مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٤١) العدد (٤) / سبتمبر ٢٠٢٣
ISSN : : 2636-3860 (print)

تأثير استخدام التعليم المدمج على مستوى الأداء المهاري لمسابقة ١٠٠م حواجز

أ.د/ عصام الدين متولي عبد الله
أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات
أ.د/ عاطف سيد أحمد عبد الفتاح
أستاذ ألعاب القوي بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى
بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات
د/ أسماء حسني شلتوت
مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات
الباحثة/ شيماء سامح والي
معيده بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية

ملخص البحث باللغة العربية

من خلال رؤية الدولة في التعليم والتي تشـــير الي دمج التكنولوجيا في التعليم يري **الباحثون** أن إستخدام التعليم المدمج قد يكون له تأثير فعال على مستوي الأداء المهاري لمسابقة١٠٠م حواجز، حيث يهدف البحث الي التعرف على تأثير استخدام التعليم المدمج على مستوي الأداء المهاري لمسابقة١٠٠م عدو حواجز، واستخدم **الباحثون** المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث وأهداف وفروض وعينة الدراســة قيد البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ عددهن (٦٠) طالبه، مكون من (٢٠) طالبه للدراسة الإستطلاعية، (٤٠) طالبه للعينة الأساسية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وبلغ عددهن (٢٠) طالبه والثانية ضابطه وبلغ عددهن (٢٠) طالبه، وتوصل **الباحثون** إلي وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لمسابقة ١٠٠م حواجز لصالح المجموعة التجريبية، حيث ان كانت قيمة(ذ) المحسوبة اكبر من قيمة(ذ) الجدولية و يعزي **الباحثون** هذا الفرق لصـــالح المجموعة التجريبية إلي برنامج التعليم المدمج الذي كان له تأثير فعال في رفع مستوي الأداء المهاري.

الكلمات الاستدلالية للبحث :
(التعليم المدمج، الأداء المهاري ، مسابقة ١٠٠ حواجز)

أولاً مقدمة البحث.

يمتاز العصر الحالي بالتقدم الهائل في مجالات تكنولوجيا التعليم وتكنولوجيا الاتصالات الأمر الذي فرض عدد من التحديات على النظام التعليمي في مراحله المختلفة مما تطلب معه إحداث العديد من التغيرات من خلال استخدام المستحدثات التكنولوجية واستثمار إمكانياتها في خدمة العملية التعليمية، وتشهد الأوساط التربوية محلياً وعالمياً اهتماماً متزايداً بتكنولوجيا التعليم، وكذلك تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بهدف تطوير الواقع التربوي ورفع مستوي مخرجات التعليم، الأمر الذي حمل في طياته حتمية التغيير في النظم التعليمية.

ولقد أصبح المجال الرياضي من المجالات التي حظت بقدر كبير من تكنولوجيا التعليم والتي ساعدت المعلم على التقدم بالعملية التعليمية والارتقاء بمستوي المهارات التدريسية للمناهج المختلفة مما ساعدت على تطوير قدرات الطالب وزيادة تفكيره الابتكاري واثارة دوافعه تجاه نشاطه و تنمية النواحي المهارية والعقلية. (١١: ١٢٩)

ويعد التعليم الإلكتروني من أهم المستحدثات التكنولوجية التي ظهرت نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي، والذي يركز على إدخال التكنولوجيا المتطورة في العملية التعليمية، حيث أثر بشكل مباشر على عمليتي التعليم والتعلم في عصرنا الحالي، وهو قائم على توظيف استراتيجيات التدريس الحديثة عبر شبكة الإنترنت، ليساعد المتعلم على التعلم في المكان والزمان المناسبين له من خلال محتوى تفاعلي يعتمد على الوسائط المتعددة (نصوص – صوت – صورة – حركة)، ويقدم من خلال وسائط إلكترونية مثل(الحاسب الآلي والإنترنت وغيرهما).(٧: ١٦٩)

ولقد أظهرت أزمة تفشي فيروس كورونا (كوفيد ١٩) المستجد عالمياً الذي اقتحم كل مناحي الحياة بجميع دول العالم دون استثناء أهمية دور التكنولوجيا في محاربة هذه الجائحة، وذلك بوقف التجمعات وتحفيز قطاعات كبيرة من البشر على التواجد بمنازلهم لوقف انتشار الفيروس، وتطبيق سياسة العمل من المنزل، وحدث ايضاً انقلاباً كبيراً في طبيعة تلقي المعلومة في المدارس والجامعات، ولذلك أصبح لزاماً على المؤسسات التربوية والتعليمية أن تواكب الثورة التكنولوجية والاستعانة بها من أجل الوصول إلى تعليم أفضل، وذلك يشير إلى أن التكنولوجيا لم تعد للرفاهية فقط بل أصبحت تلعب دوراً كبيرا في إدارة الأزمات. (١٤: ٣٠)

ويعد التعليم عن بعد واحده من الاهتمامات التي توجهت إليها دول العالم خاصة في ظل جائحة كورونا، هذا النوع من التعليم الذي يعد من أفضل الطرق الناجحة لاستمرار التعليم، حيث التوجه إلى تطبيق التعليم الهجين الذي يتميز بالدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني. (٦: ٢٩٧)

إن إدخال التكنولوجيا الجديدة لعملية التعليم والتعلم هي التي قدمت التعليم المدمج للأضـــواء ومصطلح التعليم المدمج استخدم كرد فعل ضد الافراط غير الملائم أحيانا في استخدام التكنولوجيا، ويعتبر الدمج شكلاً من أشكال الفنون التي يلجأ إليها المعلم للجمع بين المصادر والأنشطة المختلفة في نطاق بيئات التعلم التي تمكن المتعلم من التفاعل وبناء الأفكار. (١٠: ٩٦)

فالتعليم المدمج هو أسـلوب تعليمي يجمع بين أفضـل خصـائص كلا من التعليم وجهاً لوجه والتعليم الالكتروني عبر الانترنت، فهو لا يحل محل هذه الأســاليب المنفردة، بل يبني من كليهما لينشـئ تجربة تعلم جديدة أكثر فاعلية للمتعلمين، ويسـعي التعليم المدمج ذو التصـميم الجيد الي رفع فاعلية ما يقوم به الشـخص بنفسـه عن طريق مزجه مع ما يقوم به على الانترنت، و بهذه الطريقة تزداد فاعلية سـاعات الدراسـة التقليدية داخل الفصـل، مع بعض المزج المتكافئ للعمل وجها لوجه والعمل على الانترنت (٢١: ١٢٠)

كما تشير **فليشيا دوجلاس Felicia Douglis** (٢٠٠٣م) إلى أن مفهوم التعليم المدمج نتج من حالات النجاح وحالات الفشـل التي حدثت للتعلم الإلكتروني، فبالرغم من أن بعض المقررات والموضوعات التعليمية مناسبة للتقديم عبر الأنترنت فهناك مقررات وموضوعات آخرى يبدو فيها أن التعليم يخدم بشكل أفضـل عند المزج بين الفصـول الدراسـية التقليدية والتدريب المعتمد على الويب WBT أو التقديم المتزامن عبر الأنترنت أو غير ذلك من المصادر الإلكترونية. (١٩: ١٠٥)

وتعتبر سباقات عدو الحواجز إحدى السباقات التى تدخل ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة، وبذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع سباقاتها، وبالرغم من صعوبة أداء سباقات الحواجز عامة إلا أنها تعتبر من أمتع سباقات المضمار وذلك لإثارتها العالية للمشاهدين من جهة، ولشعور لاعبيها بالثقة والجرأة عند مزاولتها من جهة أخرى، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهى سباقه بعد إجتياز الحواجز. (٥: ٩٢)

ثانياً مشكلة البحث.

نظراً للتقدم العلمي الهائل في مجال التكنولوجيا والاتصـالات في كافة مجالات الحياة بصـفة عامة و في التعليم بصفة خاصـة أصبح لزاماً على المؤسسات التعليمية حول العالم دمج التكنولوجيا في التعليم خاصـة مع حلول ازمة كورونا والتي اضـطرت المؤسـسـات التعليمية الي تحويل المنظومة التعليمية من التعليم المباشـــر داخل المدارس والكليات الي التعليم عن بعد مع الاتجاه الحديث نحو رقمنه المحتوي بدلاً من الكتب الورقية، و لقد لاحظ **الباحثون** عند تعليم مسـابقة ١٠٠م حواجز عدم فاعلية التعليم الالكتروني وحده في تعليم مســابقة ١٠٠م حواجز بســبب عدم التطبيق الفعلى في

المضـــمار وضـــعف في التحصـــيل المعرفي عند اســـتخدام التعليم المباشـــر فقط، ونظراً لقلة عدد المحاضـــرات ومحدودية الوســـائل التعليمية في تقديم المحتوي، مما دفع **الباحثون** الي إيجاد حل لتلك المشـــكلة ومن خلال رؤية الدولة في التعليم والتي تشـــير الي دمج التكنولوجيا في التعليم، يري **الباحثون** أن إســـتخدام التعليم المدمج قد يكون لـه تـأثير فعال على مســـتوي الأداء المهاري لمسابقة١٠٠م حواجز.

ثالثاً أهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير اســـتخدام التعليم المدمج على مســـتوي الأداء المهاري لمسابقة١٠٠م عدو حواجز.

رابعاً فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مســـتوي الأداء المهاري لمســـابقة ١٠٠م حواجز لصـــالح متوســـط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

خامساً المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمه: -

- **التعليم المدمج** هو نوع جديد من التعليم يمزج بين كل من التعليم عن بعد والتعليم الصفي وجها لوجه داخل حجرات الدراسة وذلك لتحقيق الاستفادة من مميزات كلا الاسلوبين (١٦:٢)

سادسا: إجراءات البحث.

منهج البحث.

اســـتخدم **الباحثون** المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضـــابطة لملائمته لطبيعة البحث وأهداف وفروض وعينة الدراسة قيد البحث.

مجتمع البحث.

تم إختيار مُجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية المقيدات للعام الجامعي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م والبالغ عددهن (١٤٢) طالبه.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ عددهن (٦٠) طالبه، مكون من (٢٠) طالبه للدراسة الإستطلاعية، (٤٠) طالبه للعينة الأساسية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وبلغ عددهن (٢٠) طالبه والثانية ضابطه وبلغ عددهن (٢٠) طالبه.

التوصيف الإحصائى للعينة.

قام **الباحثون** بعمل تجانس لعينة البحث (الأساسية – الإستطلاعية) في متغيرات السن، الطول، الوزن، وبعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠متر حواجز وهي (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، التوافق، الرشاقة) ومعدل الذكاء كما يوضحها نتائج جدول رقم(١).

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث لمتغيرات السن، الطول، الوزن، بعض القدرات البدنية الخاصة ومعدل الذكاء لعينة البحث (الأساسية – الإستطلاعية) ن= ٦٠

م	المتغيرات			وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	السن			سنة	١٩,٧٥	٠,٤٧٤	٠,٦٨٠
٢	الطول			سنتيمتر	١٦٢,٣	٤,٣٣٥	١,٢٠٦
٣	الوزن			كيلو جرام	٥٨,٦٥	٦,٢٩٧	٠,٣٤٤
٤	السرعة	السرعة الإنتقالية	عدو ٣٠م من البدء المنخفض	ثانية	٥,٨٨٧	٠,٢٧٥	٠,٣٢٥
٥			عدو ٣٠م من البدء الطائر	ثانية	٥,٠١٥	٠,٢٦٨	٠,٤٩٢
٦		سرعة رد الفعل	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	ثانية	٢,١١٩	٠,١٦٣	٠,١١١
٧		تحمل السرعة	عدو ١٢٠م من البدء المنخفض	ثانية	٢٢,٢٥٣	١,٥٢٩	٠,٤١٤
٨	القوة المميزة بالسرعة		الوثب العريض من الثبات	متر	١,٧٤١	٠,١٨٣	٠,٧٦٧
٩			الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٢٦,٩٤٨	٤,٨٧٩	٠,٧٧٠
١٠	المرونة		ثني الجذع أماماً أسفل	سنتيمتر	٨,٦٨٣	٥,١١٧	٠,٠٠٥
١١	التوافق		الدوائر المرقمة	ثانية	٧,٠٣٥	١,٦٥٩	٠,٧٦٩
١٢	الرشاقة		الفرق في الزمن	ثانية	٥,٠٦٨	٠,٦٠٤	٠,٥٥٦
١٣	معدل الذكاء			درجة	٤٨,٢٥	٤,٣٧٧	٠,٠٦٠

يشير جدول رقم (١) إلي المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، التوافق، الرشاقة والذكاء، كما يتضح

تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث إنحصـــر معامل الإلتواء ما بين (+٣ ، -٣) حيث تراوحت القيم ما بين (٠.٠٠٥ إلي١.٢٠٦).

تكافؤ عينة البحث الأساسية (التجريبية – الضابطة).

قام **الباحثون** بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضـــابطة في متغيرات الســـن، الطول، الوزن، وبعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الـــ ١٠٠ متر حواجز وهي (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، التوافق، الرشاقة) والذكاء، كما يوضحها جدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات السن، الطول، الوزن، بعض القدرات البدنية الخاصة ومعدل الذكاء ن١=ن٢= ٢٠

م	المتغيرات		وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	إحتمال الخطأ
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإتجاه	العدد				
١	السن		سنة	١٩,٨	٠,٤١٠	١٩,٧٥	٠,٥٥١	تجريبي	٢٠	٢١,١٠	٤٢٢,٠٠	٠,٤١٨	٠,٦٧٨
								ضابطة	٢٠	١٩,٩٠	٣٩٨,٠٠		
								المجموع	٤٠				
٢	الطول		سنتيمتر	١٦٣,٤٥	٥,٤٠٤	١٦١,٤٥	٣,٦٠٧	تجريبي	٢٠	٢١,٨٨	٤٣٧,٥	٠,٧٥٠	٠,٤٥٣
								ضابطة	٢٠	١٩,١٣	٢٨٢,٥		
								المجموع	٤٠				
٣	الوزن		كيلو جرام	٥٩,٠٥	٨,٦٤٢	٥٧,١	٥,٨٩٢	تجريبي	٢٠	٢١,٥٠	٤٣٠,٠٠	٠,٥٤٣	٠,٥٨٧
								ضابطة	٢٠	١٩,٥٠	٣٩٠,٠٠		
								المجموع	٤٠				
٤	السرعة الإنتقالية	٣٠م عدو بدء منخفض	ثانية	٥,٧٥	٠,٢٩١	٥,٨٩٦	٠,٢٥٧	تجريبي	٢٠	١٧,٢٧	٣٤٥,٥٠	١,٧٤٦	٠,٠٨١
								ضابطة	٢٠	٢٣,٧٣	٤٧٤,٥		
								المجموع	٤٠				
٥		٣٠م عدو بدء طائر	ثانية	٤,٨٨	٠,٢٥٤	٤,٩٨٤	٠,٢٠٤	تجريبي	٢٠	١٧,٠٨	٣٤١,٥	١,٨٥٥	٠,٠٦٤
								ضابطة	٢٠	٢٣,٩٣	٤٧٨,٥		
								المجموع	٤٠				
٦	سرعة رد فعل	اختبار نيلسون	ثانية	٢,٠٣٦	٠,١٤٥	٢,١٢٣	٠,١٧٤	تجريبي	٢٠	١٧,٠٢	٣٤٠,٥٠	١,٨٨١	٠,٠٦
								ضابطة	٢٠	٢٣,٩٨	٤٧٩,٥		
								المجموع	٤٠				
٧	تحمل السرعة	عدو ١٢٠م من البدء المنخفض	ثانية	٢١,٣٣٩	١,٠٦٢	٢١,٨٩١	١,١٣٨	تجريبي	٢٠	١٧,١٣	٣٤٢,٥٠	١,٨٢٦	٠,٠٦
								ضابطة	٢٠	٢٣,٨٨	٤٧٧,٥٠		
								المجموع	٤٠				
٨	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٨٠	٠,١٠٥	١,٧٦٤	٠,٢٢٧	تجريبي	٢٠	٢٢,٦٨	٤٥٣,٥٠	١,١٨٥	٠,٢٣٦
								ضابطة	٢٠	١٨,٣٣	٣٦٦,٥٠		
								المجموع	٤٠				
٩		الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٢٨,٩	٣,٣٨٥	٢٦,٨٥	٣,٧٤٢	تجريبي	٢٠	٢٣,٣٨	٤٦٧,٥٠	١,٥٦٧	٠,١١٧
								ضابطة	٢٠	١٧,٦٣	٣٥٢,٥		
								المجموع	٤٠				

تابع جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات السن، الطول، الوزن،

بعض القدرات البدنية الخاصة ومعدل الذكاء ن١=ن٢= ٢٠

م	المتغيرات		وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	إحتمال الخطأ
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإتجاه	العدد				
١٠	المرونة	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	سنتيمتر	٨,٣٠	٤,٩٣٢	٩,١٥	٥,١١٢	تجريبي	٢٠	١٩,٥٠	٣٩٠,٠٠	٠,٥٤٣	٠,٦٠٢
								ضابطة	٢٠	٢١,٥	٤٣٠,٠٠		
								المجموع	٤٠				
١١	التوافق	التوافق	ثانية	٧,٣٤٩	١,٩٥٥	٦,٨٨٤	١,٢٠٣	تجريبي	٢٠	٢١,٥٥	٤٣١,٠٠	٠,٥٦٨	٠,٥٧٠
								ضابطة	٢٠	١٩,٤٥	٣٨٩,٠٠		
								المجموع	٤٠				
١٢	الرشاقة	الفرق في الزمن	ثانية	٥,١٠٨	٠,٧٩٩	٥,١٥٤	٠,٤٥٨	تجريبي	٢٠	٢٠,١٥	٤٠٣,٠٠	٠,١٨٩	٠,٨٥٠
								ضابطة	٢٠	٢٠,٨٥	٤١٧,٠٠		
								المجموع	٤٠				
١٣	معدل الذكاء		درجة	٤٩,٨٢٥	٤,٨٧٥	٤٧,٩٧٥	٣,٧٩٢	تجريبي	٢٠	٢٣,١٠	٤٦٢,٠٠	١,٤٠٩	٠,١٥٩
								ضابطة	٢٠	١٧,٩٠	٣٥٨,٠٠		
								المجموع	٤٠				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشـــير نتائج جدول رقم (٢) إلي أنه توجد فروق غير دالة إحصـــائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والمجموعة الضـــابطة للعينة قيد البحث لمتغيرات الســـن، الطول، الوزن، بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، التوافق، الرشاقة) ومعدل الذكاء، حيث كانت قيمة (ذ) المحسوبة أصغر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

سابعاً الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- حواجز متعددة الإرتفاعات.
- مكعبات بدء.
- صفارة.
- ساعة ايقاف.
- طباشير طبي.
- أقماع.
- أطباق تدريب.

- مسطره مدرجة.
- عصي.
- ورق جرائد.
- هاتف محمول
- جهاز الحاسوب المحمول (لاب توب)

ثامناً أدوات ووسائل جمع البيانات.

أدوات جمع البيانات.

إستمارات تسجيل البيانات.

قام الباحثون بتصميم إستمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث وهى كما يلي:-

١- إستمارة تسجيل قياسات الطالبات في (السن – الطول – الوزن).مرفق(١)

٢- إستمارة تسجيل قياسات الاختبارات البدنية. مرفق(٢)

٣- إستمارة تسجيل قياس معدل الذكاء للطالبات. مرفق(٣)

وسائل جمع البيانات.

المقابلة الشخصية.

قام الباحثون بعمل مجموعة من المقابلات مع الخبراء والمتخصصين في مجال طرق التدريس والعاب القوي مرفق (٤)، بهدف تحديد أنسب وأفضل القياسات، وكذلك إختيار الأدوات والأجهزة التي تتناسب مع طبيعة البحث

قياس مستوي الأداء المهاري للعينة قيد البحث في مسابقة ١٠٠ متر حواجز.

قام **الباحثون** بتصميم استمارة تقييم الأداء المهاري لمسابقة ١٠٠م حواجز و تم عرضها علي السادة الخبراء و قد وافق السادة الخبراء علي صلاحية الاستمارة حيث كانت نسبة الاتفاق ١٠٠٪ علي جميع المراحل. مرفق(٥)

إختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية لقياس معدل الذكاء للعينة قيد البحث.مرفق(٦)

الإستبيان.

قام الباحثون بتصميم إستمارات إستطلاع آراء السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريبيس ومسابقات الميدان والمضمار وعددهم (٥) مرفق (٤) وذلك لتحديد ما يلي:-

١- إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر حواجز .مرفق(٧)

٢- إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر حواجز .مرفق(٨)

خطوات بناء الإستبيان :-

يعتبر الإستبيان أحد وسائل البحث لجمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث، فقد قام **الباحثون** بإتباع الخطوات العلمية فى عمل الإستبيان، وقاموا ببناء الإستبيان وفقاً للمراحل التالية:-

المرحلة الأولي تحليل المراجع والدراسات المرجعية.

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية المتعلقة بموضوع البحث، وقد إستفاد **الباحثون** من المراجع والدراسات المرجعية في تحديد القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر حواجز جدول رقم(٣).

جدول رقم (٣)

المسح المرجعى للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر حواجز ن=٨

م	القدرات البدنية / المراجع والدرسات	القوة العضلية	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة	السرعة الإنتقالية	سرعة رد الفعل	تحمل السرعة	التوافق	الرشاقة	المرونة	التوازن	تحمل دوري تنفسي
١	محمد خليل (١٩٨٥م)(١٥)	-	√	√	√	-	-	√	√	√	-	-
٢	بسطويسي أحمد (١٩٨٩م)(٤)	-	√	√	√	-	√	-	√	√	-	-
٣	Edward Derse et all (٢٠١٢م)(٢٠)	√	-	√	√	-	-	-	-	√	√	-
٤	محمود محمد لبيب (٢٠١٩م)(١٧)	-	√	-	√	√	√	√	√	√	-	-
٥	على حسين الخالدي (٢٠١٧م)(١٣)	-	√	-	√	√	√	√	√	√	-	-
٦	بديعة على عبد السميع (٢٠١٢م)(٣)	-	√	-	√	√	-	√	√	√	-	-

م	القدرات البدنية / المراجع والدراسات	القوة العضلية	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة	السرعة الإنتقالية	سرعة رد الفعل	تحمل السرعة	التوافق	الرشاقة	المرونة	التوازن	تحمل دوري تنفسي
٧	محمد نبيل محمد (٢٠٢٠م)(١٦)	-	√	-	√	√	√	-	√	√	-	-
٨	صريح عبد الكريم الفضلي (٢٠١٢م)(٩)	√	√	-	√	-	-	-	√	√	-	-
التكرار		٢	٧	٣	٨	٤	٤	٤	٧	٨	١	٠
النسبة المئوية		% ٢٥	٨٧,٥٪	٣٧,٥٪	١٠٠٪	٥٠٪	٥٠٪	٥٠٪	٨٧,٥٪	١٠٠٪	١٢,٥٪	٠

وقد إرتضي **الباحثون** نسبة ٧٥ %، ويتضح من جدول رقم (٣) أنه من خلال المسح أمكن التوصل إلى القدرات البدنية التالية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة، المرونة).

المرحلة الثانية المقابلة الشخصية للخبراء .

قام **الباحثون** بتصميم إستمارة إستطلاع آراء وعرضها على السادة الخبراء من أساتذة مسابقات الميدان والمضمار مرفق(٤) للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر حواجز مرفق (٧) بعد إستخلاصها من المراجع والدراسات السابقة جدول رقم (٤).

جدول رقم (٤)
إستطلاع آراء السادة الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر حواجز
بعد إستخلاصها من المراجع والدراسات السابقة ن = ٥

م	عناصر اللياقة البدنية	الموافقة	نسبة الإتفاق
١	القوة المميزة بالسرعة	٥	% ١٠٠
٢	السرعة الإنتقالية	٥	% ١٠٠
٣	الرشاقة	٥	% ١٠٠
٤	المرونة	٥	% ١٠٠

وقد إرتضي **الباحثون** نسبة ١٠٠٪، ويتضح من جدول رقم (٤) أنه من خلال إستطلاع آراء السادة الخبراء أمكن التوصل إلى القدرات البدنية التالية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة، المرونة)، وقد إقترح الخبراء إضافة العناصر التالية (سرعة رد الفعل، التوافق، تحمل السرعة).

المرحلة الثالثة.

وتوصل **الباحثون** إلى إضافة إستمارة إستبيان لإستطلاع آراء السادة الخبراء مرفق(٨) لتحديد الإختبارات البدنية المناسبة لقياس القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر حواجز، وأسفرت نتيجة إستطلاع الرأي عما هو مبين بالجدول رقم (٥).

جدول رقم (٥)

إستطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة

لمسابقة ١٠٠ متر حواجز **ن = ٥**

م	القدرات البدنية		إسم الإختبار	الموافقة	نسبة الإتفاق
١	السرعة	سرعة رد الفعل	إختبار نيلسون للسرعة الحركية للذراعين	١	٢٠٪
			إختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد.	١	٢٠٪
			اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الإنتقالية	٤	٨٠٪
			إختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم.	٣	٦٠٪
			اختبار التنقيط ١٠ ث.	٢	٤٠٪
		السرعة الإنتقالية	الجرى فى المكان ١٥ ث	٢	٤٠٪
			عدو ٣٠ / متر من البدء العالى	٣	٦٠٪
			عدو ٣٠ / متر من البدء المنخفض	٥	١٠٠٪
			عدو ٣٠ / متر من البدء الطائر	٥	١٠٠٪
			عدو ٥٠ / متر من البدء العالى	٢	٤٠٪
			عدو ٥٠ / متر من البدء المنخفض	١	٢٠٪
			عدو ٦٠ / متر من البدء العالى	١	٢٠٪
			عدو ١٠٠ / متر من البدء العالى	٠	٠٪
		تحمل السرعة	عدو ١٢٠ / متر من البدء المنخفض	٥	١٠٠٪
			عدو ١٥٠ / متر من البدء العالى	٣	٦٠٪
			عدو ٢٠٠ / متر من البدء العالى	١	٢٠٪
			الجرى الارتدادى ٢ × ٤٠ متر	١	٢٠٪
			عدو ٢٠٠ / متر من البدء المنخفض	١	٢٠٪
٢	القوة المميزة بالسرعة		الوثب العريض من الثبات	٥	١٠٠٪
			اختبار ٢٥ / متر حجل " حساب الزمن "	٣	٦٠٪
			اختبار الوثب الثلاثى من الثبات	٢	٤٠٪
			اختبار رمى كرة طبية للأمام	١	٢٠٪
			اختبار رمى كرة طبية للخلف	١	٢٠٪
			الوثب العمودى من الثبات	٥	١٠٠٪
			رمى الكرة الناعمة	٠	٠٪
			دفع الكرة الطبية من الجلوس	١	٢٠٪
			دفع الكرة الطبية من الوقوف	١	٢٠٪
٣	المرونة		ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٣	٦٠٪
			ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس طولاً	٤	٨٠٪

م	القدرات البدنية	إسم الإختبار	الموافقة	نسبة الإتفاق
		اختبار الكوبرى	٠	٠٪
		اختبار اللمس السفلى الجانبى	١	٢٠٪
		رفع الكتفين	٠	٠٪
		دوران الجذع على الجانبين	٢	٤٠٪
		ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٠	٠٪
٤	التوافق	اختبار رمى كرة قدم بالذراعين	٠	٠٪
		اختبار الدوائر المرقمة	٥	١٠٠٪
		تمرين كرة السلة على الحائط ٢٥ ث	١	٢٠٪
		اختبار نط الحبل	٢	٤٠٪
		اختبار الجرى على شكل 8	٠	٠٪
		اختبار الحبو على شكل 8	٠	٠٪
٧	الرشاقة	الجرى الزجزاجي بين الحواجز المسافة بينهم ١,٨٠متر.	٢	٤٠٪
		الإنبطاح المائل من الوقوف فى ١٠ ثواني.	١	٢٠٪
		الجري الزجزاجي بطريقة بارو ٣ × ٤,٥ متر.	١	٢٠٪
		الجري المتعرج لفليشمان (الجري المراوغ).	١	٢٠٪
		إختبار الوثبة الرباعية.	٠	٠٪
		إختبار رايت بومرانج Right Boomerang.	١	٢٠٪
		الجري المكوكي (٥ متر × ١٠).	٢	٤٠٪
		الفرق في الزمن بين العدو ٤٠م فى خط مستقيم وبين ٤×١٠م.	٤	٨٠٪

وقد إرتضي **الباحثون** نسبة ٨٠٪، ويتضح من جدول رقم (٥) الإختبارات التي تم ترشيحها من قبل السادة الخبراء لقياس القدرات البدنية الخاصة بمساقة ١٠٠متر حواجز.

ثامناً المعاملات العلمية للإختبارات البدنية.

حساب معاملات الصدق للإختبارات البدنية.

تم حساب صدق اختبارات القدرات البدنية قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث مقسمه لمجموعتين، المجموعة الأولي بلغ قوامها (٥) طالبات يمثلوا المجموعة المميزة، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٥) طالبات يمثلوا المجموعة غير مميزة، والجدول رقم (٦) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول رقم (٦)

دلاله الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في

إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ن١=ن٢= ٥

م	المتغيرات		وحدة القياس	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	إحتمال الخطأ
				الإتجاه	العدد				
١	السرعة الإنتقالية	٣٠م عدو بدء منخفض	ثانية	مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	*٢,٦١١	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
				المجموع	١٠				
٢	السرعة الإنتقالية	٣٠م عدو بدء طائر	ثانية	مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	*٢,٦١٩	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
				المجموع	١٠				
٣	سرعة رد فعل	اختبار نيلسون	ثانية	مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	*٢,٦٢٧	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
				المجموع	١٠				
٤	تحمل السرعة	عدو ١٢٠م من البدء المنخفض	ثانية	مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	*٢,٦١١	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
				المجموع	١٠				
٥	القوة المميزه بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	متر	مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠	*٢,٦١٩	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
				المجموع	١٠				
٦		الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠	*٢,٦١١	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
				المجموع	١٠				
٧	المرونة	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	سنتيمتر	مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠	*٢,٦٦٠	٠,٠٠٨
				غير مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
				المجموع	١٠				
٨	التوافق	التوافق	ثانية	مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	*٢,٦١١	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
				المجموع	١٠				
٩	الرشاقة	الفرق في الزمن	ثانية	مميز	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	*٢,٦١١	٠,٠٠٩
				غير مميز	٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
				المجموع	١٠				

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

تشير نتائج جدول رقم (٦) إلى وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين قياسات عينة البحث الإستطلاعية (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن هذه الإختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوي، وبالتالي فهي إختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

حساب معاملات الثبات لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

تم إيجاد معامل ثبات إختبارات القدرات البدنية قيد البحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه **Test – Retest** على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (٢٠) طالبه، حيث إعتبر **الباحثون** القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للإختبارات، ثم قام بإعادة التطبيق (بفاصل زمني قدره إسبوع واحد) تحت نفس الظروف وبنفس التعلمات والجدول رقم (٧) يوضح معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول رقم (٧)

معامل الإرتباط بين قياسات التطبيق وإعادة التطبيق لإختبارات القدرات البدنية

ن= ٢٠

م	المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	إحتمال الخطأ
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
١	السرعة الإنتقالية	٣٠م عدو بدء منخفض	ثانية	٦,٠٢	٠,١١٩	٦,٠٥	٠,٢٠٣	**٠,٩٨٦	٠,٠٠٠
٢		٣٠م عدو بدء طائر	ثانية	٥,١٧٨	٠,٢٦٦	٥,٢٣	٠,٢٩٤	**٠,٩٧٦	٠,٠٠٠
٣	سرعة رد فعل	اختبار نيلسون	ثانية	٢,٢٠	٠,١٣١	٢,٢٣٣	٠,١١٨	**٠,٩٤٧	٠,٠٠٠
٤	تحمل السرعة	عدو ١٢٠م من البدء المنخفض	ثانية	٢٣,٥٢٧	١,٤٥٤	٢٣,٨٢٩	١,٥١٩	**٠,٩٧٧	٠,٠٠٠
٥	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٦٥٩	٠,١٧١	١,٦٩٦	٠,١٧١	**٠,٩٨٤	٠,٠٠٠
٦		الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٢٥,٠٩٥	٦,٣٨٩	٢٦,٥٩٥	٦,١٧٧	**٠,٩٥٨	٠,٠٠٠
٧	المرونة	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	سنتيمتر	٨,٦٠	٥,٥١٩	٩,٤٠	٥,٥١٩	**٠,٩٨٧	٠,٠٠٠
٨	التوافق	التوافق	ثانية	٦,٨٧٤	١,٧٦٨	٧,٢٦٨	١,٩٨٧	**٠,٩٨٦	٠,٠٠٠
٩	الرشاقة	الفرق في الزمن	ثانية	٤,٩٤٣	٠,٥١٠	٥,٠٥١	٠,٥١٥	**٠,٩٧٠	٠,٠٠٠

قيمة "ر" الجولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٤٤

يشـــير جدول رقم (٧) إلي قيم معاملات الإرتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٩٤٧ إلي ٠.٩٨٧)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥)، وبذلك توجد علاقة إرتباطية داله إحصـائياً بين التطبيق وإعادة تطبيقة، مما يدل على ثبات إختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

تاسعاً البرنامج التعليمي

تحديد الهدف من البرنامج: -

يهدف البحث إلى اســتخدام "التعليم المدمج" وتأثيره على مســتوي الأداء المهاري لمســابقة ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية بنات بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة المنوفية.

أسس وضع البرنامج

١- مراعاة خصائص الطالبات واحتياجاتهن البدنية، النفسية والمهارية.

٢- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات الطالبات.

٣- أن يتسم بالبساطة والسهولة.

٤- أن يناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع.

٥- توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.

٦- ان يكون البرنامج بعيد عن الملل ويتميز بالتشويق والإثارة.

٧- مراعاة مبدأ التدرج في محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.

٨- مراعاة الفروق الفردية للطالبات.

محتوى البرنامج

- تم تجهيز الأدوات والأجهزة المساعدة في تنفيذ التدريبات وأيضا تجهيز المساعد القائم بتصوير الطالبات المتميزات عند تأدية النماذج المثالية لتلك التدريبات.
- تجهيز الصور والفيديوهات والنصوص المكتوبة والصور المتسلسلة.
- وضع المادة العلمية في شكل PDF, POWER POINT.
- تسجيل الشرح النظري صوتيا على شرائح Power Point.
- انشاء مجموعة على برنامج التواصل الاجتماعي WHATSAPP
- استخدام تطبيق "زووم" Zoom وتحميله على الهاتف الذكي او الحاسب الالي للطالبات (قيد البحث).

م	البيـان	التوزيع الزمنى
١	عدد الأسابيع	٤
٢	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	٢
٣	عدد الوحدات التعليمية ككل	٨
٤	زمن الوحدة التعليمية	٩٠ دقيقة

عاشراً الدراسة الأساسية.

- **الدراسة الأساسية** في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٤/ ٢/ ٢٠٢٣م، وحتى يوم الأربعاء الموافق الموافق ٢٩/ ٣/ **٢٠٢٣م.**
- **تطبيق البرنامج** قامت **الباحثة** بتطبيق "إستراتيجية التعليم المدمج" على **المجموعة التجريبية** و"الأسلوب التقليدي" (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) على **المجموعة الضابطة** وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٦م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٣/٢٢م.
- **القياس البعدي** للمتغيرات الأساسية قيد البحث يوم الأربعاء الموافق ٢٩/ ٣/ **٢٠٢٣م.**

الحادي عشر المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط " بيرسون"
- الفرق بين المتوسطات اختبار **"ذ"** لحساب دلالة الفروق

الثاني عشر عرض ومناقشة النتائج.

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين نتائج القياسين البعديين للعينة التجريبية والعينة الضابطة في متغير

قياس مستوي الأداء المهاري للعينة قيد ن١=ن٢=٢٠

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
١	مرحلة البدء	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٣,١٥	٤٦٣,٠٠	١,٥٧٥	٠,١١٥
			الضابطة	٢٠	١٧,٨٥	٣٥٧,٠٠		
			المجموع	٤٠				
٢	الاقتراب حتى الحاجز الاول	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٧,٥٥	٥٥١,٠٠	٣,٩٣٥	٠,٠٠٠
			الضابطة	٢٠	١٣,٤٥	٢٦٩,٠٠		
			المجموع	٤٠				
٣	الاستناد الاول	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٧,٣٨	٥٤٧,٥٠	٣,٧٨٣	٠,٠٠٠
			الضابطة	٢٠	١٣,٦٣	٢٧٢,٥٠		
			المجموع	٤٠				
٤	تعدية الحاجز	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٧,٦٣	٥٥٢,٥٠	٣,٩٣٤	٠,٠٠٠
			الضابطة	٢٠	١٣,٣٨	٢٦٧,٥٠		
			المجموع	٤٠				
٥	الاستناد الثاني	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٧,٨٥	٥٥٧,٠٠	٤,٠٤٣	٠,٠٠٠
			الضابطة	٢٠	١٣,١٥	٢٦٣,٠٠		
			المجموع	٤٠				
٦	العدو بين الحواجز	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٨,٠٣	٥٦٠,٥٠	٤,١٧٠	٠,٠٠٠
			الضابطة	٢٠	١٢,٩٨	٢٥٩,٥٠		
			المجموع	٤٠				
٧	العدو حتى الحاجز الاخير	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٦,٧٥	٥٣٥,٠٠	٣,٤٧١	٠,٠٠١
			الضابطة	٢٠	١٤,٢٥	٢٨٥,٠٠		
			المجموع	٤٠				
٨	الدرجة الكلية للمهارة	الدرجة	التجريبية	٢٠	٢٨,٥٥	٥٧١,٠٠	٤,٣٦٧	٠,٠٠
			الضابطة	٢٠	١٢,٤٥	٢٤٩,٠٠		
			المجموع	٤٠				

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

تشير نتائج جدول رقم (٨) إلى وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لمسابقة ١٠٠م حواجز قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة(ذ) المحسوبة اكبر من قيمة(ذ) الجدولية.

ويعزي **الباحثون** هذا الفرق لصالح العينة التجريبية الي التعليم المدمج الذي يحقق المرونة الكافية لمقابلة الاحتياجات الفردية وأنماط التعلم لدي المتعلمين باختلاف مستوياتهم واوقاتهم، ويتميز الجانب الالكتروني بالمرونة وتنوع الأنشطة والوسائل وحرية التعلم وتكرار التعلم حيث يتيح التعلم حسب رغبة الطالبة في الوقت والمكان الذي يناسبها ووفق امكانياتها وقدراتها الخاصة ودرجة استيعابها كما توفر عملية تفريد التعليم وتدعيم مبدأ التعلم الذاتي وهذا أدي الي رفع مستوي الأداء المهاري ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **احمد محمود (٢٠٠٥م) (١)، علا السعيد(٢٠١١م)(١٢)، نشوة احمد (٢٠١٣م) (١٨)، أشرف صبحي يونس (٢٠١١م) (٢)** حيث أشاروا الي أن إستخدام التعليم المدمج له تأثير إيجابي في مستوي الأداء المهاري.

وبذلك قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الأداء المهاري لمسابقة ١٠٠م حواجز لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ".

الثالث عشر الاستنتاجات والتوصيات.

الإستنتاجات.

إن استخدام التعليم المدمج ساهم بإيجابية في رفع مستوي الاداء المهارى لدي المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن المجموعة الضابطة في اختبار الاداء المهارى.

التوصيات

في ضوء هدف البحث والمنهج المتبع والنتائج التي تم استخلاصها يوصي الباحثون بالآتي:-

١- استخدام التعليم المدمج "قيد البحث" في تعليم مسابقة ١٠٠م حواجز.

٢- استخدام التعليم المدمج "قيد البحث" في تعليم مسابقات العاب القوي.

٣- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة للتدريب على كيفية تطبيق التعليم المدمج.

٤- إجراء دراسات مشابهة لتطبيق التعليم المدمج في المقررات الدراسية المختلفة في التربية الرياضية.

الرابع عشر قائمة المراجع.

المراجع العربية.

١- **احمد محمود حسين (٢٠٠٥م):** "فاعلية استخدام منظومة للوسائط المتعددة في تعلم مهارة دفع الجلة لتلاميذ المدارس الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢- **أشرف صبحي يونس(٢٠١١م):** "فعالية برنامج قائم على التعليم المدمج لتنمية مهارات التدريس والتحصيل المعرفي والاتجاه نحو التعليم الالكتروني للطلاب المعلمين بكلية التربية الرياضية للبنين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة اسكندرية.

٣- **بديعة على عبد السميع (٢٠١٢):** " تأثير إستخدام تدريبات الساكيو على كلاً من الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠متر حواجز"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٤- **بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٨٩م):** ألعاب القوي (العدو ، التتابع، الحواجز ، الجري، الموانع، المشي)، ج١، الشركة العامة للطباعة والنشر، ليبيا.

٥- **بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧م):** سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم – تكنيك – تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- **حمود محمد حمد ، جميلة سالم حمد (٢٠٢٠م):** " مدى تقبل أولياء أمور طلاب المرحلة الثانوية للتعلم المدمج في ظل تفشي الجائحة في سلطنة عمان"، دراسات في التعليم الجامعي، المؤتمر الدولي الثالث عشر ع٤٩ ، سلطنة عمان.

٧- **سامي بن خاطر بن محكوم (٢٠٢٢م):**" فاعلية التعلم المدمج في ظل جائحة كورونا في تنمية تحصيل ودافعية تعلم طالبات الصف العاشر للتعليم الأساسي لمقرر اللغة الإنجليزية بسلطنة عمان"، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، عدد٥٤، سلطنة عمان.

٨- **شيماء عبد العليم محليس (٢٠١٥م):** " تأثير إستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعليم منهج ألعاب القوى لطالبات كلية التربية الرياضية "، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٩- **صريح عبد الكريم الفضلي، خولة إبراهيم المفرجي (٢٠١٢م):** الأسس النظرية والعملية لألعاب القوي لكليات التربية الرياضية، الغدير للطباعة الفنية الحديثة، بيروت، لبنان.

١٠- **عبد اللاه إبراهيم الفقي (٢٠١١م):**" التعليم المدمج التصميم التعليمي – الوسائط المتعددة، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان.

١١- **عماد أبو القاسم، هاني الدسوقي، عادل محمود رفاعي (٢٠١٦م):** الاتجاهات الحديثة في طرق و أساليب تدريس التربية الرياضية، دار المنار للنشر و التوزيع، الجيزة

١٢- **علا السعيد (٢٠١١م):** "مدخل تكنولوجيا التعليم مقرر مسابقات الميدان والمضمار في ضوء معايير الجودة وأثره على المستوي الرقمي"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

١٣- **على حسين بنيان الخالدي (٢٠١٧م):** " أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات البدنية الخاصة على مستوي الإنجاز الرقمي لناشئي سباق ١١٠ متر حواجز "، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضي، المجلد ٤٥، العدد ٣، جامعة أسيوط.

١٤- **محمد سعد زغلول، مصطفي السايح محمد (٢٠٠١م):** تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

١٥- **محمد السيد خليل (١٩٨٥م):** " أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على المستوي الرقمي ١٠٠ متر حواجز – ٤٠٠ متر حواجز"، بحث منشور، المؤتمر الدولي الرياضه للجميع في الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلد الثالث، جامعة حلوان، القاهره.

١٦- **محمد نبيل محمد (٢٠٢٠م):** " تأثير إستخدام أداة (FFHT) على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ سباق الحواجز ١٠٠م" ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد الثالث، العدد السادس، الجزء الأول.

١٧- **محمود محمد لبيب (٢٠١٩م):** " برنامج تدريبي مقترح للقدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى الأداء المهاري لناشئ سباق ١١٠ متر حواجز " ، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد مائة وأثنين، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الأسكندرية.

١٨- **نشوة احمد (٢٠١٣م):** " فاعلية استخدام التعليم الالكتروني مع التطبيق الميداني لتعلم مسابقة اطاحة المطرقة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

المراجع الأجنبية :

19- **Douglis,felicia(2003):** strategies for building blended learning, circuits, www.researchgate.net/publication/228550955_Strategies_for_Building_Blended_Learning.

20- **Edward Derse, Jacqueline Hansen, Tim ORourke, Skip Stolley 2012:**Track and field Coaching Manual, LA84 Foundation, 2141- west Adams Boulevard, los Angeles, CA 90018 (323) 730 – 4600. **N261**

21- **Milheim, W.D.(2006):** Strategies for the Design and Delivery of Blended Learning Courses. Educational Technology, Vol.46 No.6.