فاعلية استخدام موقع الكتروني على تعلم مهارة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

أ.د هشام صابر على أحمد

أ.د أيمن أحمد محمد البدراوي

الباحث / محمد محمد مهدي ابوالقاسم

مقدمة البحث:

تقاس درجة التقدم العلمي والإنساني لدي دول العالم من خلال الاهتمام بمواكبة التطور التكنولوجي وفي الفترة الأخيرة أصبح مجال تكنولوجيا التعليم تتسابق فيه دول العالم لإعداد جيل قادر مواكبة التطور التكنولوجي في مختلف المجالات بما فيهم المجال الرياضي، وذلك مما يعمل كمؤشر على مدي حضارتهم وتقدمهم.

يذكر **محمد علاوي (١٩٩٧م)** أن الفرد قد لا تتاح له الفرصة للاستيعاب واكتساب القدر الكافي من الرؤية نظراً لأن المهارة تمر من أمامه مروراً سريعاً دون أن يعطيها الاهتمام الكافي ولا تترك سوي بعض الانطباعات الغير واضحة مما يؤدي إلى اكتساب المتعلم أداء خاطئ المهارات الحركية (١١٩:٢٩)

بالرغم من الاهتمام المستمر الذي تشهده المؤسسات التربوية والتعليمية حيث بدأت معظم المواد الدراسية تعتمد على تكنولوجيا التعليم في التدريس إلا أنه من الملاحظ بان مادة التربية الرياضية في المدارس محدود للغاية، وهذا ما يؤكده **عثمان مصطفي عثمان (٢٠٠٣م)** أن دروس التربية الرياضية تحتاج إلى تطبيق الأساليب التكنولوجيا الحديثة في مجال التعلم من الممكن أن تعطينا الفرصة للتخلص من الطرق التقليدية في التدريس، حيث أصبحت معظم أساليب تنفيذ البرامج الحالية للتربية الرياضية بالمدارس لم تعد تساير الفلسفات التربوية الحديثة التي تجعل المتعلمين أكثر فاعلية داخل العملية التعليمية مما يؤدي للوصول إلي الأهداف المنشودة. (٢٩:١٧)

يري **أحمد عزت راجح (٢٠٠٦م)** ظهور مفهوم تكنولوجيا التعليم حيث يمكن أن يأخذ التعليم من هذه التكنولوجيا ما يسد حاجته لذا فأنها أصبحت جزءاً أساسيا في البرامج التعليمية ويتم التعامل معها وفق أسلوب النظم وتغير دور المعلم من خلالها من الملقن إلى مصمم للعملية التعليمية، حيث تعين التقنيات التربوية الحديثة المعلم على أداء مهمته بسهوله ويسر، وتجعله أكثر دقه على تحقيق أغراض المناهج الدراسية وتوصيل الخبرات إلى المتعلمين ، كما تحقق معدلات ممتازة في سرعه التعلم وعمق الفهم في بقاء المهارات التعليمية حيه وخصبه في عقل المتعلم فضلا عن أنها تعين على معالجه الفروق الفردية بين المتعلمين وتوفر لهم مجالات للنشاط الذاتي . (٢٣:٣)

يرى **حلمي خليل (١٩٩٨م)** إن توظيف تكنولوجيا التعليم هو الحل التكنولوجي المعاصر لمواجهة قضايا التطور التعليمي لتحسين المخرجات المستهدفة وكذلك في تطبيق التكنولوجيا لتصميم وتطوير واستخدام وتقويم مصادر التعليم وعملياتها. (١١٧:٩)

يشير **محمد زغلول، مصطفي السايح (٢٠٠٣م)** أن أساليب التعلم الحديثة تهدف إلي استغلال جميع حواس المتعلم في التعلم وذلك باستخدام الوسائل والوسائط التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة تساعد المتعلمين على التذكر الحركي وتعمل علي تيسير عملية التعلم حيث يكون الأداء أكثر إيضاحا كما تجعل المتعلم أكثر ايجابية. (٨٦:٣٠)

يضيف **محروس محمد وآخرون (٢٠٠٨م)** إلى أنه لكي يتمكن المعلم من دفع تلاميذه إلى التعلم فلابد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملماً إلماماً تاماً بطرق وأساليب التدريس المختلفة وكيفية حدوث التعلم من جانب التلاميذ، وكيف تؤثر الطرق والأساليب المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم والتعلم وهو إتقان وتثبيت الأداء وكذا توفير الوسائل المختلفة لمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ. (٩١:٢٧)

يُعَرِف **الغريب زاهر(٢٠٠٩م)** التعلم الالكتروني بانة "توظيف أسلوب التعلم المرن باستخدام المستحدثات التكنولوجية أو تجهيزات شبكات المعلومات عبر الانترنت المعتمد على الاتصالات المتعددة الاتجاهات، وتقديم مادة تعليمية تهتم بالتفاعلات بين المتعلمين والمعلمين والخبراء والبرمجيات في أي وقت وأي مكان"(٣٩:٨)

يشير **مجدي عزيز (٢٠١٤م)** على أهمية تدعيم التدريس بمستحدثات تكنولوجيا التعليم مثل " التعلم باستخدام الكمبيوتر CAI واستخدام التليفزيون التعليمي والفيديو التفاعلي Interactive Video والوسائط المتعددة الفعالة Interactive Multimedia والشبكة العالمية للمعلومات Internet " إذ أن استخدام مثل هذه المستحدثات يسهم في تحقيق تفاعل المتعلم مع المادة التعليمية، كما يتيح التعلم الإلكتروني بما يناسب خصائص المتعلمين ، بالإضافة إلى أنها توفر بيئة تعلم متنوعة البدائل ، وأيضا يمكن لهذه المستحدثات أن تتكامل لتكون نظاما تعليميا فعالا . (٥٢٩:٢٦)

يُعَرِف **الطائي وآخرون (٢٠٠٩)** الموقع الإلكتروني على أنه: " تلك المساحة الإلكترونية المحجوزة ضمن خادم ما وتحت أسم نطاق معين في الشبكة العنكبوتية الإنترنت، فالموقع الإلكتروني هو عبارة عن مواد معلوماتية يمكن أن تحتوي على نصوص أو صور أو رسومات أو مواد سمعية أو بصرية ثابتة ومتحركة كالأغاني أو مقاطع الفيديو، ويتم إنشاء وتصميم الموقع الإلكتروني بلغات برمجية وتصميمية خاصة يفهمها الكمبيوتر، ويتم رفعه بعد ذلك وتحميله على شبكة الإنترنت باستخدام برامج خاصة وتطبيقات معينة. (٤٦:٧)

يُعتبر الوثب الثلاثي إحدى مسابقات الميدان في ألعاب القوى، ويحمل هذا الاسم لأنه يتكون من ثلاث وثبات متتالية. يعتمد هذا النوع من المسابقات على دفع الجسم ضد قوة الجاذبية الأرضية لتغطية أكبر مسافة ممكنة نحو الأمام. يتطلب الوثب الثلاثي أداء ثلاث مراحل فنية رئيسية هي: **الحجلة**، **الخطوة**، و**الوثبة**، مع الحفاظ على السرعة الأفقية التي يتم اكتسابها خلال هذه المراحل. يُعد التنسيق بين هذه المراحل وتحقيق التوازن بين القوة والسرعة من العوامل الأساسية لتحقيق أداء ناجح في هذه المسابقة الصعبة والمثيرة.. (١٥ :١٨٠)

تعد مسابقة الوثب الثلاثي من أكثر أنواع الوثب صعوبة حيث تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها، وذلك لأنها تحتاج إلى لاعبين ذوى مهارات خاصة وقدرات بدنية متميزة لأداء هذه المسابقة والتفوق فيها ، ولكي يتمكن المدرب من دفع لاعبيه لتحقيق انجاز رقمي جديد، فلابد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة، حيث يشير "**علي محمود عبيد، عبد الجليل مصطفى (١٩٩٥م)** أن هذه المسابقة كإحدى مسابقات الميدان التي بها تطوراً كبيراً في الناحية الفنية بغرض تحقيق أفضل مستوى رقمي ممكن وذلك من خلال مراحل فنية محددة تؤدى بترابط مستمر ودون توقف يتمثل فى ثلاثة مراحل متتالية وهى (الحجلة الخطوة الوثبة) يسبقها إقتراب مقنن للوصول للوحة الإرتقاء وبالإضافة إلى إمكانية ايقاع حركي خاص لكل من الحجلة والخطوة والوثبة. (٢١:٤٥٥)

يضيف "**علي القصعى (١٩٨٠م)، سعيد سلام وآخرون (٢٠٠٣م)، عبد الحليم محمد وآخرون (٢٠٠٣م)** على أن الوثب الثلاثي عبارة عن ثلاثة وثبات مختلفة تؤدى بتتابع محدد (الحجلة – الخطوة– الوثبة) حيث يتم في الأولى إرتقاء المتسابق والهبوط على نفس قدم الإرتقاء وهذا ما يسمى بالحجلة، وفي الثانية يكون الهبوط على القدم الأخرى على شكل خطوة، أما الثالثة وهي الوثبة فيتم فيها الهبوط على القدمين معاً (٢٠:١٤٠) (١٢:١٣١) (١٤:٦٢)

يذكر **محمد جابر بريقع (١٩٩٠م)** أن مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات التي تهدف الى تحقيق أطول مسافة أفقية ممكنة مما يتطلب إمكانيات ومميزات خاصة باللاعب اذ يقع على عاتقه مسئولية استغلال كل القوى الكامنة لديه وإمكانية توجيهها نحو الوصول الى اقصى مسافة ممكنة. (٢٨:٦٢)

تؤكد **زينب سالم جمعة (٢٠٠٥م)** أن الوسائل التعليمية البصرية احدى أفضل الوسائل التي تستخدم في درس التربية البدنية لما لها من مردود ايجابي في اتقان الأداء المهاري لمختلف المسابقات الرياضية ومنها مسابقات الميدان والمضمار والتي تتميز بدرجة من الصعوبة مثل مسابقة الوثب الثلاثي (١٠:٢٩)

يفسر **سعيد حسن سلام واخرون (٢٠٠٣)** أن الوثب الثلاثي يتضمن الاقتراب والثلاث وثبات علي التوالي، ويتوقف كل منهما علي الأخرى ولتحقيق أكبر مسافة ممكنة يجب علي المتسابق أن يوزع الجهد علي الاقتراب والثلاث وثبات أي القدرة علي الوثب والهبوط والوثب مرة أخري، ويتطلب ذلك أن يكون المتسابق لدية قوة انفجارية ومرونة للارتداد بعد الارتطام للوثبات الثلاثة المتتابعة. (١٢: ٢٢-٢١)

تسعى التربية الحديثة إلى تنشئة الأجيال تربية شاملة ومتوازنة، تغطي الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية. وتُعد مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الرياضية الأساسية التي تسهم في تعزيز اللياقة البدنية لدى الشباب، إضافةً إلى دورها في تنمية روح المسؤولية والانضباط والتقدير الذاتي، إلى جانب تعزيز روح التنافس الشريف بينهم. **(أحمد, ١٩٩٧ ص ٨)** (٨:٢)

يمكن تقسيم الاداء الفني للوثب الثلاثي إلى خمسه مراحل:

١-مرحلة الاقتراب: -

الأهداف: تحقيق أعلى سرعة ممكنة وإعداد الجسم بشكل مثالي للارتقاء.

الخصائص الفنية:

- تتباين مسافة الاقتراب تبعاً لمستوى الأداء، فهي تتراوح بين ١٠ خطوات (للمبتدئين) وأكثر من ٢٠ خطوة (للمتقدمين).
- طريقة الجري مشابهه للعدو.
- تتزايد السرعة باستمرار خلال مرحلة الاقتراب.
- يكون وضع القدم سريعا ونشطا مع تحريكها لأسفل وللخلف.

٢-مرحلة الحجلة: -

الأهداف: تنفيذ طيران منخفض لمسافة ممتدة مع الحد من فقدان السرعة الأفقية.

الخصائص الفنية:

- تأرجح فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.
- مسار الارتقاء يكون للأمام وليس لأعلى.
- شد الرجل الحرة للخلف.

- سحب رجل الارتقاء للإمام ولأعلي ثم دفعها للأمام تمهيداً للمس القدم للأرض.
- يكون الجذع على استقامته.

٣-مرحلة الخطوة: -

الأهداف: المحافظة على الزخم المكتسب من الحجلة والاستمرار في التقدم بأكبر مسافة ممكنة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية، مما يساعد في تحقيق وثبة نهائية قوية للوصول إلى أقصى مدى.

الخصائص الفنية:

- يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف.
- الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريباً.
- مرجحة الذراعين إن أمكن.
- يكون فخذ الرجل الحرة أعلي من الوضع الأفقي.
- تمتد الرجل الحرة للأمام ولأسفل.

٤- مرحلة الوثبة: -

الأهداف: الارتقاء بقوة بزاوية مثالية لتحقيق أفضل ارتفاع.

الخصائص الفنية:

- وضع القدم بسرعة ونشاط لأسفل وللخلف.
- تكون الرجل الداعمة مفرودة تقريباً أثناء الارتقاء.
- تستخدم حركة الذراعين إن أمكن.
- يكون الجسم في وضع مستقيم.
- يتم استخدام أسلوب التعلق أو تقنية الشراع أثناء الطيران في الهواء.
- الرجلين ممتدة بالكامل تقريباً عند الهبوط.

٥-الهبوط في الوثبة النهائية: -

الأهداف: مرحلة الهبوط في الوثب الثلاثي تُعد من المراحل الحاسمة التي تؤثر على الأداء النهائي للقفزة.

أهداف هذه المرحلة تشمل:

١. **تحقيق أقصى مسافة أفقية**:

الهدف الرئيسي هو الهبوط بأقصى مسافة ممكنة من نقطة الانطلاق، مع الحفاظ على التوازن والاستقرار.

٢. **تقليل فقدان الزخم**:

يجب على اللاعب أن يحافظ على زخم الجسم أثناء الهبوط لتجنب فقدان المسافة بسبب التباطؤ المفاجئ.

٣. **تجنب الإصابات**:

الهبوط بشكل صحيح يقلل من خطر الإصابات، خاصة في المفاصل والعضلات. يجب أن يكون الهبوط ناعمًا ومتناسقًا.

٤. **الحفاظ على التوازن**:

يجب أن يهبط اللاعب بشكل متوازن لتجنب السقوط أو لمس الأرض بأي جزء من الجسم خلف علامة الهبوط، مما قد يؤدي إلى إلغاء القفزة.

٥. **الاستفادة من تقنيات الهبوط**:

استخدام تقنيات مثل مد الذراعين للأمام أو ثني الركبتين لتوزيع قوة الهبوط وتقليل التأثير على الجسم.

٦. **الالتزام بالقواعد**

يجب أن يهبط اللاعب داخل منطقة الهبوط المحددة، وعدم لمس أي جزء من الجسم خارج المنطقة حتى يتم قياس المسافة.

الخصائص الفنية:

مرحلة الهبوط في الوثب الثلاثي تتطلب دقة فنية عالية لتحقيق أقصى مسافة وتجنب الإصابات. فيما يلي الخصائص الفنية الرئيسية لهذه المرحلة:

١-**وضعية الجسم أثناء الهبوط**

- **استقامة الظهر**: يجب أن يكون الظهر مستقيماً أو مائلاً قليلاً للأمام لتجنب السقوط للخلف.
- **ثني الركبتين**: يتم ثني الركبتين بشكل تدريجي لامتصاص قوة الهبوط وتقليل التأثير على المفاصل.
- **مد الذراعين للأمام** تساعد الذراعان الممدودتان في الحفاظ على التوازن وتحقيق مسافة أفقية أكبر.

٢-**توزيع وزن الجسم**

- يتم توزيع وزن الجسم بشكل متساوٍ على القدمين لتجنب فقدان التوازن.
- يجب أن تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين قليلاً لضمان استقرار الهبوط.

٣-**زاوية الهبوط**

- يجب أن تكون زاوية الهبوط مثالية (عادة بين ٣٠ إلى ٤٠ درجة) لتحقيق أقصى مسافة أفقية مع تقليل فقدان الزخم.

٤-**امتصاص الصدمة**

- يتم امتصاص قوة الهبوط عن طريق ثني الركبتين والوركين بشكل تدريجي، مما يقلل من تأثير الصدمة على الجسم.

٥-**التوازن والاستقرار**

- يجب أن يهبط اللاعب بشكل متوازن دون أن يلمس أي جزء من جسمه الأرض خلف علامة الهبوط.

- يتم استخدام الذراعين لتحقيق التوازن ومنع السقوط للأمام أو الخلف.

٦ -**الحركة النهائية**

- بعد الهبوط، يجب أن يتحرك اللاعب للأمام أو للجانب لتجنب لمس منطقة الهبوط خلف القدمين، مما قد يؤدي إلى إلغاء القفزة.

٧ -**التنفس**

- يجب أن يكون التنفس منتظماً أثناء الهبوط لتجنب التوتر والحفاظ على استقرار الجسم.

٨ -**التدريب على تقنيات الهبوط**

- يتطلب الهبوط الفعال تدريباً مستمراً على تقنيات مثل القفز والهبوط في الرمال لتحسين الأداء وتقليل خطر الإصابات.

تحقيق هذه الخصائص الفنية يتطلب تدريباً مكثفاً وتنسيقاً دقيقاً بين حركات الجسم لضمان أداء مثالي في مرحلة الهبوط. (٢: ٧)(١٨١:١٥)(٣٣٣:١٤)

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمعلم تربية رياضية بمحافظة الشرقية خلال العام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥) لاحظ ضعف مستوى الأداء لمسابقة "الوثب الثلاثي" لتلاميذ المرحلة الإعدادية وأن الأساليب والوسائل المستخدمة في تعليم مراحل مهارة الوثب الثلاثي تفتقر إلى إثارة دوافع التلاميذ والرغبة في تعلم المزيد من المهارات بإعتبار أن استخدامها بعد فترة يؤدى بالتلاميذ إلى الإحساس بالرتابة والملل، وضعف المستوى المهاري، وخفض القدرة على التحصيل المعرفي، كما لاحظا أن هناك أسلوباً واحداً للتدريس متبع هو أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية)، والذي يعتمد علي مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح اللفظي للمهارة، وأداء النموذج العملي من قبل المعلم دون أدني مشاركة فعالة من التلاميذ، وهذه الأساليب التقليدية لا تتناسب مع ما وصل إليه العالم الآن من استخدام أساليب تدريسية حديثة, ومنها استخدام موقع الكتروني، والتي تعتمد على استخدام التقنيات الحديثة بإستخدام الحاسب الآلى والتي تساعد على الابتكار وتحسين مستوى الأداء لمسابقة "الوثب الثلاثي" بدرس التربية الرياضية .

وفي حدود علم الباحث أن استخدام موقع إلكترونيلتعلم مهارة الوثب الثلاثي لم يسبق تناوله من قبل على المتغيرات قيد البحث لتلاميذ المرحلة الإعدادية وهذا مما دعي الباحث للقيام بهذا البحث لمحاولة تحسين أداء المراحل في(الوثب الثلاثي) عن طريق استخدام موقع إلكتروني لتحسين المستوى المعرفي

والذكاء والتصورمما يؤدي الى تحسن أداء مهارة الوثب الثلاثي بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

أهمية البحث:

– يهدف البحث إلى تحسين أداء مهارة الوثب الثلاثي باستخدام موقع إلكتروني تفاعلي، مما يسهم في زيادة دافعية التلاميذ وتحسين مستوى الأداء المهاري.

– يسعى البحث إلى تطبيق الأساليب التكنولوجية الحديثة في تدريس التربية الرياضية، والتي تؤكد عليها الدراسات السابقة مثل أعمال **حلمي خليل (١٩٩٨) ومحمد زغلول ومصطفي السايح (٢٠٠٣).**

أهداف البحث:

****الهدف الرئيسي****

يهدف البحث إلى تحديد فاعلية استخدام موقع إلكتروني في تعلم مهارة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية<

**** فروض البحث****

١–توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) لصالح القياس البعدي لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي.

٢–توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي التجريبية (الموقع الالكتروني التعليمي) على تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي بدرس التربية الرياضية لصالح القياس البعدي.

٣–توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (الموقع الالكتروني التعليمي) لصالح المجموعة التجريبية لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي.

المصطلحات المستخدمة:

١ – الموقع الإلكتروني التعليمي" Educational Website " :

يعرف **السيد الربيعي: (٢٠٠١م)**، الموقع بأنه عبارة عن " حيز تخزيني علي خادم الويب مخصص لجهة معينه أو شخص معين، تخزن فيه صفحات مرتبطة يبعضها البعض، على شكل ملفات بهيئة HTML بحيث يمكن تصفح محتوياتها باستخدام برامج تصفح الإنترنت." (٦٢:٦)

٢ – الوثب الثلاثي "Triple Jump"

الوثب الثلاثي أحد مسابقات الميدان في ألعاب القوى وسمى بهذا الاسم لأنه يتركب من ثلاث وثبات متتابعة، وهو عبارة عن دفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية لاجتياز أكبر مسافة ممكنة للأمام خلال ثلاث

مراحل فنية هي: (الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع ضرورة الاحتفاظ بالسرعة الأفقية المكتسبة أثناء أداء المراحل الفنية الثلاث.(١٥:١٧٢)

الدراسات السابقة:

١: دراسة/ أشرف أبو الوفا عبد الرحيم وآخرون (٢٠٢٤م) (٥)

عنوان الدراسة: "أثر استخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية على مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج"

هدف الدراسة:

التعرف على أثر استخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الالكترونية على مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

منهج الدراسة:

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

عينة الدراسة:

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

نتائج الدراسة:

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

٢: دراسة/ شيماء مصطفى عبد الله على (٢٠٢٣م) (١٣)

عنوان الدراسة:" تأثير استخدام تقنية الانفوجرافيك التفاعلي على مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي للمبتدئين"

هدف الدراسة:

التعرف على تأثير استخدام تقنية الانفوجرافيك التفاعلي على مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي للمبتدئين.

منهج الدراسة:

استخدم الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس البعدي للمجموعتين وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٧) مبتدئ، وتم سحب عدد (٥) مبتدئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٢) مبتدئ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية واتبع معها تقنية الانفوجرافيك التفاعلي والأخرى مجموعة ضابطة ولقد اتبع معها طريقة الشرح والنموذج وقوام كل منهما (١١) مبتدئ.

نتائج الدراسة:

تفوقت المجموعة التجريبية والمتبع معها تقنية الانفوجرافيك التفاعلي على المجموعة الضابطة والمتبع معها طريقة الشرح اللفظي والنموذج العملي في مستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب الثلاثي للمبتدئين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣: دراسة الباحثون: مارتينيز، ر.، ولوبيز، ج.(٢٠٢٣م) (٣٤)

العنوان: "فعالية برامج التدريب عبر الإنترنت على أداء الوثب الثلاثي: دراسة حالة"

السنة: ٢٠٢٣

المؤسسة/الناشر: المجلة الدولية لتعزيز الأداء الرياضي.

المنهجية: نهج دراسة حالة يركز على الرياضيين الفرديين على مدى فترة ثلاثة أشهر.

العينة: ١٠ رياضيين ناشئين نخبة يستعدون للمنافسات الوطنية في إسبانيا.

الأدوات المستخدمة: موقع مخصص يوفر دروس فيديو، أدوات تغذية راجعة تفاعلية، وتقارير تتبع الأداء الأسبوعية.

النتائج الرئيسية: حسن الرياضيون مسافات الوثب الثلاثي بمتوسط ٨٪ بعد ثلاثة أشهر من برامج التدريب عبر الإنترنت المدمجة مع جلسات التدريب المنتظمة تحت إشراف المدرب. كما عزز البرنامج فهم الرياضيين للمبادئ البيوميكانيكية المتعلقة بتقنية الوثب الثلاثي.

التوصيات: تطوير وحدات تدريب عبر الإنترنت مخصصة لتلبية احتياجات الرياضيين الفردية لتحقيق نتائج أفضل.

٤: دراسة/ فولنت أميتي، استريت إيسيني، شبريسا مميشي (٢٠٢٢م) (٢٣)

عنوان الدراسة:" تأثير البرنامج البليومتري في الوثب الطويل والوثب الثلاثي لدى التلاميذ"

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى إثبات تأثير برنامج بليومتري لتطوير القوة الانفجارية على أداء الوثب الطويل والوثب الثلاثي لدى التلاميذ"

منهج الدراسة:

تم استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة:

وتتكون عينة المشاركين من ٢٢٠ طالباً وطالبة في ثانوية "سامي" فراشيري" و "عصمت "جاشاري – كومانوفو. المختبرون في حالة صحية عادية، وينقسمون إلى مجموعتين المجموعة أ: التجريبية (١١٥) = EGn : الطول ١٦٩.٣ سم، الوزن ٦٠.٤ كجم، مؤشر كتلة الجسم (٢١.١) ، والذين بالإضافة إلى التمارين في فصول التربية البدنية العادية الثالثة تمت متابعة ساعات إضافية أسبوعياً من نظام تمارين تطوير القوة الانفجارية، والمجموعة ب: الضابطة ، (١٠٥) = CG n ،: الطول ١٦٨.٨ سم الوزن ٥٦.٨ كجم، مؤشر كتلة الجسم (١٩.٩) ، الذين لم ينشطوا في أي عملية تمرينات خاصة، بالإضافة إلى تمارين في ساعات التربية البدنية العادية.

نتائج الدراسة:

إن البرنامج البليومتري لمدة ١٢ أسبوعا لتنمية القوة الانفجارية كان له تأثير إيجابي على تحسين النتائج في الوثب الطويل والوثب الثلاثي كمهارات حركية محددة لدى التلاميذ.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

أدوات البحث

- اختبارات بدنية ومهارية لقياس مستوى الأداء.
- اختبار معرفي لتقييم مدى التحصيل المعرفي المرتبط بمهارة الوثب الثلاثي.
- موقع إلكتروني تفاعلي لتعليم مهارة الوثب الثلاثي.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي بمدرسة (الإيمان الإعدادية بنين) التابعة لإدارة ههيا التعليمية بمحافظة الشرقية والبالغ عددهم(١٦٧) تلميذ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م.

عينة البحث:

اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي وعددهم (٥٠) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة(٢٠) تلميذ، كما تم اختيار (١٠) تلاميذ كعينة استطلاعية.

** المجموعة الاستطلاعية**

– تم اختيار مجموعة صغيرة من التلاميذ (حوالي ١٠٪ من العينة الرئيسية) لتجربة الموقع الإلكتروني والاختبارات المخطط لها.

– الهدف من هذه المرحلة هو التأكد من صلاحية الأدوات (الموقع الإلكتروني، الاختبارات البدنية) وملاءمتها للتلاميذ، وتحديد أي مشكلات تقنية أو تعليمية قد تواجهها.

****خطوات اختيار العينة بالطريقة العمدية ****

١. **تحديد المعايير**

– يتم تحديد معايير محددة لاختيار التلاميذ، مثل:

– أن يكونوا من المرحلة الإعدادية.

– أن يكون لديهم مستوى معين من اللياقة البدنية الأساسية.

– أن يكونوا غير متمرسين في مهارة الوثب الثلاثي (مبتدئين).

– أن يكونوا قادرين على استخدام التكنولوجيا (المواقع الإلكترونية) بسهولة.

٢. **التقييم المسبق **

– يمكن إجراء اختبارات أو تقييمات مبدئية لجميع التلاميذ في الفئة المستهدفة (مثل اختبارات لياقة بدنية أو تقييم مهارات حركية أساسية).

– يتم اختيار التلاميذ الذين تنطبق عليهم المعايير المحددة مسبقًا، بناءً على نتائج هذه التقييمات.

٣. **التقسيم إلى مجموعات **

– بعد اختيار العينة، يمكن تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين:

– **مجموعة تجريبية: ** تستخدم الموقع الإلكتروني لتعلم مهارة الوثب الثلاثي.

– **مجموعة ضابطة: ** تتعلم المهارة بالطريقة التقليدية (بدون استخدام الموقع).

٤. **ضمان التجانس **

– يتم التأكد من أن المجموعتين متجانستين في المستوى البدني والمهارات الأساسية قبل بدء التجربة، وذلك لضمان أن أي فروق في النتائج تعزى إلى تأثير الموقع الإلكتروني وليس إلى عوامل أخرى.

٣. مهارة الوثب الثلاثي في المنهج الدراسي **

– تعد مهارة الوثب الثلاثي واحدة من المهارات الرياضية الأساسية المقررة في منهج التربية الرياضية للصف الثالث الإعدادي. مرفق رقم (١١) ،(١٢)

– تهدف هذه المهارة إلى تطوير القدرات البدنية (مثل القوة، التوازن، والتنسيق الحركي) لدى التلاميذ، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على الأداء الرياضي.

– يتم تدريس هذه المهارة عادةً بالطرق التقليدية (التلقين النظري، والتطبيق العملي تحت إشراف المعلم)، ولكن البحث الحالي يهدف إلى استكشاف فاعلية استخدام موقع إلكتروني كأداة تعليمية بديلة أو مكملة.

جدول (١)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) في متغيرات النمو، البدنية، المهارية

ن = ٥٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
ديموغرافية	السن	سنة	١٤.٥	٠.٨٩١	١٣.٩٩	١.٧٢
	طول الجسم	سم	١٥٦.٦٥	٥.٣٧	١٥٤.٥	١.٢٠
	الوزن	كجم	٥٠.٦	٧.٠١	٥٢.٢٨	٠.٧٢
	معامل الذكاء	درجة	٣٢.٥٤	٣.٠١	٣١.٤٥	١.٠٩
	التحصيل المعرفي	درجة	١٦.٧٥	٠.٩٦٩	١٧.٥٥	٢.٤٨
بدنية	قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٩.٣٣	٦.٠٦	٥٣.٣٣	١.٩٨
	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٥.٤	٤.٧٢	٤٧,٠٧	١.٠٦
	وثب عريض من الثبات	متر	١.٥١٩	٣.٣٣	١.٤٠	٠.٤٣
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	٧.١١	٢.٤٤	٨.٠١	١.١١
	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٧٠.٩٥	٥.١٢	٦٨.٧١	١.٠٧
	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٢.١٤	١.١٨	١.٧٢	١.٠٧
مهارية	زمن الحجل ٢٠/م	ث	٨.٠٣٩	٠.٩٤١	٧.٧٨	٠.٨٣
	ثلاث حجلات بالقدم اليمني	م	٤.٠٨	١.٨٢	٤.٢٩	٠.٣٥
	ثلاث حجلات بالقدم اليسرى	م	٤.١٣	٠.٩٦٦	٤.١٥	٠.٠٥
	عدو ٢٠/م [بدء عالي]	ث	٦.٢٩٧	٠.٤٥٠	٦.٥٥	١.٦٥
	جري مكوكي ٢٠/ م	ث	٢٠.٧٤٥	١.٩٠٥	١٩.٥٥	١.٨٨

يتضح من جدول رقم (١) أن معاملات الالتواء للعينة مجتمع البحث قد انحصرت ما بين { + ١.٨٨١ ، . ٢.٤٧٧ } في المتغيرات الديموغرافية (السن ، الطول ، الوزن . الذكاء ، التحصيل المعرفي) والمتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين ، الظهر ، الوثب العريض من الثبات ، تحمل قوة الذراعين ، الوثب مع التوازن ، المرونة) والاختبارات المهارية (الحجل مسافة ٢٠م ، الحجل ثلاث خطوات ـ يمين و يسار ، السرعة، الجري المكوكي) وبما أن القيم قد تراوحت ما بين ±٣ مما يدل علي تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية {للمجموعتين . التجريبية، الضابطة }

في المتغيرات المهارية للوثب الثلاثي ن١ = ن٢ = ٢٠

مراحل أداء الوثبة الثلاثية	التجريبية		الضابطة		قيمة اختبار "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مرحلة الاقتراب	٢.١	٠.٩٨٨	١.٧٨	٠.٩٥٩	Ns١.٤٣٢
مرحلة الارتقاء	٢.٠٥	١.٠٨٧	١.٨	١.٠٩٤	Ns٠.٩٩٩
مرحلة الحجلة	٢.١٥	١.٠٧٥	١.٨٥	٠.٩٥٩	Ns١.٢٨٤
مرحلة الخطوة	٢.٢٥	٠.٩٤٥	١.٩	١.١٤	Ns١.٤٦
مرحلة الوثبة	٢.٠	١.١٧٣	١.٨	٠.٩٦٧	Ns٠.٨١١
مرحلة الهبوط	٢.٤٥	١.٣٤٦	٢.٠٥	١.٠٨٧	Ns١.٤٢٥
المستوي الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي	٤.٥٤٥	١.٠٦٢	٤.٠٨٥	١.٢٨٣	Ns١.٧٠٣

*قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ Not Significant { Ns} غير معنوي

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مراحل مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المراحل.

تم إجراء القياس الرقمي القبلي لمهارة الوثب الثلاثي وفقًا للخطوات التالية:

١. ****تجهيز الأدوات****

- تم استخدام شريط قياس (أو جهاز قياس ليزري) لقياس المسافة بدقة.
- تم تحديد منطقة الوثب بوضوح، مع وضع علامات لبداية ونهاية القفزة.

– تم توفير لوحة ارتقاء واضحة ومحددة وفقًا للقواعد المعتمدة في مسابقات الوثب الثلاثي.

٢. **شرح المهارة**

– تم شرح المراحل الفنية للوثب الثلاثي (الحجلة، الخطوة، الوثبة) للتلاميذ بشكل نظري وعملي.

– تم التأكيد على أهمية التنسيق بين المراحل لتحقيق أفضل أداء.

٣. **التسخين**

– تم إجراء تمارين إحماء لتجهيز التلاميذ بدنياً، مع التركيز على عضلات الرجلين والظهر لتحسين الأداء وتجنب الإصابات.

٤. **التطبيق العملي**

– قام كل تلميذ بأداء ثلاث محاولات للوثب الثلاثي.

– تم تسجيل أفضل مسافة حققها كل تلميذ من بين المحاولات الثلاث.

٥. **التسجيل والتحليل**

– تم تسجيل المسافات التي حققها التلاميذ بشكل رقمي.

– تم تحليل البيانات لتحديد المستوى القبلي للتلاميذ في مهارة الوثب الثلاثي.

٦. **التغذية الراجعة**

– تم تقديم ملاحظات فردية لكل تلميذ بناءً على أدائه، مع التركيز على نقاط القوة والضعف.

– تم تحديد الأهداف الفردية والجماعية لتحسين الأداء في القياس البعدي.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

أ–معامل الصدق:

- صدق المحتوي:

قام الباحث باستطلاع رأى السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار –طرق التدريس التي تنطبق عليهم شروط الخبير وهي أن يكون حاصلا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية، كما الا تقل سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات في مجال التدريس، وعددهم (١٠) خبراء، وذلك لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب الثلاثي قيد البحث، وقد اعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء والتي كانت (٨٠) فأكثر معياراً لصدق تلك الاختبارات.

– صدق التمايز:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين من التلاميذ متساويتين في العدد أحداهما مميزة وعددهم (١٠) تلاميذ يمثلون فريق العاب القوي بالمدرسة، ومن خارج

عينة البحث الأساسية، والمجموعة الأخرى غير المميزة وعددهم (١٠) تلاميذ وهي عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، كما يتضح في جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية- الاختبارات المهارية – الاختبار المعرفي لمهارة الوثب الثلاثي قيد البحث ن١=ن٢=١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
			س١	±ع	س١	±ع	
بدنية	قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٩,٧	٣,١٣	٥٥,٥	٤,٥٥	*٣,٣٢
	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٤,٦	٢,٨٣	٤٧,٩	٤,٠٩	*٢,١١
	عدو ٣٠م من البدء الطائر	ث	٦,٦٥	٠,٦١٨	٥,٤٩	٠,٤٦٨	*٢,٨٧
	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٣٧	٠,٢٢٧	١,٦٥	٠,١١١	*٣,٤٥
	الجري المكوكي ٢٠م	ث	٢١,١٨	١,٥٢٩	١٨,٤٧	٠,٧٩٧	*٤,٩٧
	ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف	سم	١,٤٥	٠,٦٠	٣,٠	١,١٣	*٣,٨٣
	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٦٠,٠	٨,١٦	٧٨,٥	٧,٠٩	*٥,٤١
	ثني ومد الذراعين الانبطاح المائل	عدد	٣,٣	٢,٣٥	٨,٧	٥,٠٣	*٣,٠٧
مهارية	زمن الحجل ٢٠م	ث	٧,٤٠	١,٢٢	٩,٧٢	٠,٩٣٦	*٤,٧٥
	ثلاث حجلات بالقدم اليمني	متر	٣,٩٣	١,٠٩٥	٦,٧٥	٠,٩٥٠	*٦,١٥
	ثلاث حجلات بالقدم اليسرى	متر	٣,٧٢	٠,٣٢٥	٥,٢٦	٠,٩٩٥	*٣,٣٩
	التحصيل المعرفي	درجة	١٦,٢	١,٥٥	١٨,١	٢,٢٣	*٢,٢١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.١٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات: استخدم الباحث الوسائل التالية:

أولا: الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتر : لقياس الطول (بالسنتيمتر) مرفق رقم(٣)
- ميزان طبي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام). مرفق رقم(٤)
- شريط قياس: لقياس المسافات (بالسنتيمتر).
- شاشة عرض: لمشاهدة الموقع الالكتروني.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية)

ثانيا: استمارات جمع البيانات:

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:

✓ استمارة تسجيل بيانات التلاميذ في متغيرات النمو (ارتفاع الجسم –وزن الجسم –العمر الزمني).
✓ استمارة تسجيل قياسات التلاميذ في الاختبارات البدنية قيد البحث.
✓ استمارة تسجيل قياسات التلاميذ في المستوى المهارى والرقمي لمهارة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ثالثا: استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث باستطلاع رأي (١٠) من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في (مسابقات الميدان والمضمار – المناهج وطرق التدريس) التي تنطبق عليهم شروط الخبير. مرفق رقم(١)

✓ تحديد العناصر البدنية المناسبة للبحث.
✓ تحديد الاختبارات والمقاييس المناسبة للبحث.
✓ تحديد عدد الأسابيع التعليمية داخل البرنامج التعليمي وعدد الوحدات التعليمية داخل الأسبوع التعليمي.

رابعا: الاختبارات والقياسات:

✌ **القياسات الانثروبومتريه:**

١ – قياس ارتفاع الجسم
٢ – قياس وزن الجسم
٣ – العمر الزمني

✍ **الاختبارات البدنية والمهارية:**

١ – اختبار قوة عضلات الرجلين (قياس القوة العضلية الثابتة لعضلات الرجلين) مرفق رقم(٧)
٢ – اختبار السرعة (الجري ٢٠م من البدء الطائر) مرفق رقم(٥)
٣ – اختبار الرشاقة "اختبار الجري الزجزاجي (بارو x ٤.٧٥)"
٤ – اختبار القدرة (اختبار الوثب العريض من الثبات) مرفق رقم(٦)
٥ – اختبار التوازن الديناميكي (اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات) مرفق رقم(٩)
٦ – اختبار ثلاث حجلات بالرجل اليمني.
٧ – اختبار ثلاث حجلات بالرجل اليسرى.
٨ – اختبار زمن الحجل ٢٠متر.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية على المجموعة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) تلاميذ من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٢ / ٩/ ٢٠٢٤م، حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى مناسبة البرنامج لقدرات التلاميذ ومدى فهمهم

واستيعابهم له ومعرفة آرائهم في مدى سهولة وصعوبة المحتوى الذي يتضمنه واكتشاف ما به من أخطاء فنية، واكتشاف أي مشكلات أخرى في التصميم ومدى وضوح الصور والفيديو وباقي الوسائط.

تم قام الباحث بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٩/ ٢٠٢٤/٩م، حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات البدنية، تدريب المساعدين، تنفيذ بعض أجزاء المحتوى التعليمي، تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة، حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق –الثبات) قيد البحث .

ثم قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات البدنية بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) تلاميذ، وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته ثلاثة أيام (٧٢) ساعة. وذلك من يوم الثلاثاء الموافق ٨ / ١٠/ ٢٠٢٤م، إلى يوم الخميس الموافق ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٤م. كما هو موضح بالجدول رقم (٤)

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المعرفية، البدنية والمهارية قيد البحث

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
	معامل الذكاء	درجة	٣٢,٥٤	٣,٠١	٣٢,٦٤	٣,٠٣	*٠,٩١٢
	التحصيل المعرفي	درجة	١٦,٧٥	٠,٩٦٩	١٦,٧٧	٠,٧٦٧	*٠,٨٥١
بدنية	قوة عضلات الرجلين	درجة	٤٩,٣٣	٦,٠٦	٤٩,٣٥	٥,٤١	*٠,٩٢١
	قوة عضلات الظهر	درجة	٤٥,٤	٤,٧٢	٤٥,٥٩	٣,٧٣	*٠,٨٥٤
	وثب عريض من الثبات	متر	١,٥١٩	٠,٨١١	٢,١١	٠,٧٤	*٠,٨٦٧
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	٧,١١	٢,٤٤	٧,٢٥	٣,٢١	*٠,٩٠١
	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٧٠,٩٥	٥,١٢	٧١,٧٢	٤,٠١	*٠,٨٨١
	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٢,١٤	١,١٨	٢,٩٨	١,٨١	*٠,٨٧٧
مهارية	زمن الحجل ٢٠م	ث	٨,٠٣٩	٠,٩٤١	٨,١٤	٠,٨٧٢	*٠,٧٨٧
	ثلاث حجلات بالقدم اليسرى	م	٤,٠٨	١,٨٢	٤,٠٩	١,١٦	*٠,٨٩٥
	ثلاث حجلات بالقدم اليمنى	م	٤,١٣	٠,٩٦٦	٤,٨٩	٠,٥٣٢	*٠,٨٥٢
	عدو ٢٠/م (بدء عالي)	ث	٦,٢٩٧	٠,٤٥٠	٦,٠٢١	٠,٤٢٧	*٠,٧٩٨
	جري مكوكي ٢٠م	ث	٢٠,٧٤٥	١,٩٠٥	١٩,٤٥٣	١,٦٠٦	*٠,٨١٨

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٠,٦٣٢

ويتضح من جدول (٣) ما يلي:

يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات تلك الاختبارات

البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية:

إعداد البرنامج التعليمي:

قام الباحث بتحليل محتوي البرامج التعليمية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال مسابقات الميدان والمضمار وطرق التدريس ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التعليمي المقترح ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التعليمي لمجموعة البحث التجريبية ، يتضمن محتوي البرنامج علي (أعمال إدارية – مشاهدة الموقع التعليمي الالكتروني المرفوع على شبكة الانترنت، والتي تتضمن مواصفات الأداء الفني لمراحل مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث ، بالإضافة الي جانب المعارف والمعلومات المرتبطة بالنواحي التاريخية والمهارية والقانونية – الأحماء والأعداد البدني – التطبيق العملي للبرنامج – الختام)

الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترح:

تم تحديد الاطار الزمني لبرنامج تعلم مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث لمجموعة البحث التجريبية من تلاميذ الصف الثالث الاعدادي بناء على المنهج الدراسي المحدد من قبل الوزارة للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م، وكان ذلك علي النحو التالي عدد الأسابيع : (٨) أسابيع – عدد الوحدات التعليمية أسبوعيا : (١) واحدة تعليمية – زمن الوحدة التعليمية : (٥٠) ق إجمالي زمن البرنامج=٤٠٠ ق = ٦.٦ ساعات) وقد قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول التوزيع الزمني المحتويات الوحدة التعليمية الـ(٥٠) ق بناء على متغيرات البحث – مرفق ( ) ، وجدول ( ) يوضح آراء = السادة الخبراء حول التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية.

****١. مرحلة تصميم وإعداد الموقع التعليمي****

- **تحديد الأهداف** تحسين الأداء المهارى والمعرفي لمهارة الوثب الثلاثي باستخدام موقع تفاعلي.
- **تحليل الجمهور** تلاميذ الصف الثالث الإعدادي (العمر، المستوى التعليمي، الاحتياجات)
- **هيكل الموقع**
  - الصفحة الرئيسية (أهداف الموقع).
  - صفحات المحتوى (مراحل المهارة).
  - الموارد (فيديوهات، صور، رسومات).
  - التقييم (اختبارات، تمارين تفاعلية).
- **تصميم الواجهة**: واجهة بسيطة، ألوان جذابة، رسومات وفيديوهات توضيحية.

- **تطوير المحتوى**: نصوص تعليمية مبسطة، فيديوهات، رسومات توضيحية.
- **اختبار الموقع**: اختبار الوظائف وجمع الملاحظات من عينة صغيرة من التلاميذ.

٢. مرحلة كتابة السيناريو التعليمي

- **عناصر السيناريو**
  - الهدف التعليمي (تعلم مراحل الوثب الثلاثي).
  - الفئة المستهدفة (تلاميذ الصف الثالث الإعدادي).
  - الوسائط (نصوص، صور، فيديوهات، رسومات).
- **سيناريو تفصيلي**
  - **المقدمة** تعريف المهارة وأهداف التعلم.
  - **المحتوى التعليمي** شرح كل مرحلة (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع نصوص، صور، وفيديوهات.
  - **الأنشطة التفاعلية** اختبارات قصيرة وتمارين تفاعلية بعد كل مرحلة.
  - **الختام** تلخيص المحتوى وتوجيه التلاميذ للتطبيق العملي.
- **إضافة الوسائط** فيديوهات قصيرة، صور ورسومات توضيحية، نصوص بسيطة.
- **مراجعة السيناريو** التأكد من ملاءمته للفئة العمرية وتغطية جميع مراحل المهارة.

٣. صيغة كتابة السيناريو التعليمي

- **الصفحات التمهيدية**
  - شاشة الافتتاح (عبارات ترحيبية، عنوان الموقع، كلمة الباحث).
  - السياق التاريخي والتنظيمي (تاريخ المهارة، القوانين والمعايير).
- **الصفحة الرئيسية**
  - عرض الهدف والرسالة التعليمية.
  - تقديم المهارة (فيديو تمهيدي، توجيهات للتنقل في الموقع).
- **شاشة عرض المحتوى**:
  - خطوات الأداء الفني (شرح تفصيلي، أخطاء شائعة).
  - المواد البصرية والسمعية (صور، فيديوهات، رسوم متحركة).
  - تدريبات وتطبيقات عملية (تمارين، حل مشكلات).
- **تنظيم الوقت والمحتوى**:
  - تخصيص ١٠ دقائق لكل جزء من المحتوى.
  - دمج الوسائط المتعددة (نصوص، صور، فيديوهات).

- **التفاعل وسهولة الاستخدام**:
- تصميم واجهة مستخدم متجاوبة وسهلة التنقل.
- دعم الفروق الفردية (تنوع المواد التعليمية، أدوات التقييم الذاتي).
- **استخدام منصة Google Sites**:
- إنشاء واجهة تفاعلية (تنظيم المحتوى، ربط الوسائط).
- الاستفادة من أدوات Google Sites (سهولة التحديث، المشاركة والتفاعل).
- وبذلك يتمكن جميع تلاميذ المجموعة التجريبية من الوصول إلى الموقع التعليمي بسهولة ويُسر.

التجربة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية وفق الإجراءات التالية:

١ -القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية على مجموعتي البحث: المجموعة الضابطة -المجموعة التجريبية، في مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث، وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/١٠/١٣م. بمدرسة الإيمان الإعدادية التابعة لإدارة ههيا التعليمية بمحافظة الشرقية.

٢ – تطبيق التجربة:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على مجموعة البحث التجريبية، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠/ ١٠ /٢٠٢٤م، حتى يوم الخميس الموافق ١٢ / ١٢ /٢٠٢٤م، لمده (٨) أسابيع بواقع (وحدة) تعليمية بالأسبوع وفقا لخطة الدراسة بالمدرسة، وقد تم تنفيذ الوحدات التعليمية لمجموعة البحث التجريبية باستخدام موقع الكتروني لتعلم مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث

من خلال معمل الحاسب الالي وطلب منهم الاستفسار عن أي معلومات غير واضحة بالنسبة لهم وحتى يتفهم طبيعة التعامل مع الموقع وكيفية استخدامه.

حيث قام الباحث بتنفيذ البرنامج بداية اعمال اداريه ثم بعد ذلك دخول حجره الحاسب الآلي لعرض الموقع الالكتروني التعليمي على التلاميذ ثم بعد ذلك النزول الى الملعب لتطبيق ما تم مشاهدته على الموقع وكان دور المعلم هو التوجيه والارشاد حيث ان الهدف من البرنامج هو وصول التلاميذ الى مرحله الاتقان عند اداء مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث.

ويوضح مرفق رقم (١٠) نموذج لوحدة البرنامج المقترح باستخدام الموقع الالكتروني، وكذلك المجموعة الضابطة لتعليم مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث.

٣ – القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/١٢/١٥م. كما راعي الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- الوسيط Median
- معامل الالتواء Skewness
- النسبة المئوية للتحسن Percentage of Progress
- اختبار دلالة الفروق (ت) aired Samples T Test
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) PCorrelation (person)

وارتضي الباحث بمستوي معنوي٠.٠٥

عرض النتائج ومناقشتها:

١- مناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية / البعدية للمجموعة الضابطة

في مراحل مهارة الوثب الثلاثي، المستوى الرقمي، التحصيل المعرفي ن = ٢٠

مراحل اداء الوثبة الثلاثية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة اختبار "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مرحلة الاقتراب	١,٧٨	٠,٩٥٩	٣,٢	٠,٨٩٥	* ٤,٧١٨
مرحلة الارتقاء	١,٨	١,٠٩٤	٣,٧	٠,٧٦٢	* ٦,٢١٢
مرحلة الحجلة	١,٨٥	٠,٩٥٩	٣,٠٥	٠,٨٠٥	* ٤,١٧٨
مرحلة الخطوة	١,٩	١,١٤	٤,١٥	٠,٧٨٧	* ٧,٠٧٩
مرحلة الوثبة	١,٨	٠,٩٦٧	٤,١٤	٠,٨٨٦	* ٧,٧٧٧
مرحلة الهبوط	٢,٠٥	١,٠٨٧	٤,٢٥	٠,٦٤٤	* ٧,٦٠٥
المستوي الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي	٤,٠٨٥	١,٢٨٣	٥,٢٨	١,١٥٥	* ٣,٠١٧
التحصيل المعرفي	١٦,٣	٢,٨١	١٨,٧٥	٢,٨٨	*٢,٩٩

***قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٩٣**

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع النتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتحليلها على النحو التالي:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مراحل مهارة الوثب الثلاثي- مرحلة الاقتراب، مرحلة الارتقاء ، مرحلة الحجلة ، مرحلة الخطوة ، مرحلة الوثبة ،مرحلة الهبوط ، والمستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث ، لصالح القياس البعدي ، حيث كانت "ت" المحسوبة تتراوح بين (٧.٧٧٧،٢.٩٩)

يرجع الباحث تحسن متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي لتلاميذ المجموعة الضابطة إلى التغيير التجريبي المتمثل في الطريقة التقليدية المتبعة والتي تعتمد على الشرح اللفظي لمهارة الوثب الثلاثي والعرض الجيد لها من خلال النموذج ثم يتبع ذلك التدرج في تعليم المهارة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ويلي ذلك قيام التلاميذ بممارسة المهارة وتكرارها مما يتيح فرصة للتقدم في الأداء بالإضافة إلى استمرار المعلم في التغذية الراجعة لتصحيح أخطاء التلاميذ مما يوضح أن للمعلم دور مهم في عملية التعلم بالطريقة التقليدية (الشرح والنموذج).

تشير "**هدى درويش**" **(١٩٩٤م)** أن درجة أداء المتعلم للمهارات يتوقف على قدرة المعلم على الشرح الجيد لأداء المهارة وكذلك أداء النموذج الصحيح الخالي من الأخطاء والذي يوضح أوضاع كل أجزاء الجسم خلال عملية التعلم وقدرته على تصحيح الأخطاء بالإضافة إلى أن التعلم بشكل جماعي أثار دافعية المتعلم للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الأخر مما جعلهم يؤدون المسابقات بأفضل شكل ممكن. (١٠٢:٣١)

تتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه **زينب علي وغادة جلال (٢٠٠٨م)** أن قيام المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض صورة لها فان هذا يعد من أفضل الطرق في تنمية أداء المهارات، وان درجة أداء التلاميذ للمهارة تتوقف على مقدرة المعلم علي الشرح الجيد الدقيق لأجزاء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعليم. (١١ : ٩٤)

يتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **أشرف أبو الوفا عبد الرحيم وآخرون (٢٠٢٤م) (٥)، شيماء مصطفى عبد الله على (٢٠٢٣م)(١٣)، مارتينيز، ر.، ولوبيز، ج.(٢٠٢٣م) (٣٤)، فولنت أميتي، استريت إيسيني، شبريسا مميشي (٢٠٢٢م) (٢٣)**

حيث أشاروا الى ان الطريقة التقليدية المتبعة مع المجموعة الضابطة والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لها تأثير إيجابي في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى والرقمي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مراحل أداء مهارة الوثب الثلاثي والمستوى المعرفي ولصالح القياس البعدي"

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية / البعدية للمجموعة التجريبية

في مراحل مهارة الوثب الثلاثي، المستوى الرقمي، التحصيل المعرفي ن = ٢٠

مراحل اداء الوثبة الثلاثية	قياس قبلي		القياس البعدي		قيمة اختبار "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مرحلة الاقتراب	٢,١	٠,٩٨٨	٨,٣٥	١١,١٩٤	* ٢,٤٢٤
مرحلة الارتقاء	٢,٠٥	١,٠٨٧	٤,٩٥	٠,٩٥٩	* ٨,٧٢
مرحلة الحجلة	٢,١٥	١,٠٧٥	٤,٩٥	٠,٥٩٤	* ٩,٩٣٧
مرحلة الخطوة	٢,٢٥	٠,٩٤٥	٤,٩٥	٠,٩٥٩	* ٨,٧٤١
مرحلة الوثبة	٢,٠	١,١٧٣	٥,١٥	٠,٨٧١	* ٩,٣٧٥
مرحلة الهبوط	٢,٤٥	١,٣٤٦	٥,٣٥	٠,٨٧٧	* ٧,٨٦٩
المستوي الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي	٤,٥٤٥	١,٠٦٢	٦,٤٩	٠,٨٦٨	* ٦,١٨١
اختبار التحصيل المعرفي	١٧,٥٥	٢,٤٣	١٩,٩٠	٤,٤٨	*٥,٤٧

***قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٩٣**

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع النتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتحليلها على النحو التالي:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مهارة الوثب الثلاثي واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث.

يعزو الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مراحل تعلم مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث إلى استخدام الموقع الالكتروني والاستفادة من الوسائط الفائقة والحاسب الآلي والتكنولوجيا الحديثة المتطورة في عرض المعارف والمعلومات المرتبطة من تطور تاريخي ونواحي فنية وتعليمية وأخطاء فنية وطرق تصحيحها وتدريبات في شكل جذاب من الصور الثابتة ومقاطع من الفيديو وتوفير التغذية الراجعة من خلال البرنامج التعليمي وما يحتوى من وسائط ساهمت في تنمية التفكير العلمي الإيجابي واستثارة حواس المتعلم وسير العملية التعليمية وفقا لرغبة وسرعة وقدرة التلاميذ مما يزيد الحماس في نفوس المتعلمين وتحسين مراحل تعلم مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث ، كما اتاح البرنامج على اهميه دور المتعلم في الادراك الذاتي دون مساعده المدرب او المعلم مما ادى الى استيعاب المهارة قيد البحث الأمر الذى ادى الى تحفيزهم على بذل اقصى مجهود وعدم الشعور بالملل.

يتفق ذلك مع ما أشارت إليه "**عفاف عبد الكريم**" **(١٩٨٩م)** (٤٥:١٨) حيث أشارت إلى أنه لكي تزيد من فاعلية التدريس يجب الاهتمام بأساليب تنمية القدرة على التعلم الذاتي، وأن احترام شخصية المتعلم يحتم علينا أن نشركه في تحديد الطرق التي تساعده، كما يتفق **عبد العظيم الفرجاني (٢٠٠٢م)**

(٧٢:١٦) حيث أشار إلى أن وجود تسلسل خطوات المهارة بجوار المتعلم يجعل من السهل أن يعود إليها كلما احتاج إلى جزء معين في تتابع المهارات التي يؤديها.

يتفق ذلك مع ما اشارت اليه **عفاف عبد الكريم (١٩٩٥م)** الى ان المتعلمين يفرحون بالخبرة او المدخل الجديد والذي يثيرهم ليتفاعلوا معه ويحدث التفوق عندما يكتشف المتعلم هذا الشيء ويحدد خصائصه وان التكرار وفرص التجريب بنماذج حركيه متعددة هو الاساس في التعلم الحركي فالخبرة التي لا تتكرر وتعرض للتعلم لمره واحده فقط له تأثير قليل على التعلم الحركي. (١٢٩:١٩)

يتفق **فتح الباب عبد الحليم (١٩٩٥م)** ان ادخال التكنولوجيا الحديثة في التعليم يمكن ان يخلصنا من الأنظمة التعليمية الباليه قبل فوات الأوان، بشرط استخدامها بشكل منسق في عمليه التعلم الأساسية والمتمثلة في حصول المتعلم على حقائق ينفع بها وذلك ما تم من خلال البرنامج الموضوع. (١٢٢:٢٢)

كما ان استخدام تكنولوجيا التعليم التي تتمثل في الادوات والأجهزة والتي تسهل من عمليه التعلم وتؤدى الى القدرة على التعلم الذاتي للمهارة الحركية بما يتناسب مع الموقف التعليمي بحيث يستطيع الاعب ان يتعلم من تلقاء نفسه مستخدما التعلم المبرمج او مصادر تعلم ذاتيه لتحقيق اهداف واضحة دون عون مباشر من. (٢٠٥:٢٥)

يتفق ذلك مع **واريير بوس Warrier Boss (2006م.)** أن التعلم الالكتروني يكون أكثر فاعلية لو دمجت بعض عناصره مع بعض عناصر التعليم التقليدي يعتبر أفضل من التعليم التقليدي الذي يكون وجها لوجه وأفضل من التعليم الالكتروني إذا كان كل منهما منفصل عن الآخر كما أن الحاجة الشديدة لتكنولوجيا جديدة والعمل ٢٤ ساعة خلال أيام الأسبوع السبعة لا يمكن أن تتحقق من خلال مصادر ووسائل التعليم في الفصل العادي. (٩٦:٣٥)

يذكر **أحمد محمود حسين (٢٠٠٥)** الي ان ادخال التكنولوجيا الحديثة في التعليم ممكن ان يخلصنا من الانظمة التعليمية البالية قبل فوات الاوان بشرط استخدامها بشكل منظومي في عملية التعليم الاساسية وهي عملية كيف يحصل المتعلم علي الحقائق وينتفع بها. **(٦٢:٤)**

يشير **هوفستر Hofstetter(٢٠٠٥م)** أن المتعلمين يتذكرون ٢٠٪مما يشاهدونه و٣٠٪مما يسمعونه ولكنهم يتذكرون ٥٠٪مما يسمعونه ويشاهدونه بينما يتذكرون أكثر من ٨٠٪مما يشاهدونه متزامنا مع التعليق الصوتي ويضيف علي ذلك قائلا أن استخدام التكنولوجيا في التدريس والتعليم تسهل التعليم لمختلف عناصر المحتوي الدراسي والعلاقات بينهما ومتطلبات تعلمها وتجعل ما يتعلمه المتعلم ذا معني وذلك لارتباط هذه التكنولوجيا ببيئة التعليم المفرد (٣٣ : ١٢٢)

يتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **أشرف أبو الوفا عبد الرحيم وآخرون (٢٠٢٤م) (٥)، شيماء مصطفى عبد الله على (٢٠٢٣م)(١٣)، مارتينيز، ر.، ولوبيز، ج.(٢٠٢٣م) (٣٤)، فولنت أميتي، استريت إيسيني، شبريسا مميشي (٢٠٢٢م) (٢٣)**

والتي تشير الى أن استخدام الموقع التعليمي الالكتروني ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى تعلم مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث لتلاميذ المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي التجريبية (الموقع الالكتروني التعليمي) على تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي بدرس التربية الرياضية لصالح القياس البعدي"

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية {للمجموعتين ـ التجريبية، الضابطة}

مراحل مهارة الوثب الثلاثي، المستوى الرقمي، التحصيل المعرفي ن١ = ن٢ = ٢٠

مراحل اداء الوثبة الثلاثية	التجريبية		الضابطة		قيمة اختبار "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مرحلة الاقتراب	٨,٣٥	١١,١٩٤	٣,٢	٠,٨٩٥	* ٢,٨٢٧
مرحلة الارتقاء	٤,٩٥	٠,٩٥٩	٣,٧	٠,٧٦٢	* ٦,٢٩١
مرحلة الحجلة	٤,٩٥	٠,٥٩٤	٣,٠٥	٠,٨٠٥	* ١١,٧٠٧
مرحلة الخطوة	٤,٩٥	٠,٩٥٩	٤,١٥	٠,٧٨٧	* ٣,٩٧٦
مرحلة الوثبة	٥,١٥	٠,٨٧١	٤,١٤	٠,٨٨٦	* ٥,٠١١
مرحلة الهبوط	٥,٣٥	٠,٨٧٧	٤,٢٥	٠,٦٤٤	* ٦,٢٣٢
المستوي الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي	٦,٤٩	٠,٨٦٨	٥,٢٨	١,١٥٥	* ٥,١٦٣
اختبار التحصيل المعرفي	١٩,٩٠	٢,٨	١٨,٧٥	١,٢	*٥,٣٤

***قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢**

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مهارة الوثب الثلاثي واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث ، وشكل (٧) يوضح ذلك

حيث كانت في مهارة الوثب الثلاثي قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الاقتراب (٨.٣٥) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (٣.٢) ، وكذلك جاءت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الارتقاء (٤.٩٥) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (٣.٧) ، وكذلك جاءت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الحجلة (٤.٩٥) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (٣.٠٥) ، وكذلك جاءت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الخطوة (٤.٩٥) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (٤.١٥) ، وكذلك جاءت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مرحلة الوثبة (٥.١٥) بينما كانت قيم القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (٤.٢٥) ، وكذلك جاءت قيمة القياس البعدي للمجموعة

التجريبية في مرحلة الهبوط (٥.٣٥) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (٤.٢٥)،وكذلك جاءت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي (٦.٤٩) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (٥.٢٨) ، وكذلك جاءت قيمة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي (٢٣.٥) بينما كانت قيمة القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيه (١٩.٨٥) ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية

ويري الباحث أن الدلالة الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث جاءت جميعا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك الى مناسبة محتوي الموقع التعليمي الالكتروني المستخدم داخل الوحدات التعليمية بالبرنامج مما ساعد على ترتيب المادة التعليمة في الذاكرة مما يساعد على تحسين فهم المتعلم وتنميه قدراتهم.

يتفق ذلك مع **وفيقة سالم (٢٠٠٧م)** حيث أكدت أن استخدام المدخل التكنولوجي يساعد علي تحفيز حواس المتعلم بشكل كبير فهو يعتمد على المداخل الحسية للمتعلم حيث يخاطب حاسة السمع والبصر واللمس بالإضافة إلى عنصر الحركة لديه وبالتالي فهو يساعد على تحسين كفاءة هذه الحواس للمتعلم، كما تشير إلى أن إعادة واسترجاع المعلومات داخل برنامج الوسائط مع إمداد المتعلم بتغذية راجعة بتعزيز فورى يعتمد على سرعة المتعلم الذاتية ووفقاً لقدراته الشخصية. (٣٢ : ٢٧٢-٢٧٠)

يتفق ذلك مع "**عفاف عبد الكريم**" **(١٩٩٤م)** حيث أشارت إلى أن الحصول على الدرجة تزود المتعلم بتقييم ذاتي وأن جميع المتعلمون يرغبون في الحصول على نوع من التقييم الذاتي للأداء، كما أن الدرجة تمثل قوة دافعة للمتعلم، بالإضافة إلى أن وجود معينات بصرية ورقة العمل تصور وتصف المراحل الصعبة للمهارة مما يساعد المتعلم على التقدم.(١٩:٨٢)

يتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **أشرف أبو الوفا عبد الرحيم وآخرون (٢٠٢٤م) (٥)، شيماء مصطفى عبد الله على (٢٠٢٣م)(١٣)، مارتينيز، ر.، ولوبيز، ج.(٢٠٢٣م) (٣٤)، فولنت أميتي، استريت إيسيني، شبريسا مميشي (٢٠٢٢م) (٢٣)**

حيث أشاروا الى تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام التعلم المدعم بتكنولوجيا التعليم (الوسائط فائقة التداخل) أو باستخدام موقع الكتروني على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) في مستوى تعلم بعض المهارات قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (الموقع الالكتروني التعليمي) لصالح المجموعة التجريبية لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي.

استنتاجات البحث:

في حدود المنهج المستخدم وأهداف وعينة البحث وبناءا على المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١ – الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين المستوى المهارى والمعرفي والرقمي لأفراد المجموعة الضابطة في مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث

٢ – تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الموقع التعليمي الالكتروني باستخدام الوسائط الفائقة) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية مما يدل على فاعلية استخدام الموقع الالكتروني على تعلم مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث

٣ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

– **التفسير: ** هذا يؤكد أن استخدام الموقع الإلكتروني التعليمي كان أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تحسين مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي. يعكس ذلك أهمية دمج التكنولوجيا في تدريس التربية الرياضية لتحقيق نتائج أفضل.

****الاستنتاج العام ****

– **الاستنتاج: ** استخدام الموقع الإلكتروني التعليمي في تدريس مهارة الوثب الثلاثي أدى إلى تحسن أكبر في الأداء المهارى والمعرفي مقارنة بالطريقة التقليدية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي:

****توصيات البحث****

١. ****تطوير المواقع الإلكترونية التعليمية****
   – تصميم مواقع إلكترونية تفاعلية لتدريس المهارات الرياضية الأخرى.
   – تضمين مقاطع فيديو توضيحية وتمارين تفاعلية لتعزيز التعلم.
٢. ****تدريب المعلمين****
   – تدريب معلمي التربية الرياضية على استخدام التكنولوجيا في التدريس.
   – توفير دورات تدريبية لتحسين مهاراتهم في تصميم المحتوى التعليمي الإلكتروني.
٣. ****توسيع نطاق البحث****
   – إجراء دراسات مماثلة على مهارات رياضية أخرى وفئات عمرية مختلفة.
   – مقارنة فاعلية المواقع الإلكترونية مع أدوات تكنولوجية أخرى (مثل التطبيقات الذكية).

قائمة المراجع:

أولا: المراجع العربية: -

١-***الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة (٢٠٠٦م):*** (أجري – أقفز – أرمي)، الطبعة الثانية،

٢-***احمد بسطويسي (٢٠٠٦م):*** * سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣-***احمد عزت راجح (١٩٩٧م):*** أصول علم النفس، ط١٠، المكتب المصري الحديث، القاهرة.

٤-****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

٥-****اشرف أبو الوفا عبد الرحيم وآخرون (٢٠٢٤م):**** أثر استخدام التمرينات النوعية المعززة بالوسائط الإلكترونية على مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، ع ١١٢، -١٩. مسترجع من Record/com.mandumah.search//:http/١٤٥٩٩١٧

٦-****السيد محمود الربيعي (٢٠٠١م):**** المعجم الشامل لمصطلحات الحاسب الآلي، مكتبة العبيكان، الرياض.**

٧-****الطائي وآخرون (٢٠٠٩م):**** ** نظم المعلومات الإستراتيجية منظور الميزة التنافسية، دار الثقافة، عمان، الأردن.

٨-****الغريب زاهر (٢٠٠٩م):**** ** المقررات الإلكترونية، تصميمها، إنتاجها، نشرها، تطبيقها، تقويمها، القاهرة، عالم الكتب.

٩-****حلمي محمود خليل (١٩٩٨م):**** اتجاهات لتطوير المناهج الدراسية للتعليم في مصر، المؤتمر الأول للتطبيق، تطوير التعليم الصناعي في مصر.

١٠-****زينب سالم جمعة (٢٠٠٥م):**** تأثير استخدام الحاسب الآلي كوسيلة تعليمية على مستوى عدو ١١٠حواجز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة الزاوية.

١١-****زينب علي عمر، غادة جلال عبدالحكيم (٢٠٠٨م):**** طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢-****سعيد حسن سلام وآخرون (٢٠٠٣م):**** نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، الجزء الثالث.

١٣-****شيماء مصطفى عبدالله علي (٢٠٢٣م):**** تأثير استخدام الإنفوجرافيك التفاعلي على مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي للمبتدئين، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٦٧, ج ٤ – ١٤٠٨، ١٤٤٢٤٧٧/1432 http://:Record/com.mandumah.search.

١٤ - **عبدالحليم محمد عبدالحليم وآخرون (٢٠٠٣م):** نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، (تعلم – تكتيك – قانون)، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٥-**عبدالرحمن عبدالحميد زاهر (٢٠٠٠م):** فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦-*عبد العظيم الفرجاني (٢٠٠٢م):* تكنولوجيا إنتاج المواد التعليمية، دار غريب، القاهرة.

١٧-**عثمان مصطفى عثمان، هشام محمد عبد الحليم (٢٠٠٣م):** "أثر برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد العشرون، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣م.

١٨-**عفاف عبد الكريم (١٩٨٩م):** طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، الإسكندرية.

١٩-**عفاف عبدالكريم حسن (١٩٩٥م):** البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٠-**علي حسين القصعي (١٩٨٠م):** "الوثب والقفز في ألعاب القوى"، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢١-**علي محمود عبيد، عبد الجليل مصطفى أبو العيش (١٩٩٥م):** "فاعلية الإيقاع الحركي للوثب الثلاثي على المستوى الرقمي"، كلية التربية الرياضية بطنطا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

٢٢-**فتح الباب عبدالحليم سيد (١٩٩٥م):** نحو فهم أفضل لتكنولوجيا التعليم والوسائل المتعددة في حجرات الدراسة تكنولوجيا التعليم، سلسلة دراسات وبحوث الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، المجلد الخامس، الكتاب الثالث.

٢٣-**فولنت أميتي، استريت إيسيني، شبريسا مميشي (٢٠٢٢م):** "تأثير البرنامج البليومتري في الوثب الطويل والوثب الثلاثي لدى التلاميذ"، جامعة تيتوفا، كلية التربية الرياضية، تيتوفا، مقدونيا الشمالية.

٢٤-*ليلى السيد فرحات (٢٠٠٣م):* القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٥-**محسن حسيب السيد أحمد وآخرون (٢٠٢١م):** تصميم موقع إلكتروني تعليمي في ضوء معايير الجودة وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٢٨، ١٣- ٣٠.

٢٦-**مجدي عزيز إبراهيم (٢٠١٤م):** استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٢٧-**محروس محمد وآخرون (٢٠٠٨م):** "أساسيات التمرينات البدنية"، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٨-**محمد جابر بريقع (١٩٩٩م):** (الأسس الميكانيكية لاختيار التمرينات الخاصة المساعدة، لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٩-**محمد حسن علاوي (١٩٩٧م):** علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

٣٠-**محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد (٢٠٠٣م):** تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

٣١-**هدي مصطفى درويش (١٩٩٤م):** تأثير بعض أساليب التدريس المصغر على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للتصويبة السليمة في كرة السلة، بحث منشور نظريات وتطبيقات، مجلد كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

٣٢-**وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧م):** "تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية"، الكتاب الأول، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانيا: المراجع الأجنبية.

33– **Hofstetter, F. (2005): *Multimedia Literacy*, New York, McGraw-Hill.**

34– **Martinez, R., & Lopez, J. (2023): "Effectiveness of Online-Based Training Programs on Triple Jump Performance: A Case Study," *International Journal of Athletic Performance Enhancement.***

35–Warrier Boss, S. (2006):** "Bringing About a Blend of E-Learning and Traditional Methods," Article in an Online Edition of India's National Newspaper.**