



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

" أثر استخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية
على مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية
التربية الرياضية جامعة سوهاج "

أ.م.د/ أشرف ابو الوفا عبد الرحيم
د/ محمود علي عثمان
د/ محمد ابو الفتوح سعد
أ/ علي علاء علي

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثاني عشر - يناير ٢٠٢٤م

الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) -print (ISSN 2682-3837) -online

” أثر استخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية على مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج ”

*م.ا.د/ اشرف ابو الوفا عبدالرحيم

**د/ محمود على عثمان

***د/ محمد ابو الفتوح سعد

****الباحث/على علاء على

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور الذي حدث في جميع الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما لأسباب عديدة منها الاعتماد على البحوث العلمية كوسيلة متطورة للوصول إلى الأهداف المنشودة ، فالاهتمام الذي تولية الدول المتقدمة في مجال التربية الرياضية كبيراً كونه ظاهرة حضارية تعكس بوضوح مدى تقدم هذه الدول في مجال التربية الرياضية ، فالكل يسعى للوصول إلى ما هو جديد ومبتكر سواء في حفل التدريب أو التعليم وغيرها من العلوم، وأن الاهتمام بالإعداد البدني والفني له تأثير كبير للوصول بالفاعليات الرياضية إلى درجة كبيرة من الإنجاز الرياضي(٢: ١٩٧).

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) على ان مبدأ الخصوصية في تعليم المهارات يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال استخدام تمرينات بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جداً من المهارات أو الظروف الأخرى (١٢ : ٤٨).

وتعد التمرينات النوعية أحد أشكال التمرينات التي تشبه تماماً الأداء الحركي للنشاط، والتي يراعى فيها الأسس والقواعد الحركية التي يتطلبها هذا النشاط، وتعمل فيها العضلات التي ستعمل اثناء الأداء وتتضمن عناصر نوع النشاط الممارس، وايضا التمرينات التي تعمل أثنائها العضلة الواحدة، أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة، او بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة، وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهو ما يسمى بالتمرينات الاعدادية الخاصة.(١٤ : ٢١)

أستاذ مساعد ورئيس قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية -كلية التربية الرياضية -جامعة سوهاج.

**مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

***مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

****باحث بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

ويشير جمال علاء الدين وناهد انور (٢٠٠٧) أن التمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحث يكون اتجاهها الديناميكي في نفس المسار الحركي للمهارات المتعلمة، كما أن لمن الضروري الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعية الأداء للمهارات الحركية وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي له أثره الفعال في تحسين الصفات البدنية وبالتالي مستوي الأداء المهارى للمهارة المطلوب أدائها . (٦ : ٥١)

ورياضة العاب القوى من الرياضات الشاملة والمتكاملة التي تتعدى فائدتها في التنمية المهارية والنفسية والأخلاقية والعقلية من خلال برامج التربية الرياضية ومناهجها هذا إلى جانب ان مسابقات العاب القوى مبنية على الحركات الطبيعية من جرى ورمى ، وعلى ذلك فأنها الرياضة الأولى التي يمارسها الإنسان كما تمارس لقيمتها التربوية ودورها الهام تحسين الحالة البدنية وهي أكثر جاذبية وممتعة وإثارة الأدوات والأجهزة المستخدمة فيها(١: ٢٣)

وتعد مسابقة الوثب الثلاثي إحدى مسابقات الميدان التي حدث فيها تطورا كبيرا الناحية العلمية والعملية بغرض تحقيق مستوى رقمي ممكن وذلك من خلال مراحل فنية محددة تؤدي بترابط مستمر ودون توقف يتمثل في ثلاث خطوات متتالية وهي " الحجلة - الخطوة - الوثبة " يسبقها الارتقاء بالإضافة الي اداء حركي خاص لكل من الحجلة والخطوة والوثبة (١٦ : ٤٥٥).

ومن خلال مراجعة العديد من المراجع والدراسات والأبحاث التي أثبتت نتائجها فاعلية التمرينات النوعية علي تنمية مهارات الطلاب والحد من الكثير من جوانب القصور في العديد من التخصصات بمختلف المراحل السنوية مثل دراسة: أشرف عبد الرحيم (٢٠١٦م) (٢)، حازم محمود (٢٠٠٥م) (٥)، سعيد عبدالرشيد، فتن عبد الحميد (١٩٩٩م) (٨)، سميرة عبد الرسول (٢٠١٣م) (٩) شمس الدين محمود (٢٠٠٢م) (١٠)، محمد رمضان (٢٠١٥م) (١٨)، منال أبو المجد (٢٠٠٧م) (١٩)، نها احمد (٢٠١٣م) (٢٢)، نورا عبدالعاطي (٢٠١٠م) (٢٤)، Xiao, -g (١٩٩٨) (٢٨)، Rashall (١٩٩٧م) (٢٦)، مما يشير علي أهمية التمرينات النوعية في تنمية المهارات الحركية للطلاب، ونظراً للحاجة المستمرة الي تطوير وتنمية مستوي أداء الطلاب لمواكبة التقدم العصري والتكنولوجي، يستلزم ذلك استحداث أساليب وطرق تكنولوجية في تعليم الطلاب لأن الطرق التقليدية قد لا تفي بتلك الحاجات، هذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث.

أهمية البحث والحاجة إليه:

قد يساعد هذا البحث في:

- ١- القاء الضوء على أهمية التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية علي مستوي أداء مسابقة الوثب الثلاثي.
- ٢- قد يساهم البحث في تحسين مستوي أداء مسابقة الوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية الرياضية.
- ٣- يعد البحث استجابة لما ينادي به كثير من المتخصصين في المجال التقني والمجال التربوي من ضرورة دمج التقنيات الحديثة في التعليم لمواكبة التطورات التكنولوجية.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر استخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية على مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج".
فرض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

مصطلحات البحث:

- التمرينات النوعية :
- هي تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعتبر بمثابة الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي (١٣ : ٢٢٥).
- الوثب الثلاثي :
- أحد مسابقات الميدان وهو : عبارة عن دفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية لاجتياز أكبر مسافة ممكنة للأمام خلال ثلاث مراحل أداء هي : " الحجلة ثم الخطوة ثم الوثبة " مع ضرورة الاحتفاظ بالسرعة الأفقية المكتسبة أثناء المراحل الثلاث (١ : ١٥٤).

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس البعدي للمجموعتين .

ثانياً: مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثانية بنين بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج للعام الجامعي (٢٠٢٣/٢٠٢٢م) وعددهم (٣٦٠) طالباً.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث (طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية) بعينة قوامها (٥٠) طالباً من إجمالي مجتمع البحث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وعددها (٢٠) طالباً والأخرى تجريبية وعددها (٢٠) طالباً وعينة استطلاعية عددها (١٠) طالب كمجموعة غير مميزة ، ومجموعة مميزة من طلاب تخصص ألعاب القوى بعدد (١٠) طالب.

اعتدالية وتجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة للتأكد من أنها موزعة توزيعاً اعتدالياً وهذا ما يوضحه جدول (٢) في ضوء المتغيرات الآتية : معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن)
للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢٠.١٣	٠.٤٠	٠.٤٨	١.٢٦	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٥.٨٣	٣.٣٤	٠.٧١	٠.٠٩-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٩.٧٣	٣.٦٧	٠.٤٤	٠.٦٦-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٨

التفطح = ٢.٦٦

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٧١ : ٠.٤٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٠٩- : ١.٢٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن، الطول، الوزن) قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		Levene test	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السن	سنة	٢٠.١٥	٠.٤٩	٢٠.١٠	٠.٣١	٠.٧٣	٠.٤٠
٢	الطول	سم	١٧٥.٧٥	٣.٥٧	١٧٥.٩٠	٣.١٩	٠.٠١	٠.٩٧
٣	الوزن	كجم	٧٠.٠٠	٣.٨٩	٦٩.٤٥	٣.٥٢	٠.١٤	٠.٧١

- يتضح من جدول (٢) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٠١ : ٠.٧٣) بمستوى الدلالة تراوح ما بين (٠.٤٠ : ٠.٩٧) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح لمستوى الأداء المهاري
للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	مستوى الاداء المهاري	درجة	٤٩.٦٥	٥.٠٠	٠.٤٥-	٠.٧٦-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء=٠.٧٤ ضعف الخطأ المعياري للتفطح= ١.٤٦

- يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الإلتواء بلغت (٠.٤٥-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما بلغت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٧٦-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغير قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكافؤ للعينتين التجريبية والضابطة
في مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		Levene test	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٤	مستوى الاداء المهاري	درجة	٤٩.٨٠	٤.٧٧	٤٩.٥٠	٥.٣٣	٠.٧٦	٠.٣٩

يتضح من جدول (٤) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث بلغت قيمة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٧٦) بمستوى الدلالة بلغ (٠.٣٩) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

رابعاً: وسائل جمع البيانات:

١- تحليل المحتوي:

٢- قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث والتي نذكر منها : بسطويسى احمد " (١٩٩٧م) (٤) ، " خيرية إبراهيم و سليمان علي " (١٩٩٧م) (٧) ، " فراج عبد الحميد " (٢٠٠٤م) (١٧) ، و إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٠م) (١) ، "الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة " (٢٠٠٥م) (٣) "والمرتبطة بمجال ألعاب القوى والتي تناولت مراحل الأداء الفني للمسابقة قيد البحث بهدف حصر مراحل الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي وكذلك أجزاء الجسم المشاركة بصفة أساسية لاكتمال الأداء الصحيح للمسابقة.

ب- تصميم استمارة تقييم الأداء المهاري الخاص بمهارة الوثب الثلاثي لمجموعة البحث .

ج - تحديد مدة البرنامج وعدد الدروس التعليمية في الاسبوع وزمن الدرس.

٣- استمارات الاستبيان :

- في ضوء ما توصل له الباحث من حصر مراحل الاداء الحركي وكذلك المهارات الفرعية لكل مرحلة لمهارة الوثب الثلاثي من خلال تحليل المحتوى قام بوضع تلك المراحل والمهارات الفرعية في استمارة استبيان لعرضها على عدد (١١) خبراء ملحق(١) بهدف تحديد أنسب المراحل وعدد العبارات في كل مرحلة للمهارة قيد البحث.
- تم اجراء الحذف والتعديل طبقا لاراء السادة الخبراء وذلك بحذف عباره رقم (١ و ٢) بكل مرحلة من مراحل الاداء لتصبح عدد الاجزاء المشاركة في الاداء (٣٠) بعد أن كانت (٤٠) ملحق(٢) الصورة النهائية، وجدول (٥) يوضح عدد المراحل وعباراتها التي اشتملت عليها استمارة تقييم مسابقة الوثب الثلاثي.

جدول (٥)

المهارة	م	المراحل الفنية للمهارة	عدد العبارات في كل مرحلة
الوثب الثلاثي	١	مرحلة الاستعداد والاقتراب	٦
	٢	مرحلة الحجلة	٧
	٣	مرحلة الخطوة	٥
	٤	مرحلة الوثبة	٦
	٥	مرحلة الهبوط	٦
إجمالي عدد العبارات		٣٠ عبارة	

يتضح من جدول (٥) الاستقرار النهائي للمراحل الفنية للمهارة وكذلك عدد العبارات في كل مرحلة طبقا لاراء السادة الخبراء.

٤- استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بإعداد استمارة لتسجيل بيانات المتغيرات الأساسية (العمر . الوزن . الطول) واستمارة تسجيل نتائج مستوى اداء مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث ملحق (٦).

خامسا: المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

• معامل الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز حيث تم تطبيق اختبار استمارة تقييم الاداء المهارى على أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية مجموعة غير مميزة بعدد (١٠) طلاب، ومجموعة مميزة من طلاب تخصص العاب القوى بعدد(١٠) طلاب، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث وجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى الأداء المهارى

قيد البحث (ن=٢٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٣.٨١	٤.٦٠	٥٠.٤٠	١.٨٩	٨٤.٧٠	مستوى الاداء المهارى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من الجدول السابق (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٨١)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

• معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة غير المميزة) والسابق استخدامها في إيجاد الصدق وبفارق زمني قدره ٥ أيام لمستوى الأداء المهارى قيد البحث وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية

قيد البحث (ن=١٠)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٥	٥.٣٣	٥١.٢٠	٤.٦٠	٥٠.٤٠	مستوى الاداء المهارى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣ * دال

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق فى جميع الاختبارات المهارية، حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة للاختبار قيد البحث (٠.٩٥) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

سادسا: البرنامج التعليمي المقترح:

من خلال إطلاع الباحث علي توصيف مقرر تدريس العاب القوى باللائحة الداخلية الخاصة بكلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج، وبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة توصل الباحث الى النتائج التالية:

- هدف البرنامج التعليمي:

إتقان الطلاب للأداء المهارى الصحيح للمهارة (قيد البحث) وفقا لقواعد الأداء الفني الصحيح.

- التوزيع الزمني للبرنامج:

- استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع.
- ينفذ البرنامج من خلال محاضرات وذلك بواقع محاضرتين كل أسبوع بمعنى (١٦) درس داخل البرنامج.
- زمن تنفيذ المحاضرة (٩٠) دقيقة. ملحق(٥) البرنامج التعليمي فى صورة النهائية
- تحديد الخبرات والانشطة التعليمية المتضمنة فى البرنامج والتمارين التطبيقية المناسبة.
- محتوى برنامج التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية.
- واحتوى برنامج التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية لتعليم مهارة الوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج على:
 - تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الاقتراب.
 - تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الخطوة .
 - تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الحجلة.
 - تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الوثبة.
 - تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الهبوط. ملحق(٣) التمرينات النوعية فى صورة النهائية.
- واستخدم الباحث برنامج الوتس اب وذلك لتوافره لدي جميع طلاب عينة البحث وسهولة التعامل معه سواء علي اجهزة المحمول او الكمبيوتر الشخصي، وذلك عن طريق انشاء جروب خاص بعينة البحث يتم ارسال لهم التمرينات النوعية فى صورة صور ورسومات وفيديوهات لا تتعدى مدتها دقيقة وذلك قبل موعد المحاضرة بيومين علي الاقل بالإضافة الى استخدام الباحث جهاز اللاب توب الخاص به اثناء المحاضرات لعرض صور وفيديوهات طبقا لكل وحدة تعليمية مراد تعليمها. ملحق (٤) الوسائط الالكترونية

سابعا: التخطيط الفني للبحث:

الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- حرصاً من الباحث علي سلامة الاجراءات قبل وأثناء وبعد تطبيق الاختبارات قام الباحث باختيار عدد (٢٠) طالب (مميزه- غير مميزه) بهدف:
- اجراء المعاملات العلمية للاختبار الاداء المهارى.
 - التحقق من مدي توافر ومناسبة الاجهزة والادوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج.

- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.
- تعريف السادة المساعدين بالأدوار المكلفين بها وكيفية تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات في استمارة التسجيل.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

- إجراء معاملات الصدق والثبات لاختبارات (الاختبارات البدنية - الاداء المهارى - مقياس الدافعية للإنجاز).
- اتضح أن بعض الأدوات غير صالحة للاستخدام ولذلك تم عزلها واستبدالها بأدوات صالحة الاستخدام.
- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق الاختبارات والبرنامج التعليمي.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتطبيق درس واحد من البرنامج التعليمي على أفراد العينة الاستطلاعية، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى مناسبة المحتوى التعليمي لمستوي العينة.
 - مدى مناسبة الزمن المحدد لكل جزء في الدرس التعليمي.
 - مدى مناسبة ترتيب أجزاء الدرس التعليمي.
 - اكتشاف ما يظهر من صعوبات تواجه الباحث أثناء عملية التطبيق للدروس التعليمية والتغلب عليها.
- وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

- كان محتوى الدرس من معلومات ومعارف وتمارين وتدرجات مناسبة لمستوي عينة البحث.
- كان زمن كل جزء بالدرس التعليمي مناسباً لعينة البحث.
- كان ترتيب الدرس مناسب (الاجراءات الادارية- الاحماء العام- الاحماء الخاص- النشاط التعليمي- النشاط التطبيقي- الجزء الختامي).

ثامناً: تطبيق البرنامج:

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن)، واختبار مستوى الاداء المهارى قيد البحث.

٢- تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التعليمي على أفراد المجموعة التجريبية واستغرق ذلك شهرين (ثمانية اسابيع) بواقع محاضرتين أسبوعياً، وزمن المحاضرة (٩٠) دقيقة.

وقد راع الباحث ما يلي:

- تدريس جزء الاحماء والاعداد البدني الخاص لكل من المجموعتين بمحتوي واحد وبأسلوب تدريسي واحد وهو الشرح والنموذج.

- تنفيذ أجزاء كل درس طبقاً للخطوات الاجرائية لبرنامج التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية للمجموعة التجريبية.

٣- القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة وبذات الاختبارات وفي نفس ظروف القياس القبلي في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التعليمي.

المعالجات الإحصائية:

بعد الانتهاء من التطبيق وتجميع النتائج وجدولتها قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل التفلطح، النسبة المئوية، اختبار - Levene Test، قيمة ت المحسوبة، قيمة ر المحسوبة.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

١- عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

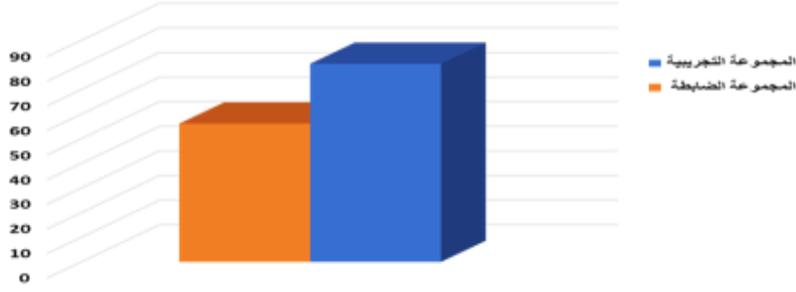
جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث (ن=٢ = ٢٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٧.٧٧	٤.٩٤	٥٦.٢٠	٣.٦١	٨٠.٥٠	مستوى الاداء المهاري للوثب الثلاثي

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٧٢

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري قيد البحث حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧.٧٧).



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الأول: والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

لتحقيق صحة الفرض الأول قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي، وقام الباحث بإيجاد كل من (المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري) لكل من القياسين البعديين، ثم إيجاد قيمة (ت) باستخدام (t-test)، واتضح ما يلي:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٧.٧٧) في استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة الوثب الثلاثي. بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي لطلاب المجموعة الضابطة (٥٦.٢٠) وهى أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي بلغت (٨٠.٥٠) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,١٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (١,٧٢) .

ويرجع الباحث هذا التقدم في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء مهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الي أن استخدام البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية من حيث ان المتعلم يسير في تعلمه حسب قدراته وسرعته الخاصة ومستواه من خلال التعرف على العديد من التمرينات النوعية لما لها من اهمية بالغة في اتقان وتثبيت الاداء المهاري عند الطلاب وجذب انتباه المتعلمين وزيادة دافعهم نحو التعلم وتثبيت الخبرات التعليمية لتحقيق مستوى الاداء المهاري الامثل لمسابقة الوثب الثلاثي.

كما يعزو الباحث التحسن في مستوى الاداء المهاري لمسابقة الوثب الثلاثي من خلال ما قدمه البرنامج من معارف ومعلومات وانشطة وخبرات تعليمية، والى الدور الفعال للوسائط التعليمية الالكترونية في البيئة التعليمية حيث ساهم التطور التكنولوجي بأدواته المختلفة في خلق بيئة تعليمية فعالة لكل من المعلم والمتعلم كما يعد استخدام جهاز الحاسب الالى والتطبيقات المختلفة في الموبايل احد الاساليب المبتكرة في التعليم حيث

ساعد ذلك على تعلم المهارات الحركية فى الانشطة الرياضية وخاصة المركبة التى تحتوى على تكتيك حركي فى ادائها وانتقال التدريس من الطرق المعتادة الى مشاركة واستثارة دوافع المتعلم وحسة على الاشتراك فى النشاط والتفاعل مع الموقف التعليمي وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كل من " محمد رضا (٢٠٢١م) (٢٠)، محمود محمد وآخرون (٢٠٢١م) (٢١)، شويكار الشرييني (٢٠١٤م) (١١)، محمد رمضان (٢٠١٥م) (١٨)، "تورا عبدالعاطى" (٢٠١٧م) (٢٤)، طه محمد (٢٠١٤م) (١٥)، Wilkinson etal (١٩٩٩م) (٢٧)، دراسة "كار" (٢٠٠٠م) (٢٥) والتي اكدت نتائج بعضها على فاعلية التمرينات النوعية فى تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية لأنها تعتبر بمثابة تمرينات مساعدة تهدف الى اعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي وفى محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارة المطلوبة، والتي اكدت بعضها الأخر على أهمية استخدام الوسائط الالكترونية كونها تعتبر بمثابة جانب تكنولوجي أدى الى تحسن مستوى الأداء المهارى فى الانشطة الرياضية المختلفة.

كما يمكن تفسير ذلك التقدم الى ان وضع المراحل الفنية للوثب الثلاثي فى صورة تمرينات نوعية خاصة ساعد على نجاح تعلمها وذلك لما فيها من تشويق وحماس ورغبة فى إظهار القدرات الحركية للفرد ولما يتضمنه من أنشطة وتدرجات متنوعة سواء كانت التدرجات عامة أو خاصة، باستخدام أدوات عديدة كانت مصدر تحدى لطلاب المجموعة التجريبية لتحقيق الانجاز المهارى فى الوثب الثلاثي.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول فقد ثبت:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها وإستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :-

١- أن الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات النوعية المقترحة والمعززة بالوسائط الالكترونية أثبتت تأثيرها الإيجابي فى تفوق طلاب المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وكان ذلك واضحاً فى المستوى المهارى لمهارة الوثب الثلاثي.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث التي تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلى :

١- ضرورة اجراء دراسات مشابهه باستخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية لتعليم المهارات المختلفة للأنشطة الرياضية الأخرى.

- ٢- تضمين التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية في المناهج الخاصة بمسابقات ألعاب القوى في المراحل الدراسية المختلفة.
- ٣- محاولة استخدام طرق واساليب تدريسية مناسبة باستخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية في الرياضات الأخرى.
- ٤- توجيه نتائج هذه الدراسة الى العاملين في مجال تعليم وتدريب ألعاب القوى.
- ٥- ان يتم اختيار التمرينات النوعية بما يتناسب مع طبيعة المهارة الحركية..

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. ابراهيم عبد ربة: تعليم مسابقات ألعاب القوى (١) ، مكتبة جي ام اس، القاهرة ٢٠٠٠م.
٢. أشرف أبو الوفا: تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهاري لدفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٣، عدد ٤٢، ٢٠١٦م.
٣. الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة: " (اجري- اقفز- إرمي) المرشد العلمي لتعليم ألعاب القوى"، المستوى الأول، برنامج التنمية الإقليمي، ٢٠٠٥م.
٤. بسطويسى احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم - تكنيك - تدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م.
٥. حازم حسن: أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية عدد ٤ كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م.
٦. جمال علاء الدين وناهد أنور: الأسس المتولوجية لتقويم مستوي الأداء والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٧م .
٧. خيرية إبراهيم ، سليمان علي: " دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي" دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
٨. سعيد عبد الرشيد ، فاتن عبد الحميد: التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات والخصائص الكينماتيكية ومستوى الأداء المهاري لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة في الجمباز، المجلة العلمية للفنون والرياضة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
٩. سميرة عبد الرسول : تأثير تمرينات نوعية (الثابتة والمتحركة) في تطوير ووقاية مفصل الرسغ وتعليم بعض حركات الهجوم المركب للطالبات بسلاح شيش المبارزة ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول ، مجلد ٦ ، كلية العلوم ، جامعة بغداد ، ٢٠١٣م.
١٠. شمس الدين محمود: تأثير استخدام التمرينات النوعية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م.
١١. شويكار الشربيني: تأثير بعض التمرينات النوعية على مستوى الأداء المهاري لمسابقة الوثب الطويل لدى المعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
١٢. طلحة حسين واخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ج ١ ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
١٣. طلحة حسين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤م.
١٤. طلحة حسين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م .

١٥. طه محمد: تأثير برنامج مهام تعليمية بالحاسب الالى على مستوى اداء المهارات الاساسية فى تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٤م.
١٦. عصام الدين عبدالخالق : التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
١٧. فراج عبد الحميد: "النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز الموانع (التكنيك- العمل العضلي- الإصابات الشائعة- القانون الدولي)"، موسوعة ألعاب القوى(١)، الطبعة الأولى ، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
١٨. محمد رمضان: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الأساسية للجمباز لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٥م.
١٩. منال أبو المجد : تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى اداء سباحة الزحف على الظهر للبراعم ، مجلد نظريات وتطبيقات ، العدد ٦٣ ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٧م.
٢٠. محمد رضا: تأثير تمرينات نوعية على بعض المتغيرات البدانة ومستوى أداء مهارة هرى جوشي فى رياضة الجودو لتلاميذ المدرسة العسكرية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، عدد ٤١، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢١م.
٢١. محمود محمد وأحمد أبو النجاح وياسر حسن: تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد ١٨، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ٢٠٢١م.
٢٢. نها احمد: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات منهاج كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٣م .
٢٣. نورا محمد: تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة المنوفية ، ٢٠١٠م .
٢٤. نورا عبدالعاطى: واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى بجامعة جنوب الوادي: دراسة ميدانية، مجلة كلية الآداب بقنا، العدد ٤٧، كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٧م .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

25. Carr, M : Computer Assisted instruction in Elementary68.2000
26. Rushall .B:S:best drills table Used to promote swimming excellence.. Learning in sport co .U.S.A Intent, February. 1997.

27. **Wilkinson C& Hillier Ft &pad field G and Harnso: The Effects of Volleyball Soft-ware on Female Junior High School Students, volleyball perfo -rmance. Physical Educator jou-ma, Vol 56, winter,1999.**
28. **Xiao,-g research : on the specibicstrengti of Gymnastics on the chines sprail ,journal,of Beijing University of Physical education 1998.**

الملخص باللغة العربية

عنوان البحث: "أثر استخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية على مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي والدافعية للإنجاز لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج"

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية والتعرف على أثره على مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لطلاب الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين مستخدماً أسلوب القياس البعدي للمجموعتين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية (٤٠) طالباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين اشتملت كل مجموعة على (٢٠) طالباً أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أستعان الباحث بعدد (٢٠) طالباً هم أفراد العينة الاستطلاعية (١٠) طالب من نفس مجتمع البحث (١٠) من طلاب تخصص ألعاب القوى، وقد استخدم الباحث اختبار الاداء المهارى للمهارة قيد البحث كأداة لجمع البيانات، ومع ضوء هدف البحث وإجراءاته توصل البحث الى:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهارى لمهارة الوثب الثلاثي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧.٧٧).

ويوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهه باستخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية لتعليم المهارات المختلفة للأنشطة الرياضية الأخرى.

الملخص باللغة الأجنبية

The title of the research: "The effect of using qualitative exercises enhanced by electronic media on the level of performance of the triple jump competition and motivation for achievement among students of the Faculty of Physical Education, Sohag University."

The study aims to design an educational program using qualitative exercises enhanced by electronic media and to identify its effect on the level of performance of the triple jump skill for students of the second year of the Faculty of Physical Education, Sohag University.

The researcher used the experimental approach with the design of the two groups, using the method of post-measurement for the two groups, and the research sample was chosen randomly, as the basic study sample reached (40) students, and they were divided into two groups, each group included (20) students, one experimental and the other a control one, and the researcher used a number (20) students are members of the exploratory sample (10) students from the same research community (10) students from the athletics specialization, and the researcher used the skill performance test for the skill in question as a tool for data collection, and with the light of the research objective and procedures, the research reached:

– There are statistically significant differences between the averages of the two dimensional measurements between the control and experimental groups in the level of skillful performance of the triple jump skill, as the calculated "T" value was (7.77).

The researcher recommends conducting similar studies using qualitative exercises enhanced by electronic media to teach different skills for other sports activities.