة الأساسية والطيوان والهبوط المرحلة النهائية. (٢٢ : ٣١٧) (٢٤ : ١٥)

ويشير " جالاهو Gallahue و دونيلي Donnelly " (٢٠٠٣م) أن عدم تطوير القدرات الحركية الأساسية في السنوات الأولى من العمر خاصة خلال مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة ما قبل المدرسة، غالباً ما يؤدي إلى تأخر شديد عدم قدرته الناشئين علي تطوير المهارات الأكثر صعوبة والمطلوبة لممارسة النشاط الرياضي خلال الفترات العمرية اللاحقة من البلوغ والمراهقة (٣٠ : ٢٣) .

وقد أجمع العديد من المتخصصين في التدريب الرياضي عامة أمثال "هانسيكر Hun sicker " (١٩٧٤م)، و" محمد حسن علاوي " (١٩٩٢م) على أن المرحلة السنية ما بين (١٠ : ١٢ سنة) هي من أفضل المراحل العمرية التي يمكن للمبتدئ فيها إكتساب القدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة توافقية عالية بعض الشيء، مع مراعاة إرتباط المهارات الحركية بالتمارين البدنية التي تهدف لتحسين اللياقة البدنية العامة والخاصة بالنشاط التخصص كخطوة تمهيدية نحو الوصول به إلى المستويات العالية وفقاً لما تسمح به قدراته، ونتيجة لعدم حدوث ذلك في هذه المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة قد ينتج بعض القصور الذي قد يؤدي إلى عدم تطوير المستوى في المستقبل بالدرجة المناسبة لطبيعة الأداء المطلوب من الفرد وعليه يجب معالجة هذا القصور في المراحل العمرية التالية لهذه المرحلة السابق الإشارة إليها . (٢١ : ٣٢) (٣١ : ٤٠)





مما سبق يرى الباحثون أن مهارة الوثب الطويل للمرحلة السنية ما بين (٩ : ١٢ سنة) من المهارات الحركية الصعبة والمركبة ، والتي تتطلب قدر كبير من التوافق العضلي العصبي ، وقدر أكبر من الوقت لاكتساب المتعلمين التوافق الأولي لأداء المهارة ، ونتيجة لبعض القصور في القدرات الحركية الخاصة بالأداء الحركي للوثب الطويل ، والذي أدى إلى صعوبة في تعلم المزيد من المهارات المتخصصة و عدم القدرة علي الأداء المطلوب، وعليه يجب معالجة هذا القصور ، وحيث أن الألعاب التمهيدية تعد أحد الطرق التي تستخدم لإكتساب القدرات الحركية الأساسية كالجري و الوثب و اللقف و الرمي، ويسهم ذلك في ترقية التوافق العضلي العصبي و القدرة علي الإستيعاب الحركي، فمن خلالها يكتسب المبتدئ المهارات الحركية بطريقة أسرع و أكثر تشويقاً و إستمتاعاً وفهماً، مما دعى الباحثون للقيام بهذه الدراسة بإستخدام الألعاب التمهيدية لمحاولة إكتساب الأداء الفني الصحيح .

ثانياً: هدف البحث

- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي مقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية والتعرف على تأثير البرنامج التعليمي على مستوى الأداء الفني في مهارة الوثب الطويل للتلاميذ عينة البحث.

ثالثاً: فرض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي في مستوى الأداء الفني للوثب الطويل للتلاميذ عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

رابعاً: المصطلحات المستخدمة:

١. الألعاب التمهيدية.

هي مجموعة من الألعاب المعدلة لتناسب فئة عمرية أو مرحلة سنية صغيرة ، متضمنه إحدى المهارات الأساسية كالعدو ، والوثب ، والرمي وتنظم بقواعد وإشترطات محددة ، وهي توفر للمتعلم عنصر التشويق وزيادة الميل نحو التعلم . (تعريف إجرائي)

٢. التعلم:

هو التغيرات الحادثة في السلوك أو الأداء نتيجة وجود المتعلم في موقف تعليمي معين ، وهو عملية لا تخضع للملاحظة المباشرة وإنما يستدل عليه من التغيرات الطارئة على السلوك والتي يمكن ملاحظتها بطريقة ما من طرق القياس. (١٦ : ١٤)





خامساً: الدراسات المرجعية :

١- دراسة "هند رشاد محمد" (٢٠١٥م) (٢٥) بعنوان "تأثير إستخدام التطبيق متعدد المستويات المدعم بالرسوم التعليمية لمهارة الوثب الطويل للمرحلة الإعدادية" وهدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق متعدد المستويات علي تعلم مهارة الوثب الطويل لدي تلميذات المرحلة الإعدادية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكان من أهم النتائج أن استخدام أسلوب التطبيق متعدد المستويات ساهم بطريقة ايجابية في تحسن مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية.

٢- دراسة "إسلام محمد السيد" (٢٠١٥م) (٦) بعنوان "فاعلية استخدام الرسوم المتحركة في تعليم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (١٢.٩) سنة" بهدف التعرف علي تأثير استخدام الرسوم المتحركة علي مستوى أداء مهارة الوثب الطويل ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية . وكان من أهم النتائج أن استخدام الرسوم المتحركة ساهم بطريقة ايجابية في تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدرسة القدس الخاصة بإدارة الباجور التعليمية بمركز الباجور بالعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ عددهم (٩٠) تلميذ . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدرسة القدس الخاصة بمركز الباجور ، وبلغ عددهم (٣٠) تلميذ بنسبة ٣٣.٣٣٪ من إجمالي مجتمع البحث ، في حين بلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (٢٠) تلميذ بنسبة ٢٢.٢٢٪ من إجمالي مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية لمتغيرات البحث ، وتجريب البرنامج ، وقد وقع اختيار الباحثون على هذه المدرسة للأسباب التالية :

- الباحث يعمل مدرس تربية رياضية بالمدرسة .

- موافقة إدارة المدرسة على تطبيق البحث .





وقد تم تقسيم مجتمع البحث كالتالي:

- المجموعة التجريبية:

عددهم (١٥) واستخدم برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب التمهيدية.

- المجموعة الضابطة:

عددهم (١٥) واستخدم الأسلوب التقليدي "الإسلوب الإعتيادي المتبع في التدريس"

والمتمثل في الشرح والعرض .

- المجموعة الإستطلاعية:

عددهم (٢٠) تلميذ لإجراء المعاملات العلمية .

، وبذلك إشتملت عينة البحث (الأساسية والإستطلاعية) على (٥٠) تلميذ بنسبة ٥٥.٥٦% من

إجمالي مجتمع البحث والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية:-

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة	مجموعات البحث	العدد	النسبة المئوية
الأساسية	المجموعة التجريبية	١٥	٪١٦.٦٧
	المجموعة الضابطة	١٥	٪١٦.٦٧
الإستطلاعية	المجموعة الإستطلاعية	٢٠	٪٢٢.٢٢
مجموع عينة الدراسة الأساسية والإستطلاعية		٥٠	٪٥٥.٥٦
باقي المجتمع		٤٠	٪٤٤.٤٤
الإجمالي		٩٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية قد بلغت (٣٠) تلميذ بنسبة مئوية ٣٣.٣٣%

من إجمالي مجتمع البحث ، في حين بلغت العينة الإستطلاعية (٢٠) تلميذ بنسبة مئوية ٢٢.٢٢%

من إجمالي مجتمع البحث ومن خارج أفراد العينة الأساسية ، وبذلك يكون إجمالي العينة الأساسية

والإستطلاعية (٥٠) تلميذ بنسبة مئوية ٥٥.٥٦% .





جدول (٢)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن=٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية		
			المتوسط	الوسيط	الانحراف
١	معدلات النمو:				
	الطول	سم	١٤٣,٠٧	١٤٥,٠٠	٧,٧٩
	الوزن	كجم	٤١,٦٧	٤٠,٥٠	٧,٨٥
	السن	سنة	١١,٥	١١,٥	٠,٥٢٧
٢	القدرات العقلية (الذكاء)	درجة	٤٠,٤٣	٤٠,٥٠	٤,٠٢
٣	الإختبار المهاري:				
	الإقتراب	درجة	١,١٠	١,٠٠	٠,٤٠
	الارتقاء		٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٤١
	الطيران		١,٦٧	٠,٠٠	٠,٣٨
	الهبوط		٠,١٧	٠,٠٠	٠,٣٨
	المجموع		١,٦٣	١,٠٠	١,٠٧
٢,٢٨	٠,٤٠		١,٠٠	٠,٤٠	

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .

ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحثون بتحديد الوسائل المستخدمة لجمع البيانات وقد تمثلت تلك الوسائل والأدوات في التالي:

- المقابلة الشخصية.
- تحليل المحتوى والوثائق.
- إستمارة تسجيل البيانات.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء.
- إختبار مستوى القدرات العقلية (الذكاء).
- الإختبار المهاري لقياس مستوى تعلم مهارة الوثب الطويل.
- بالإضافة إلى البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية .

إستمارة تسجيل البيانات:

قام الباحثون بتصميم إستمارة لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث (مرفق ١) حيث احتوت هذه الاستمارة على البيانات الآتية :

- إستمارة تسجيل قياسات التلميذات في متغيرات (السن، الطول، الوزن، الذكاء).





• استمارة تسجيل خاصة بالقياسات موضوع البحث (الاختبار المهارى فى الوثب الطويل).

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون مجموعة من الأدوات والأجهزة أثناء تطبيق البحث للتعرف على قياسات البحث كالتالى:

- تاريخ الميلاد لقياس العمر الزمنى "لأقرب سنة".
- استخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن "لأقرب سنتيمتر و كيلوجرام".
- شريط قياس للمسافة "بالمتر".
- ساعة إيقاف لقياس الزمن "بالثانية".
- أقماع.
- طباشير.

رابعاً: المعاملات العلمية :

١- المعاملات العلمية للاختبار المهارى:

صدق الإختبار:

تم حساب صدق الإختبار من خلال صدق التمايز كالتى:

جدول (٣)

ن=٢٠

صدق التمايز للاختبار المهارى

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	غير مميزة ن=١٠		مميزة ن=١٠		الاختبار المهارى
		ع±	س	ع±	س	
*١٥.٩٢	٢.٦٠	٠.٠٠	١.٠٠	٠.٥٢	٣.٦٠	- الاقتراب
*١٥.٤٦	٣.٣٠	٠.٥٢	٠.٤٠	٠.٤٨	٣.٧٠	- الارتقاء
*١٥.٤٦	٣.٣٠	٠.٣٢	٠.١٠	٠.٥٢	٣.٤٠	- الطيران
*٧.٢٠	٢.٨٠	٠.٤٨	٠.٣٠	٠.٨٨	٣.١٠	- الهبوط
*١٤.٠١	١٢.٠٠	١.٠٣	١.٨٠	١.٩٣	١٣.٨٠	المجموع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يوضح الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة

للاختبار المهارى فى الوثب الطويل عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الإختبار.





ثبات الإختبار:

حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (٥) أيام على (١٠) تلاميذ ممثلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح معامل الثبات للاختبار المهاري.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبار المهاري لمهارة لوثب الطويل

ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبار المهاري
	ع±	س	ع±	س	
*٠.٨٠	٠.٣٢	٠.٩٠	٠.٤٢	١.٠٠	- الاقتراب
*٠.٧٨	٠.٥٢	٠.٣٤	٠.٥٢	٠.٤٠	- الارتقاء
*٠.٧٧	٠.٤٢	٠.١٧	٠.٤٢	٠.١٠	- الطيران
*٠.٧٦	٠.٤٨	٠.٣٧	٠.٤٢	٠.٣٠	- الهبوط
*٠.٧٨	١.٢٣	١.٨٥	١.٠٨	١.٨٠	المجموع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٧٣٨

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في الإختبار المهاري لمهارة الوثب الطويل عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات الاختبار.

خامساً: البرنامج التعليمي.

الهدف الرئيسي للبرنامج.

تم وضع برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب التمهيدية لتعلم الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الاعدادية .
معايير البرنامج.

- ١- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعه.
- ٢- ملائمة البرنامج التعليمي و محتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- ٣- التركيز على الأداء الفني.
- ٤- قبل الأداء الفعلي يجب الإحماء الجيد.
- ٥- التركيز على علي أخذ الجسم الوضع الأمثل اثناء الأداء.
- ٦- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٧- أن يسمح البرنامج بمراعاة الفروق الفردية.
- ٨- التنوع في التمرينات لجذب إهتمام المبتدئ و تشويقه للإستمرار في النشاط.





- ٩- الإنتظام فى ممارسة التدريبات الموضوعة بالبرنامج.
 - ١٠- مرونة البرنامج و قابليته للتعديل.
 - ١١ - مراعاة ظاهرة التعب.
 - ١٢ مراعاة توافر عامل الأمن والسلامة.
 - ١٣- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المتاحة خاصة الملعب و الأدوات المستخدمه
- محددات البرنامج التعليمي.**

قام الباحثون بعمل مسح مرجعى للمراجع العربية و الأجنبية و الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث ، حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج و تمثلت فما يلي:-

- ١- مدة البرنامج (٨) أسابيع ، بواقع شهرين.
 - ٢- زمن الوحدة ٩٠ دقيقة.
 - ٣- يحتوى البرنامج على (٨) أسابيع ، كل أسبوع يشمل على (٣) وحدات تعليمية.
 - ٤- إجمالي عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة تعليمية.
 - ٥- إجمالي مدة البرنامج التعليمي = ٢١٦٠ ق يساوى ٣٦ ساعة.
- أشار عادل عبد البصير (١٩٩٩م) على أن العناصر الأساسية التى يشتمل عليها البرنامج هى :

أولاً : الجزء التمهيدي (فترة الإحماء).

يهدف الإحماء إلى إكساب الفرد المرونه و المطاطية اللازمة للعضلات ، مع زيادة سرعة ضربات القلب ، وزيادة كمية ما يدفع من الدم فى كل ضربة و بالتالى اتساع الأوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية الرئوية مما يؤدي إلى رفع درجة حرارة الجسم من خلال الإحماء العام و الخاص، فهو يهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبى المركزى و الجهاز الحركى ، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم ، ويهدف الإحماء الخاص إلى وضع الجهاز العصبى المركزى و الجهاز العصبى الطرفى فى أفضل حالة تمكنهم من الأداء بفاعلية فى الجزء الأساسى من الجرعة التدريبية ، وإشتمل الإحماء على الجرى الخفيف و تدريبات الإطالة و تمارين المرونة المختلفة و تمارين الوثب الخفيف ، وبعض الألعاب التمهيديّة.

ثانياً: الجزء الرئيسى .

يعتبر هذا الجزء من اهم الأجزاء فى الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب ، حيث اشتمل الجزء الرئيسى على:-





- نشاط تعليمي ويهدف إلي تعليم بعض المهارات التي تساعد في سرعة تعلم الأداء الفني للقفز بالزانة
- نشاط تطبيقي يهدف إلي تثبيت و إتقان المهارة.

ثالثاً: الجزء الختامي (فترة التهدئة)

و يهدف الجزء الختامي إلى محاولة العودة بالمبتدئ إلى حالته الطبيعية ، أو ما يقرب منها قدر المستطاع و التخلص من آثار التدريب كما تعمل على تنظيم النفس و إزالة الإرهاق العصبي ، و ذلك بإستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية حيث إشتمل الجزء الختامي علي تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات و الإهتزازات الخاصة بالذراعين و الرجلين.

جدول (٥)

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للبرنامج

البيانات	محتوى الوحدة التدريبية	الزمن
الجزء التمهيدي	- الاحماء . - إعداد بدني عام . - إعداد بدني خاص .	٣٠ ق
الجزء الأساسي	- الألعاب التمهيديّة . - نشاط تعليمي . - نشاط تطبيقي .	٥٥ ق
الجزء الختامي	- فترة أداء حرة وتمارين تهدئة .	٥ ق
	الإجمالي	٩٠ ق

سادساً: الدراسة الأساسية .

١- القياس القبلي.

قام الباحثون بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث التجريبية والضابطة ، و ذلك من يوم الأحد الموافق ٢٥/١٠/٢٠٢٠ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٨/١٠/٢٠٢٠ م ، وشمل القياس القبلي قياس الطول و الوزن مرفق (٢) ، و قياس مستوي الأداء الفني والمهاري مرفق (٣) على عينة البحث .





٢ - تطبيق البرنامج.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية والإسلوب التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/١م إلى ٢٠٢٠/١٢/٢٣م بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً ، وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة ، ولمدة (٨) أسابيع ، وبناءً على ذلك إستغرق تنفيذ البرنامج شهرين.

٣ - القياسات البعدية.

قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث للتعرف على مستوى الأداء المهاري من خلال الإختبار المُعد لذلك وذلك يوم ٢٠٢٠/١٢/٢٧م .

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معاملات السهولة والصعوبة والتمييز .
- اختبار (ت).
- معاملات الارتباط .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى في الأداء المهاري

ن=١٥

لمهارة الوثب الطويل للمجموعة الضابطة

قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
*٦.٠٠	١.٢٠	٠.٧٧	٢.٢٠	٠.٠١	١.٠٠	الاقتراب
*١٢.٤٤	١.٨٠	٠.٧٠	٢.٠٧	٠.٤٦	٠.٢٧	الارتقاء
*١١.٠٠	١.٤٧	٠.٤٩	١.٦٧	٠.٤١	٠.٢٠	الطيران
*٨.٥٧	١.٤٠	٠.٦٣	١.٦٠	٠.٤١	٠.٢٠	الهبوط
*١٣.١٦	٥.٨٧	٢.١٣	٧.٥٣	١.٠٥	١.٦٧	المجموع

ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١



يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات ، حيث تتراوح قيمة (ت) ما بين (٦.٠٠٠) للإقتراب كأصغر قيمة ، و (١٢.٤٤) كأكبر قيمة للارتقاء ، وهذا يشير إلى أن البرنامج التقليدي له أثر إيجابي على مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الطويل، ويعزو الباحثون مستوى التقدم والتحسين فى هذه النتائج إلى استخدام الطريقة الإعتيادية المتبعة فى التدريس "الشرح والعرض" ، وهذا يشير إلى أن التعلم باستخدام أسلوب الشرح والعرض له تأثير إيجابي على تعلم مهارة الوثب الطويل لدى التلاميذ ، وذلك من خلال الشرح اللفظي والمعلومات التي تساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات وبذلك فإن ذلك التقدم بالمجموعة الضابطة يرجع إلى أن الأسلوب التقليدي المتبع (الشرح والعرض) يقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج وتصحيح الأخطاء من قبل معلم التربية الرياضية ، والممارسة والتكرار من جهة التلميذ مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارة ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً على التعلم وكفاءة الأداء لمهارة الوثب الطويل ، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من "وليد زغول ٢٠١٦م" (٢٦) ، "وائل خليفة ٢٠١٥م" (٢٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في الأداء المهارى
لمهارة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية

ن=١٥

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الأداء الفني للوثب الطويل
		ع ±	س	ع ±	س	
*١١,٢٣	٢,٤٠	.٥١	٣,٦٠	.٥٦	١,٢٠	الإقتراب
*٢٠,٨٢	٣,٤٠	.٥٢	٣,٥٣	.٣٥	.١٣	الإرتقاء
*٢٢,١١	٣,٢٠	.٤٩	٣,٣٣	.٣٥	.١٣	الطيران
*١٣,٧٥	٣,٠٠	.٨٣	٣,١٣	.٣٥	.١٣	الهبوط
*٢٠,٢٢	١٢,٠٠	٢,٠٦	١٣,٦٠	١,١٢	١,٦٠	المجموع

"ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات حيث تتراوح قيمة (ت) ما بين (١١.٢٣) للإقتراب كأصغر قيمة، (٢٢.١١) للطيران كأكبر قيمة، وهذا ما يفسره الباحثون بأن استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل ، حيث التقدم الذى طرأ على المجموعة التجريبية يرجع إلى المتغير التجريبي الذى يتمثل في استخدام الألعاب





التمهيدية والتي أنشأت بيئة تعليمية جيدة وجديدة تساعد التلاميذ على اكتساب مهارة الوثب الطويل وجعلها تسير في العملية التعليمية وفقاً لرغبتها وسرعتها وقدراتها مما أدى إلى إتقانها للمهارة وأدائها بشكل صحيح .

كما يعزو الباحثون سبب هذا الفرق إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية والذي ساعد على إثارة إهتمام التلاميذ نحو بذل الجهد فى التعلم ، وعدم الشعور بالملل والفهم الجيد للمهارات قيد البحث وإستيعابها بصورة أفضل مما ساهم فى تعلم اكتساب مهارة الوثب الطويل وأدائها بشكل صحيح .

وما سبق يتفق مع نتائج دراسة كل من "أحمد طلحة ٢٠١٧م" (١) ، "أسماء عمر ٢٠١٧م" (٣) ، "هند رشاد ٢٠١٥م" (٢٥) ، "وليد مصطفى ٢٠١٥م" (٢٨).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية في الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

$n=30$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياسات البعدية				الأداء المهارى للوثب الطويل	
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
		ع ±	س	ع ±	س		
*٦.٥٥	١.٤٠	.٥١	٣.٦٠	.٧٧	٢.٢٠	اقتراب	الوثب الطويل
*٦.٨١	١.٤٧	.٥٢	٣.٥٣	.٧٠	٢.٠٧	ارتقاء	
*١٠.٤٦	١.٤٧	.٤٩	٣.٣٣	.٤٩	١.٦٧	طيران	
*٦.٤٩	١.٥٣	.٨٣	٣.١٣	.٦٣	١.٦٠	هبوط	
*٩.١٢	١.٠٧	٢.٠٦	١٣.٦٠	٢.١٣	٧.٥٣	مجموع	

"ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء لصالح المجموعة التجريبية، حيث تتراوح قيمة (ت) ما بين (٦.٤٩) للهبوط كأصغر قيمة و (١٠.٤٦) للطيران كأكبر قيمة مما يدل على أن استخدام البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية أكثر تأثيراً وفاعلية على مستوى الأداء المهارى بمهارة الوثب الطويل من الأسلوب التقليدي المتبع (إسلوب الشرح والعرض).





و يعزو الباحثون سبب تقدم أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى بمهارة الوثب الطويل إلى البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية والذي راع مستوى قدرات وميول التلاميذ والفروق الفردية بينهم بالإضافة إلى مساعدة التلاميذ على الأداء الجيد من خلال إثارة إهتمام التلاميذ نحو بذل الجهد فى التعلم ، وعدم الشعور بالملل ، وهو ما يؤدي إلى زيادة عنصر التشويق وزيادة الميل نحو التعلم .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة قاسم محمد صالح (٢٠١٥م) (١٩) و التي تشير نتائجها إلي أن برنامج الألعاب التمهيدية كان أكثر تأثيراً على مستوى الأداء المهارى لتلاميذ الصف الخامس الإبتدائي لمسابقات (العدو ، الوثب الطويل ، ودفع الكرة الطبية) من الأسلوب المتبع في تدريس دروس التربية الرياضية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عزة عبد المجيد علي عبد العزيز (٢٠١٤م) (١٥) و التي تشير نتائجها إلي أن التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية علي تعلم تحسين بعض مهارات ألعاب القوى قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد عبد الرحمن محمد عبد الغنى (٢٠١٢م) (٢) والتي تشير نتائجها إلي أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية قيد البحث كان له دور فعال فى تنمية الجانب المهارى لدى عينة البحث.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة السيد محمد أبو النور حسن (٢٠٠٤م) (٤) و التي تشير نتائجها إلي تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس برنامج الألعاب التمهيدية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) في مستوى الأداء لجميع المهارات الحركية قيد البحث.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من علي خالد كاظم (٢٠١٧م) (١٧) ، شيماء علي السعيد أبو كشك (٢٠١٧م) (١١) ، مي ممدوح محمد الصاوي (٢٠١٤م) (٢٣) ، سعدالله سعيد مجيد عبد الله (٢٠١٤م) (٩) ، شريف عبد المنعم محمد عبد القادر (٢٠١٠م) (١٠) و التي تشير نتائجهم إلى أن إستخدام البرامج التعليمية المقترحة بإستخدام الألعاب الحركية (الألعاب التمهيدية ، الألعاب الصغيرة) كانت أكثر تأثيراً من الطريقة التقليدية في تعليم و تحسين بعض المهارات الحركية قيد البحث.

وما سبق يتفق مع العديد من الدراسات مثل دراسة كل من " عبدالله عبدالحليم ٢٠٠٨م" (١٣) ، "أحمد طلحة ٢٠١١م" (١) ، "رحاب جبل ٢٠١١م" (٦) ، "رحاب جبل ، عبدالله عبدالحليم ،





خالد البطاوى Rehab A., Abdallah, Khaled A. ٢٠١٣م (٣٢) ، "إيمان محمد
٢٠١٤م (٥) ، "رحاب جبل ، دعاء الشلقانى ٢٠١٥م (٧) ، "عبدالله عبدالحليم ، رحاب جبل ،
أحمد طلحة ٢٠١٥م (١٤) .

بذلك يتحقق فرض البحث الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس
القبلى و القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للوثب الطويل للتلاميذ عينة البحث ولصالح
القياس البعدى " .

الاستخلاصات :

- فى ضوء هدف البحث والنتائج التى تم التوصل إليها ، تم إستخلاص التالى:-
- ١- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية .
 - ٢- البرنامج التعليمي المتبع باستخدام الطريقة التقليدية (الشرح والعرض) ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل لأفراد المجموعة الضابطة .
 - ٣- البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية كان أكثر إيجابية فى تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة الوثب الطويل.

التوصيات :

- فى ضوء هدف البحث وإستخلاصاته يوصى الباحث بالآتى :-
- ١- الاسترشاد بالبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية قيد البحث فى تعلم مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة .
 - ٢- الإهتمام باستخدام الألعاب التمهيدية فى رفع مستوى أداء مهارة الوثب الطويل.
 - ٣- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث على إستخدام الألعاب التمهيدية فى مجال التعلم الحركي لباقي مسابقات ألعاب القوى التي تتميز بصعوبة التعلم.
 - ٤- توجيه نظر المدربين والمعلمين نحو الإهتمام باستخدام الألعاب التمهيدية المختلفة و ذلك لفاعليتها فى تحسين القدرات البدنية و المهارية ، كما أنها تساعد فى التغلب على صعوبات التعلم ومواجهتها لدى المبتدئ.





قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد طلحة حسام الدين: "إستخدام إسلوب التعلم عن بُعد في تعليم مادة طرق التدريس" رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة السادات ٢٠١١ م .
٢. أحمد عبد الرحمن محمد: "تأثير إستخدام الألعاب التمهيدية علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠١٢ م .
٣. أسماء ناجح عمر: "برنامج إلكتروني لتطوير مستوى الأداء الفني للاعب الوثب الطويل (طريقة المشي في الهواء)" رسالة ماجستير - جامعة بني سويف ٢٠١٧ م .
٤. السيد محمد أبو النور حسن: "تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب التمهيدية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٤ م .
٥. إيمان عبدالحليم محمد: "تصميم برنامج بإستخدام الوسائط المتعددة وتأثيره على نواتج تعلم مقرر طرق التدريس التطبيقي لدى طالبات كلية التربية الرياضية" رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان ٢٠١٤ م.
٦. رحاب عادل جبل: "تصميم برنامج تعليمي بإستخدام شبكة المعلومات الدولية وتأثيره على تنفيذ جوانب درس التربية الرياضية في ضوء معايير الجودة الشاملة" مجلة علوم وفنون الرياضة - المجلد ٣٩ - كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان - يونيه ٢٠١١ م.
٧. رحاب عادل جبل ، دعاء حسنى الشلقانى: "تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الحاسب الآلى على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية بدرس التربية الرياضية" مجلة تطبيقات علوم الرياضة - العدد ٩١ - كلية التربية الرياضية بأبو قير - جامعة الإسكندرية ٢٠١٥ م
٨. سماح عبدالفتاح مرزوق: تكنولوجيا التعليم لذوى الإحتياجات الخاصة - دار المسرة - عمان ٢٠١٠ م.
٩. سعدالله سعيد مجيد عبد الله: " فعالية إستخدام الألعاب التمهيدية علي تحسين مستوى الأداء البدني و المهاري في كرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة كركوك العراق" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية ٢٠١٤ م.





١٠. شريف عبد المنعم محمد: "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة و التمهيديّة علي تنمية بعض الصفات البدنية و تعلم المهارات الأساسية لدي المبتدئين في كرة اليد" - رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠١٠م .
١١. شيماء علي السعيد أبو كشك: "تأثير إستخدام الألعاب الحركية علي صعوبات التعلم بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية" ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الأسكندرية ٢٠١٧م .
١٢. عبد الرحمن زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
١٣. عبدالله عبدالحليم محمد: "تأثير برنامج للتعلم الذاتي على أداء المهارات التدريسية للطالب المعلم في التربية العملية" رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة السادات ٢٠٠٨م .
١٤. عبدالله عبدالحليم محمد ، رحاب عادل جبل ، أحمد طلحة حسام الدين: "التطبيقات التكنولوجية الناشئة وإستخداماتها في العملية التعليمية" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - كلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان ٢٠١٥م .
١٥. عزة عبدالمجيد علي عبدالعزيز : برنامج مقترح بإستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة علي بعض مهارات ألعاب القوي لمرحلة الطفولة المتأخرة" ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق ٢٠١٤م .
١٦. عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٠م .
١٧. علي خالد كاظم : "تأثير الألعاب التمهيديّة لتحسين بعض القدرات الحس حركية و المهارات الأساسية للبراعم في كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ٢٠١٧م .
١٨. عمرو أبو المجد ، وجمال إسماعيل: الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة لقدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠١م
١٩. قاسم محمد صالح: تأثير برنامج ألعاب تمهيدية علي جوانب التعلم لبعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ٢٠١٥م .





٢٠. محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٧ م .
٢١. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٢ م .
٢٢. محمد عبدالغنى عثمان: موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم) دار القلم - الكويت ١٩٩٠ م.
٢٣. مي ممدوح محمد الصاوي: "تأثير إستراتيجية التدريس من خلال اللعب لمواجهة صعوبات التعلم لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠١٤ م .
٢٤. نبيلة عبدالرحمن وآخرون: مسابقات الميدان والمضمار للأنسات (الوثب الطويل) الجزء الأول - الإشعاع الفنية - الإسكندرية ١٩٩٥ م.
٢٥. هند رشاد سالم: "تأثير استخدام التطبيق متعدد المستويات المدعم بالرسوم التعليمية لمهارة الوثب الطويل للمرحلة الاعدادية" رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق ٢٠١٥ م.
٢٦. وائل السيد خليفة : "تأثير وحدات تعليمية إلكترونية مقترحة على بعض نواتج التعلم لمسابقات الحواجز والوثب العالي ورمى القرص في ضوء معايير الجودة" رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان ٢٠١٥ م.
٢٧. وليد زغول حامد: "برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط وتأثيره على جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي" رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية ٢٠١٦ م.
٢٨. وليد مصطفى هارون : "تأثير برنامج تمارين نوعية حس حركية باستخدام الحاسب الآلى على تعلم الوثب الطويل (بطريقة المشى فى الهواء) للمبتدئين فى ضوء معايير الجودة" رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ٢٠١٥ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

29. Davis , B . , Bull , R , Roscoe, J, Dennis : Physical Education and the Study of Sport,7.ed, Mosby Pub . 1995, London.
30. Gallahue , D . L . & Donnelly, F.C : Developmental physical education for all children, Human Kinetics , (4th Ed.) 2003, China .





31. **Hun sicker , Faul** : Human Performance Factors, in Fitness, Health, and Work Capacity, International Standards for Assessment, Larson, A. Leonard, Editor. Collier Macmillan, , P. 1974 .
32. **Rehab A. Gabal, Abdallah A. Mohamed and Khaled A. El-Battawy.** “Effects of Teaching Strategy (cooperative learning and computer) on Learning the volleyball skills in P.E. Lesson”. Journal of Physical Culture and Sport. Studies and Research, Warsaw, 24th of October 2013, Poland.
33. **Talha A.** The Biomechanical Parameters For Designing Motor Skill`s 3D Educational Models , The international scientific Journal of physical education and sport sciences. Special issue, 2017.

