جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (L.M.D)

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان:

استخدام وسائل الاتصال الحديثة وأثراتها على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط

دراسة تجريبية اجريت على متعلمي مستوى أولى متوسط بمؤسسة مُحَّد بن الشيخ عين ماضي–ولاية الأغواط–

من إعداد الطالب: زين العابدين بن التومي

من إشراف: د/ مُحَّد قطاب

أمام لجنة المناقشة والمكوّنة من السادة:

الرقم	الأستاذ	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	د. مراد عايدي	أستاذ محاضر.أ.	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيساً
02	د. مُحَّد قطاب	أستاذ محاضر.أ.	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشُرفاً ومُقرراً
03	د. بلال زيناي	أستاذ محاضر.أ.	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مُناقشاً
04	د. إسماعيل بكاي	أستاذ محاضر.أ.	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مُناقشاً
05	د. موسى روام	أستاذ محاضر.أ.	جامعة أم البواقي	مُناقشاً
06	د. عبد الرحمان طحشي	أستاذ محاضر.أ.	جامعة قسنطينة 2	مُناقشاً

السنة الجامعية: 2024م/2025م

"وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا(114)"

سورة طه

كلمة شكر

الحمد لله نستعينه ونشكره ونهتدي به، من يهده الله فهو المهتد
ومن يضلل فلن تجد له ولياً مرشداً.

بعد شكر الله وحمده نتقدم بكلمة شكر وعرفان إلى الأستاذ
المشرف الذي ساعدنا على إتمام هذه الأطروحة وإمدادنا
بالمراجع اللازمة الدكتور: " محمد قطاب "

إلى كل موظفي وإطارات وطلاب معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة

وإلى كل الأساتذة الذين تابعونا طيلة هذا الطور

إلى كل موظفي متوسطة محمد بن الشيخ عين ماضي

و إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد

الباحث

إهداء

إلى روحي والديّ العزيزين،

في هذه اللحظة المهمة من حياتي، حيث أُكمل مسيرتي الأكاديمية بنيلي درجة الدكتوراه، أجد كلماتي تتواضع ولا تكفي للتعبير عن مدى اشتياقي وامتنأني لكما، كانت تعاليمكما ومحبتكما الدافئة الدعم الأكبر الذي مهد الطريق أمامي، وكانت ذكراكما البوصلة التي هدت خطاي نحو هذا الإنجاز.

لقد زرعتما فيّ حب العلم والسعي للمعرفة، واليوم أهديكما ثمرة هذا الحب.

أتمنى لو كنتما هنا لتشاركاني فرحة هذا اليوم.

أن ما حققته اليوم هو بفضل الله ودعائكما وتوجيهاتكما التي لا تزال تُلهمني وتُرشدني في كل خطوة أخطوها، هذه الأطروحة ما هي إلا بداية المسيرة، وأعدكما أن أواصل السير على الدرب الذي علمتموني إياه، محافظًا على القيم التي غرستموها فيّ.

إلى زوجتي الغآلية

إلى ابنتي الغالية(كلتوم وتين)

إلى أختي العزيزة(إكرام مسعودة)

إخوتـــــــــــي (احميدة، الباي، عبدالسلام)

إلى الأصدقاء والأحباب

و زملاء الدراسة خاصة

و في الأخير عذرا لمن سقط من ذاكرتي سهوا فهو مكتوب في قلبي.

إلى شهداء الأمة الإسلامية أهدي هذا العمل المتواضع.

زين العابدين بن التومي

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وسائل الاتصال الحديثة والمتمثلة في الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية على الأداء الحركي للأنشطة الفردية الممارسة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، ألا وهي نشاط سباق الجري السريع60م، الوثب الطويل، ودفع الجلة 2كلغ، تمثلت عينة الدراسة في متعلمي المستوى الأول المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة من المجتمع الكلي للبحث والمتمثل في (105) متعلم، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة واحدة ضابطة، قوام كل منها (20) متعلّما، تمثلت أدوات الدراسة في بطاقة ملاحظة، واختبار الجري السريع لمسافة 60م، اختبار الوثب الطويل، اختبار دفع الجلة ذات وزن 2كلغ، اعتمد الباحث على اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية للأنشطة محل الدراسة، واختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U) لإجراء مقارنات ثنائية بين المجموعات التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات الأداء الحركي، للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مراحل الأداء الحركي للأنشطة المتناولة في الدراسة، كما اعتمد على معادلة أثر إيتا مربع لمعرفة مستوى الأثر وحجمه في كل نشاط باستخدام كل وسيلة، وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية IBM SPSS Statistics26، وتوصل الباحث إلى أن استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية) يساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الحركي للمتعلمين في الأنشطة الرياضية الفردية الممارسة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، وقد تبين أن هذه الوسائل تساعد في تحسين تقويم الحركات وزيادة التنسيق بين الحركة والتوقيت، كما تتيح للمتعلمين متابعة فيديوهات وصور وملفات تعليمية وتحليل تقنيات الأنشطة مثل سباق الجري السريع، الوثب الطويل، ودفع الجلة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية في جميع الأنشطة المدروسة، مما يؤكد فعالية استخدام هذه التقنيات الحديثة في تطوير مستوى الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط

الكلمات المفتاحية: وسائل الاتصال الحديثة، الأداء الحركي،حصة التربية البدنية والرياضية،مرحلة التعليم المتوسط.

Abstract:

This study aimed to investigate the impact of modern communication media, specifically smartphones and electronic tablets, on the motor performance of individual activities practiced within physical education and sport sessions at the middle school stage, namely the 60-meter sprint race, long jump, and 2kg shot put. The study sample comprised first-year middle school students participating in physical education and sport sessions, selected through systematic random sampling from the total research population of 105 students.

The researcher employed an experimental methodology with group design, consisting of two experimental groups and one control group, each comprising 20 students. The study instruments included an observation card, a 60-meter sprint test, a long jump test, and a 2kg shot put test.

The researcher utilized the Kruskal-Wallis test to determine the significance of differences between the three groups in post-tests for the activities under investigation, and the Mann-Whitney U test to conduct pairwise comparisons between the experimental and control groups in post-measurements of motor performance variables, aimed at detecting statistically significant differences in the motor performance phases of the activities addressed in the study. Additionally, the eta-squared effect size formula was employed to determine the level and magnitude of effect in each activity using each medium, utilizing the IBM SPSS Statistics 26 statistical package.

The researcher concluded that the utilization of modern communication media (smartphones and electronic tablets) significantly contributes to enhancing students' motor performance in individual sports activities practiced within physical education and sport sessions. These media were found to assist in improving movement assessment and increasing coordination between movement and timing. Furthermore, they enable students to access instructional videos, images, and educational files, and analyze activity techniques such as sprint racing, long jump, and shot put.

The results demonstrated statistically significant differences between the experimental groups and the control group in favor of the experimental groups across all studied activities, confirming the effectiveness of utilizing these modern technologies in developing the motor performance level of middle school students.

Keywords: Modern communication media, Motor performance, Physical education and sport session, Middle school stage.

فهرس المحتويات

شكر.....	
إهداء.....	
ملخص.....	
فهرس المحتويات.....	
قائمة الجداول.....	
قائمة الأشكال البيانية.....	
قائمة الملاحق.....	
مقدمة.....	أ،ب،ج،د
الفصل التمهيدي : مدخل عام للدراسة	
1-الإشكالية.....	20
2-الفرضيات.....	22
3-الأهداف.....	23
4-الأهمية.....	23
5-حدود الدراسة.....	25
6-أسباب اختيار موضوع الدراسة.....	25
7-تحديد مصطلحات الدراسة.....	25
الجانب النظري	
الفصل الأول:الدراسات السابقة	
تمهيد.....	32
1-دراسات عربية.....	33
2-دراسات أجنبية.....	40
3-التعليق على الدراسات السابقة.....	42
4-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.....	43
خلاصة.....	45
الفصل الثاني:وسائل الاتصال الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية	
تمهيد.....	47

1–تعريف الاتصال.....	48
2–أهمية الاتصال.....	49
3–أهداف الاتصال.....	49
4–أقسام الاتصال.....	50
5–معوقات الاتصال.....	50
6–مفهوم الاتصال التعليمي.....	52
7–تعريف الاتصال التعليمي.....	52
8–أركان الاتصال التعليمي.....	52
9–مفهوم الوسائل التعليمية الحديثة.....	55
10–تعريف الوسائل التعليمية الحديثة.....	56
11–أصناف الوسائل التعليمية الحديثة.....	56
12–أهمبة الوسائل التعليمية الحديثة.....	58
13–دور الوسائل التعليمية الحديثة.....	59
14–الإمكانات الرئيسية لوسائل الاتصال الحديثة في التعليم.....	60
15–وسائل الاتصال الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية.....	63
16–أسس اختيار الوسائل الاتصال الحديثة	67
خلاصة.....	70

الفصل الثالث: الأداء الحركي

تمهيد.....	72
1– مفهوم الأداء الحركي.....	73
2– عناصر الأداء الحركي.....	74
3– أنواع الأداء الحركي.....	79
4– مراحل اكتساب الأداء الحركي.....	80
5– أهمية الأداء الحركي.....	81
6– متطلبات الأداء الحركي.....	82
7– نظريات الأداء الحركي.....	83
8– العوامل المساهمة في الأداء الحركي.....	88
9– العوامل المؤثرة في الأداء الحركي.....	89
10– خصائص تطور الأداء الحركي.....	91
11– تقييم الأداء الحركي.....	92

12- اعتبارات أستاذ التربية البدنية والرياضية في تقويم الأداء الحركي.....	94
13- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في ثبات الأداء الحركي.....	95
خلاصة	96
الفصل الرابع: حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط	
تمهيد.....	98
1-مفهوم التربية العامة.....	99
2- أهداف التربية العامة.....	99
3- علاقة التربية و التربية البدنية والرياضية.....	100
4- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....	101
5- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية.....	102
6- طبيعة التربية البدنية و الرياضية.....	103
7- أهمية التربية البدنية و الرياضية.....	103
8- أهداف التربية البدنية و الرياضة.....	104
9- خصائص التربية البدنية و الرياضية.....	104
10- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.....	105
11- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.....	106
12- خصائص متعلمي مرحلة التعليم المتوسط.....	107
13- تقديم حصة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط.....	108
14- تدريس حصة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط.....	109
15- المراحل الأساسية لتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.....	110
16- غايات حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.....	111
17- مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق ملامح مرحلة التعليم المتوسط.....	112
18- القيم المنشودة في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.....	113
19- تعليمية أنشطة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.....	113
19-1 تعليمية الأنشطة الفردية.....	113
19-2 تعليمية الأنشطة الجماعية.....	116
20- التقويم في حصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.....	118
21- التقييم في حصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.....	119
خلاصة.....	123
الجانب التطبيقي	

الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد.....	125
1- الدراسة الاستطلاعية.....	126
2-منهج الدراسة.....	128
3- مجتمع البحث.....	128
4-عينة البحث.....	129
5- تكافؤ وتجانس عينة البحث.....	131
6-مجالات البحث.....	142
7-متغيرات البحث.....	143
8-التصميم التجريبي للدراسة.....	144
9- أدوات جمع بيانات الدراسة.....	144
10- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....	145
11-برنامج عمل الدراسة.....	152
12- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل الاتصال الحديثة(الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية).....	154
13-الأساليب الإحصائية.....	158
خلاصة.....	160
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد.....	162
1-عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.....	163
1-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....	163
1-2عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....	168
1-3عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....	173
2-مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.....	183
2-1مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....	183
2-2مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....	186
2-3مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....	189
استنتاجات.....	193
مقترحات.....	195
الخاتمة.....	198
المراجع.....	

الملاحق.....	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	ص
01	يوضح مقارنة أسلوب التعليم التقليدي مع أسلوب التعليم المبرمج.....	63
02	يوضح الخصائص المميزة للوسائل التعليمية كما اقترحها كاميب **kamup**.....	68
03	يوضح كيفية تقويم مركبات الكفاءة.....	119
04	يوضح كيفية حساب النتيجة المحققة و التطور الحاصل لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط.....	120
05	يوضح كيفية تحديد مستوى المتعلمين من الجانب التصرفي.....	121
06	يوضح كيفية التقييم في الأنشطة الجماعية.....	121
07	يوضح طرق تنفيذ التجارب على العينات الاستطلاعية.....	128
08	يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة من حيث الجنس والعدد.....	129
09	يوضح وصف مجتمع وعينة الدراسة.....	131
10	يبين نتائج (معامل التباين الأحادي **One Way Anova**) لمتغير السن والطول والوزن.....	133
11	يبين نتائج (معامل التباين الأحادي **One Way Anova**) في نشاط سباق الجري السريع....	132
12	يبين نتائج (معامل التباين الأحادي **One Way Anova**) في نشاط الوثب الطويل.....	134
13	يبين نتائج (معامل التباين الأحادي **One Way Anova**) في نشاط دفع الجلة.....	135
14	يوضح تطبيق اختبار **Levene's** ليفينز لعينة البحث لمتغير السن والطول والوزن.....	136
15	يوضح تطبيق اختبار **Levene's** ليفينز لعينة البحث في نشاط سباق الجري السريع.....	138
16	يوضح تطبيق اختبار **Levene's** ليفينز لعينة البحث في نشاط الوثب الطويل.....	138
17	يوضح تطبيق اختبار **Levene's** ليفينز لعينة البحث في نشاط دفع الجلة.....	138
18	يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو–ويليك **shapiro–wilk**) وكولموغوروف–سميرنوف (**Kolmogorov–Smirnov**)التوزيع الاحتمالي للسن و الوزن والطول.....	139
19	يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو–ويليك **shapiro–wilk**) وكولموغوروف–سميرنوف (**Kolmogorov–Smirnov**)التوزيع الاحتمالي لنشاط سباق الجري السريع.....	140
20	يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو–ويليك **shapiro–wilk**) وكولموغوروف–سميرنوف (**Kolmogorov–Smirnov**)التوزيع الاحتمالي لنشاط الوثب الطويل.....	141
21	يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو–ويليك **shapiro–wilk**) وكولموغوروف–سميرنوف (**Kolmogorov–Smirnov**)التوزيع الاحتمالي لنشاط دفع الجلة.....	142
22	يوضح أدوات الدراسة	145
23	يوضح نسب الاتفاق بين السادة المحكمين للبرنامج التعليمي المقترح	146

24	يوضح الصدق التميزي عن طريق المقارنة الطرفية للأداء الحركي والإنجاز الرقمي للأنشطة المتناولة	147
25	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع	149
26	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل	150
27	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة.....	151
28	يوضح معاملات ثبات الإنجاز الرقمي لنشاط سباق الجري السريع،الوثب الطويل، دفع الجلة.....	151
29	يوضح تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية الأولى.....	152
30	يوضح تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية الثانية.....	153
31	يوضح تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة الضابطة.....	153
32	يوضح نتائج دلالة اختبار كروسكال واليس(Kruskal–Wallis) للاختبار البعدي لمتغيرات نشاط سباق الجري السريع	163
33	يوضح المتوسطات الترتيبية البعدية (Ranks) لمتغيرات الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع حسب نوع المجموعة.....	164
34	يوضح نتائج اختبار Mann–Whitney U مان– ويتني للمقارنات الثنائية البعدية في مراحل الأداء الحركي للمجموعتين التجريبيتين في نشاط سباق الجري السريع	166
35	يوضح نتائج دلالة اختبار كروسكال واليس(Kruskal–Wallis) للاختبار البعدي لمتغيرات نشاط الوثب الطويل	168
36	يوضح المتوسطات الترتيبية البعدية (Ranks) لمتغيرات الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل حسب نوع المجموعة.....	170
37	يوضح نتائج اختبار Mann–Whitney U مان– ويتني للمقارنات الثنائية البعدية في مراحل الأداء الحركي للمجموعتين التجريبيتين في نشاط الوثب الطويل	171
38	يوضح نتائج دلالة اختبار كروسكال واليس(Kruskal–Wallis) للاختبار البعدي لمتغيرات نشاط دفع الجلة	174
39	يوضح المتوسطات الترتيبية البعدية (Ranks) لمتغيرات الأداء الحركي في نشاط دفع الجلة حسب نوع المجموعة.....	175
40	يوضح نتائج اختبار Mann–Whitney U مان– ويتني للمقارنات الثنائية البعدية في مراحل الأداء الحركي للمجموعتين التجريبيتين في نشاط دفع الجلة.....	177
41	يوضح حجم أثر إيتا مربع في نشاط سباق الجري السريع.....	179
42	يوضح حجم أثر إيتا مربع في نشاط الوثب الطويل.....	181
43	يوضح حجم أثر إيتا مربع في نشاط دفع الجلة.....	182

فهرس المحتويات

قائمة الأشكـال		
الرقم	عنوان الشكل	ص
01	يمثل التقسيم الأول من أنواع الاتصال.....	50
02	يوضح التقسيم الثاني من أنواع الاتصال.....	50
03	يوضح التقسيم الثالث من أنواع الاتصال.....	50
04	يوضح نموذج 'لاسويل lasswell' لعملية الاتصال.....	53
05	يوضح العناصر الأساسية لنموذج الاتصال.....	55
06	يوضح خطوات تحديد عينة البحث.....	130
07	يوضح التصميم التجريبي في البحث.....	144

الملاحق	
الرقم	عنوان الملحق
02	قائمة أسماء السادة المحكمين للبرنامج التعليمي المقترح.....
03	قائمة أساتذة التربية البدنية والرياضية المساعدين في تطبيق البرنامج التعليمي + قائمة المدققأن لغويا.....
04	ترخيص بإجراء رسالة تخرج دكتوراه.....
05	ترخيص أبوي.....
06	طلب تقديم تسهيلات.....
07	وثائق قياس.....
08	صور من الموقع الإلكتروني المعتمد في البرنامج التعليمي المقترح .....
09	محتوى البرنامج التعليمي المقترح.....
10	الدليل المنهجي لتقييم الأداء الحركي في لأنشطة المتناولة.....
11	مخرجات SPSS

مقدمة

مقدمة:

في ظل التطور التكنولوجي والثورة العلمية التي تتسارع وتيرة تطورها يوما بعد يوم في مجال التكنولوجيا والاتصالات الحديثة، مما جعل تأثيرها على حياة الإنسان في شتى مجالاته، ومن بينها مجال التعليم الذي تأثر بهذا التطور، لقد نتج عن هذا التقدم ظهور طرق جديدة تم اعتمادها في الحقل التعليمي مثل التعليم باستخدام وسائل الاتصال الحديثة مثل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية والكتب الإلكترونية وغيرها من التقنيات الرقمية التي تساهم في عملية التعلم من أي مكان وفي أي زمأن يفضله المتعلم، فأصبحت هذه الوسائل من الوسائل الأساسية في العملية التعليمية في وقتنا الراهن، حيث أنها حولت طرق التعليم من التقليدي المرتكز على التلقين إلى الحديث أساسه التعلم الذاتي باستخدام وسائل الاتصال الحديثة، فقد سهلت عملية التعلم في مختلف المواد التعليمية بشكل سهل وسريع مما يجعل المتعلم متفاعلا دائما مع تعلمات تلك المواد، ومن جهة أخرى لا يقتصر على ذلك فقط، بل تعدت ذلك من خلال تنوع الموارد التعليمية فقد شملت فيديوهات وصورا ونصوصا مما يساهم في عملية فهم محتوى مختلف تلك المواد، وبالرغم من النتائج التي ترافق استخدام وسائل الاتصال الحديثة في المجال التعليمي إلا أنها ساهمت في تحسين وتطوير العملية التعليمية، وفي ظل ذلك أصبحنا أمام حتمية استخدام هذه الوسائل الاتصالية الحديثة من أجل الاستفادة من الامتيازات التي توفرها، ومن جانب آخر مواكبة التطور الحاصل، ومن بين المواد التي استفادت من هذه الوسائل الحديثة وحجزت لها مكانا في مضمونها، حصة التربية البدنية والرياضية التي أخذت حيزا كبير في إدماج مختلف الوسائل الاتصالية الحديثة التي تحتوي تقنيات حديثة متعددة المصادر وهذا ما يشير إليه (عزمي، 2004) بأن استخدام الوسائل السمعية والفيديو والبرامج التي يتضمنها الحاسوب يؤدي بالوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها قبل أداء العملية التعليمية التعلمية، فهي وسائل تتميز بالسرعة والدقة، مساعدة على الفهم والإدراك، إضافة إلى ذلك أن الاعتماد على هذه الوسائل يساهم بدرجة كبيرة على تحسين جودة حصة التربية البدنية والرياضية من خلال إبراز مراحل الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية وتقديم معلومات مرئية أو سمعية تساعد المتعلم في فهم الأداء الصحيح، وبالتالي الوصول إلى إتقأن المهارات الحركية بشكل صحيح وأفضل، حيث يرى (مرزوقي وحريتي، 2018) بأن هذه الوسائل تساهم في عملية التوجيه الحركي للمتعلم من أجل الوصول إلى الأداء الفني المراد تحقيقه، بالإضافة أنها توفر له نموذجا حركيا صحيحا مما يكون لدى المتعلم وعاء معلوماتيا حول متطلبات الأداء الحركي المراد تنفيذه، وقد أكدت دراسة (حامد ، 2018) أن أثر تقنية الفيديو التعليمي والملصقات الجدارية مساعدة على تحسن مراحل الأداء الحركي ومستوى الإنجاز الرقمي لنشاط دفع الأثقال، فهذه التقنية تخاطب حواس المتعلم، وبالتالي فهذه الوسائل مساعدة على التعلم الحركي والاحتفاظ به، كما أن هذه الوسائل توفر الأداء الحركي الأمثل بأقل جهد ووقت لعرض مختلف المهارات الحركية إلى جانب تطبيقها الميداني، وهذا يؤكد بأن اختيار وسيلة الاتصال الأنسب لها دور كبير في العملية التعليمية حيث أنها تساعد المعلم والمتعلم على حد سواء، وذلك من خلال اختصار الوقت والجهد لبلوغ الأداء الحركي المراد الوصول

إليه، وفي سياق ذلك يذكر (شرف، 2000) أن أهمية استخدام الوسائل التعليمية في التربية البدنية يساهم في استثارة المتعلم وتشويقه، ويسهل عملية التعلم ودقة التنفيذ، ويختصر الوقت .

التطور الكبير الذي شهده الحقل التعليمي عامة، جعل حصة التربية البدنية والرياضية أيضا تلتحق بركب التقدم في ظل ظهور وسائل اتصال حديثة أصبحت أداة أساسية في تحسين الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية الممارسة ضمن الحصة، ومن بين الوسائل الاتصالية التي توفر مختلف التقنيات المتعددة والتي يمكن أن تتوفر في بيئتنا التعليمية الهواتف الذكية المزودة بالأنترنت التي أصبحت متوفرة لدى كل عائلة، إلى جانب الألواح الإلكترونية التي بإمكان مؤسستنا التعليمية توفيرها خاصة في ظل سياسة المدرسة الحديثة التي تسعى الدولة للوصول إليها، وبناء على الدراسات التي اهتمت بالتقنيات التي توفرها هذه الوسائل ولم تهتم بالوسائل في حد ذاتها والتي تعتبر حلقة اتصال حديثة بين المعلم والمتعلم، فإن دراستنا جاءت من أجل إبراز أثر وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى متعلمي المستوى الأول من مرحلة التعليم المتوسط، ومن أجل ذلك تم تقسيم دراستنا إلى جانبين : الجانب النظري،والتطبيقي على النحو الآتي :

الجانب النظري وتضمن ما يأتي:

الفصل التمهيدي: شمل مدخل عام للدراسة وتم التطرق فيه إلى إشكالية، فرضيات، أهداف، أهمية وحدودها، بالإضافة إلى الأسباب الذاتية والموضوعية لاختيار موضوع الدراسة، والصعوبات التي واجهت الطالب الباحث، وفي الأخير تم التطرق إلى تحديد مصطلحات الدراسة.

أما في الفصل الأول: تم التطرق فيه إلى عرض الدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع دراستنا باختلاف نوعها من عربية وأجنبية، كما تضمن هذا الفصل التعليق على هذه الدراسات إلى جانب عرض الاستفادة منها في دراستنا الحالية.

والفصل الثاني: تضمن دراسة تحليلية لوسائل الاتصال الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية، انطلاقا من تعريف الاتصال،أهميته، أهدافه، أقسامه ومعوقاته، كما تطرقنا فيه إلى الاتصال التعليمي من حيث مفهومه، تعريفه وأركانه، والتعمق أكثر بتناولنا مفهوم، تعريف، أصناف، أهمية ودور الوسائل التعليمية الحديثة، إلى جانب تناولنا إلى الإمكانيات الرئيسة لوسائل الاتصال الحديثة في التعليم، كما عرض في نهاية هذا الفصل وسائل الاتصال الحديثة المعتمدة في تقديم حصة التربية البدنية والرياضية، إلى جانب التطرق إلى أسس اختيار هذه الوسائل الحديثة.

أما بالنسبة للفصل الثالث: تم التطرق فيه إلى مفهوم، عناصر وأنواع الأداء الحركي، كما شمل مراحل اكتساب الأداء الحركي، إلى جانب تضمنه أهمية، متطلبات ونظريات الأداء الحركي، وفي سياق ذلك تناولنا في هذا الفصل العوامل المساهمة و المؤثرة في الأداء الحركي، إلى جانب التطرق لخصائص تطور الأداء الحركي وكيفية تقييمه، وعرض الإعتبارات الواجب مراعاتها من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية في تقويم الأداء والدور المنوط بأستاذ التربية البدنية والرياضية في ثبات ذلك الأداء.

وفي الفصل الرابع: تم التطرق فيه إلى مفهوم، أهداف التربية العامة وعلاقة التربية مع التربية البدنية والرياضية، إلى جانب مفهوم التربية البدنية والرياضية والفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية، واحتواء هذا الفصل على طبيعة، أهمية، أهداف وخصائص التربية البدنية والرياضية بشكل عام، والتفصيل أكثر بتعريف حصة التربية البدنية والرياضية، وتعديد أهدافها وخصائصها في مرحلة التعليم المتوسط، وتناولنا كيفية تقديم وتدريس وتنفيذ مراحل حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، بالإضافة إلى التطرق إلى غايات هذه الحصة في تلك المرحلة ومساهمتها في تحقيق ملامح المرحلة ذاتها، كما تناولنا القيم المنشودة التي تحققها حصة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة المتناولة، كما شمل هذا الفصل تعليمية الأنشطة الفردية والجماعية المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، والتطرق إلى كيفية تقويم وتقييم تلك الأنشطة المتناولة في الحصة.

أما في الجانب التطبيقي تضمن فصلين وهما :

الفصل الأول: تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة وشمل عرض الدراسة الاستطلاعية وكيفية إجرائها، إلى جانب المنهج المتبع والمجتمع المتناول، كما شمل هذا الفصل عينة الدراسة وعرض خصائصها وكيفية اختيارها وتوزيعها، كما تضمن تكافؤ وتجانس عينة البحث، إلى جانب التطرق إلى مجالات البحث ومتغيرات الدراسة الحالية، كما تم توضيح التصميم التجريبي للدراسة، والتطرق إلى الأدوات المعتمدة في جمع بيانات الدراسة، وفي نفس السياق تم التطرق إلى الخصائص السيكومترية لكل أداة، وقد تم توضيح التوقيت الزمني لإجراء الدراسة من خلال عرضه ضمن جداول توقيت تبين تنفيذ التجربة على كل مجموعة دراسة، إلى جانب الشرح التفصيلي للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية)، وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية التي اعتمدت في دراستنا.

الفصل الثاني: تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالاعتماد على نتائج الاستبيان، وعرض وتحليل نتائج حسب كل فرضية، ثم قمنا بمناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة بالاعتماد على النتائج المتوصل عليها وربطها بالدراسات النظرية ومقارنة نتائجنا بالدراسات السابقة، وصولا إلى التفسير، كما توصلنا في النهاية

إلى تقديم اقتراحات من منطلق دراستنا، وفتح مجالات وآفاق مستقبلية كنقطة بداية من دراستنا الحالية، وفي نهاية الدراسة تم عرض مختلف المراجع والملاحق المعتمدة .

الفصل التمهيدي:

مدخل عام

للدراسة

1- الإشكالية:

شهد العالم في السنوات الأخيرة عدة تحديات معلوماتية في كافة المجالات ونذكر منها المجال التربوي، فقد أصبح يزخر بالعديد من المصطلحات والوسائل الحديثة المستخدمة في عملية التعليم والتعلم، وذلك يعود إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي ساهم في ظهور العديد من التقنيات والوسائل الاتصالية الحديثة والتي أدت إلى الانتقال من موضع التلقين إلى موضع الإبداع وذلك من أجل خلق بيئة تفاعلية بين أطراف العملية التعليمية، ومن هنا يتم الانتقال من طرائق التعليم التقليدية المرتكزة على الشرح والتوضيح إلى بيئة تعليمية قائمة على العديد من عرض العديد من المهارات في قوالب إلكترونية، وقد أكدت (مليكة ، 2009) أن الجنس البشري استخدم منذ أزمنة غابرة أشكال اتصال بدائية وبسيطة لا تتعدى الإشارات الصوتية والحركية، وأخذت هذه الوسائل في التطور حتى أصبحت على الشكل التي هي عليه اليوم، فبرزت نظم اتصال حديثة أدخلت البشرية لمرحلة جديدة تمثلت في مجتمع الإعلام والمعلومات، فتحولت وسيلة الاتصال من البيئة الجسدية التي استخدمها الإنسان في شكل إشارات وأصوات إلى بيئة إلكترونية.

إن إصلاح المنظومة التربوية يكمن في تحويل المضامين وطرائق التعلم، وتعميم وإلزامية استخدام وسائل الاتصال الحديثة من أجل مواكبة العصر، وبناء على ذلك نحن اليوم أمام حتمية رفع كفاءة المعلم من خلال تأهيله للاعتماد على تلك الوسائل الحديثة التي تمكنه من نقل تلك المعارف والمعلومات إلى ذهن المتعلم بالشكل الجيد، وجعل المتعلم في بيئة تعليمية متفاعلة، أن الأستاذ يعتبر العمود الفقري في تطبيق طرق التدريس الحديثة، وهو أحد أهم المدخلات البشرية للعملية التعليمية أن لم يكن أهمها على الإطلاق فهو العنصر الرئيسي والمؤثر في جميع المدخلات (مُحَّد ، 2019).

يرى الباحث أن الوسائل التعليمية في المجال التعليمي اليوم متنوعة ومتطورة فقد دعمت المعلم في العديد من المواد الدراسية فقد استطاعت من تحسين أداء المتعلم داخل القسم بكل سهولة وبأقل مجهود في تحقيق أهدافه، ومن بين الأساتذة الذي يسعون في الوصول إلى ذلك نجد أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، فطبيعة المادة استطاعت في هذه المرحلة أن تحجز حيزا رئيسا في الحقل التربوي لما لها من دور على الجانب العقلي والنفسي والحسي الحركي للمتعلم.

إلى جانب ذلك يرى الباحث أن الهدف الأساسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة هو الوصول بالمتعلم إلى أداء جيد في مختلف الجوانب، وتحقيق نتائج إيجابية لمختلف الأنشطة المبرمجة على طوال الموسم الدراسي، فيكمن تحقيق ذلك الهدف في نجاح المعلم بالاعتماد على مختلف الوسائل الاتصالية الحديثة.

كما توفر هذه الوسائل المعلم أن يمتلك القدرة على عرض الأفكار بطريقة سهلة وواضحة وجذابة في نفس الوقت، ولابد له من حسن استخدام الوسائل والتقنيات المعينة في التدريس وتوظيفها في تحقيق أهداف الدرس (العامري، 2009).

على الرغم من التنوع والتطور في الوسائل التعليمية التي ساعدت المعلمين في تحسين أدائهم بأقل جهد، خاصة في مواد مثل التربية البدنية والرياضية التي لها دور محوري في الجوانب العقلية والنفسية والحسية الحركية للمتعلم، إلا أن هناك فجوة بحثية واضحة تكمن في قلة الدراسات التي تتناول كيفية توظيف معلمي التربية البدنية والرياضية لوسائل الاتصال الحديثة بشكل جيد لتحقيق الأداء الجيد للمتعلمين في مختلف الأنشطة المبرمجة على مدار الموسم الدراسي، فالمشكلة لا تقتصر على توافر الوسائل، بل تتعداها إلى مدى قدرة المعلم على استثمار هذه الوسائل بمهارة لتحقيق الأهداف التعليمية المحددة، خاصة في مادة تتطلب تفاعلاً عمليًا وحركيًا، هذا يبرز الحاجة إلى دراسات تستكشف الاستراتيجيات والأساليب التي تمكن أساتذة التربية البدنية من دمج التقنيات الاتصالية الحديثة في ممارساتهم التدريسية لتنمية الأداء الشامل للمتعلمين.

فالهدف الأساسي لأستاذ التربية البدنية هو الوصول بالمتعلم إلى أداء حركي جيد في مختلف الجوانب، وتحقيق نتائج إيجابية في الأنشطة البدنية. هذا يتطلب أكثر من مجرد عرض للمعلومات؛ إنه يحتاج إلى بيئة تعليمية تُمكن المتعلم من الممارسة الفعّالة، والتغذية الراجعة الفورية، وتصحيح الأخطاء الحركية، وتطوير المهارات العملية.

إن في العديد من الدراسات التي أثبتت فاعلية التعليم بواسطتها، ولما لها من أثر إيجابي على المتعلم بسرعته لعملية التعلم والاستجابة الفورية، وعلى ضوء ما سبق ومحاولة الباحث في توظيف تلك الوسائل الاتصالية الحديثة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية حدد موضوع الدراسة، وذلك لزيادة فاعلية العملية التعليمية والابتعاد عن الطرق التقليدية المبنية على العرض والشرح في تعليم مختلف المهارات والمعارف لمجمل أنواع الأنشطة الرياضية المتناولة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ونخص بالذكر الأنشطة الفردية، ومن هذا المنطلق أصبح من الضروري إيجاد أسلوب يعوض الأسلوب التقليدي أو يعززه في إيصال معارف تلك الأنشطة إلى المتعلم في إطار الوسائل التي قد يمكن توفيرها على مستوى المؤسسات التعليمية في مرحلة التعليم المتوسط أو يمكن أن يكتسبها المتعلم خارج أسوار المؤسسة، وهذه الأخيرة تعتبر من بين العوامل التي جعلت الباحث أكثر اهتماما بموضوع الدراسة الحالية، وبالتالي ظهور مشكلة الدراسة لديه من خلال الملاحظة الميدانية كونه أستاذ تربية بدنية ورياضية في مرحلة التعليم المتوسط بمحاولة تعلم إحدى الأنشطة البدنية في تطبيق تلك الوسائل الاتصالية الحديثة في الحصة.

على الرغم من التطور الهائل في وسائل الاتصال الحديثة وتوفر تقنيات كالهواتف الذكية والألواح الإلكترونية التي يمكن أن تخدم العملية التعليمية، لازال أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط يعتمدون

بشكل كبير على الأسلوب التقليدي، هذا الواقع يطرح تساؤلا حول مدى أثر استخدام هذه الوسائل الحديثة في تحسين الأداء الحركي للأنشطة الفردية، من هنا تبرز إشكالية الدراسة في التساؤل التالي:

هل لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة أثر على الأداء الحركي للأنشطة الفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط ؟

2-1 التساؤلات الجزئية:

- هل يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط سباق الجري السريع خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط الوثب الطويل خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط دفع الجلة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

2- الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة:

لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة أثر على الأداء الحركي للأنشطة الفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط .

2-2 الفرضيات الجزئية:

- يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط سباق الجري السريع خلال حصة التربية البدنية والرياضية .
- يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط الوثب الطويل خلال حصة التربية البدنية والرياضية .
- يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط دفع الجلة خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

3- الأهداف:

3-1 الهدف الرئيس:

تهدف هذه الدراسة بشكل رئيسي إلى الكشف عن أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي للأنشطة الفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط.

3-2 الأهداف الفرعية:

تسعى الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الفرعية المحددة، تتمثل في تحديد أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي للمتعلمين في نشاط سباق الجري السريع، وكذلك تقييم أثر هذه الوسائل على الأداء الحركي للمتعلمين في نشاط الوثب الطويل، وأخيراً تستهدف الدراسة معرفة أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة على مستوى الأداء الحركي للمتعلمين في نشاط دفع الجلة خلال حصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة التعليمية المذكورة.

4- الأهمية:

تنبع أهمية دراستنا من خلال التنويه بتوظيف المستجدات التكنولوجية التي تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في مختلف الوضعيات التعلمية، كالهواتف الذكية والألواح الإلكترونية، وذلك لزيادة دافعية المتعلمين نحو التعلم، وبلوغهم الأداء الحركي الصحيح وأفضل النتائج، بالإضافة إلى تحسين جودة المخرجات التعليمية.

لذلك تتجلى أهمية دراستنا في النتائج التي توصلنا إليها من خلال بعدها النظري والتطبيقي، وهي كالآتي:

4-1 الأهمية النظرية:

يهدف توظيف التكنولوجيا الحديثة في التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق التوافق مع متطلبات العصر من خلال استغلال واستثمار التكنولوجيا في المجال التعليمي عامة وفي مجال حصة التربية البدنية والرياضية خاصة، بما يسهم في تحسين أساليب التدريس بوسائل تعليمية جديدة ومبتكرة. كما يسعى هذا التوجه إلى تحقيق أهداف العملية التعليمية وتنمية مهارات وكفاءات المتعلمين في حصص التربية البدنية والرياضية باستخدام وسائل الاتصال الحديثة، وتوجيه أنظار المختصين في الحقل التربوي إلى أهمية توظيف إستراتيجية التعلم القائمة على وسائل الاتصال الحديثة في تنفيذ هذه الحصص. إضافة إلى ذلك، يهدف إلى مسايرة المقاربات التربوية الحديثة التي تؤكد على جعل المتعلم طرفاً فعالاً ونشطاً ومنتجاً للمعرفة في العملية التعليمية، ووضعه في بيئة تعلمية تفاعلية تحفز على المشاركة الإيجابية والتعلم النشط.

4-2 الأهمية التطبيقية:

تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على مدى أثر وسائل الاتصال الحديثة في تعلم الأنشطة الفردية لحصة التربية البدنية والرياضية، ولفت انتباه أساتذة التربية البدنية والرياضية إلى ضرورة استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تدريس مختلف الأنشطة المبرمجة ضمن هذه الحصص. كما تهدف إلى تحفيز أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط نحو التعليم بوسائل اتصال حديثة في ظل التطور التكنولوجي وتوفر التقنيات الرقمية واستغلالها في العملية التعليمية، خاصة وأن هذا المجال يستحق البحث نظراً لطبيعة المادة الميدانية. وتسعى الدراسة أيضاً إلى تطبيق إحدى النماذج المطبقة باستخدام وسائل اتصال حديثة على التعلمات الفردية ضمن حصة التربية البدنية والرياضية والاستفادة منها من خلال تقديم نموذج لوحدات تعليمية باستخدام وسائل الاتصال الحديثة، بما يؤدي إلى اختصار الجهد والوقت في ظل استخدام وسائل اتصالية حديثة مع المتعلم. إضافة إلى ذلك، تهدف إلى استفادة القائمين على العملية التعليمية من مزيد من الدراسات اللاحقة في المجال التعليمي عامة وفي حصة التربية البدنية والرياضية خاصة التي تتناول تطبيق وسائل الاتصال الحديثة على الأنشطة الجماعية، وأخيراً تحسين مستوى الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط في الأنشطة المتناولة ضمن حصة التربية البدنية والرياضة.

5- حدود الدراسة:

5-1 الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة متكونة من (40) متعلما موزعة على مجموعتين تجريبيتين و(20) متعلما كمجموعة ضابطة، من المستوى الأول المتوسط.

5-2 الحدود المكانية: تمت الدراسة على مستوى متوسطة مُحَّد بن الشيخ بلدية عين ماضي بولاية الأغواط.

5-3 الحدود الزمانية: تمت الدراسة خلال الفترة الممتدة من 01-10-2023 إلى 27-02-2024، حيث تكون البداية من كل فصل باختبار قبلي ثم الدراسة التجريبية بمعدل (2) وحدتين تعليميتين في الأسبوع؛ وبناء على ذلك يكون تطبيق كل وسيلة اتصال حديثة مع كل مجموعة تجريبية على حدة تطبق على الأنشطة الفردية (نشاط سباق الجري السريع)، وعند إتمام (6) حصص يليها الاختبار البعدي، ثم يتم تطبيق نفس الوسيلة مع النشاط الموالي(الوثب الطويل ثم دفع الجلة)، في نفس الوقت يتم تطبيق وسيلة اتصال الحديثة الثانية (الألواح الإلكترونية) على نفس الأنشطة المطبقة سابقا مع المجموعة التجريبية الثانية، وبالتالي يكون العدد الكلي للحصص التعلمية للعينة التجريبية الأولى بتطبيق وسيلة واحدة على الأنشطة الفردية مقدرة بـــ: (24) حصة تعلمية والمجموع الكلي للحصص(48) وحدة تعليمية لكل مجموعة تجريبية ويكون تطبيقها في الفترة المسائية، يتم تطبيق الحصص

بدون استخدام وسائل الاتصال الحديثة مع المجموعة الضابطة، حيث أن تطبيقها يكون في حصص متتالية، بمعنى ساعة ونصف للمجموعة التجريبية الأولى تليها ساعة ونصف للمجموعة التجريبية الثانية، تليها ساعة واحدة للمجموعة الضابطة .

4-5 الحدود الموضوعية : دراسة أثر المتغير المستقل ألا وهو: استخدام وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي كمتغير تابع .

6- أسباب اختيار الموضوع: تشمل نوعين من الأسباب وهي كالآتي:

1-6 الأسباب الذاتية:

- علاقة البحث بمجال تخصص الباحث كأستاذ تعليم متوسط، وطالب بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- السعي نحو إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية حقها في المنظومة التربوية من خلال تحسين الطرق التعليمية في إخراج الحصة.
- تغيير وجهة نظر بعض أفراد المجتمع السلبية نحو الحصة، من منظور حصة التربية البدنية والرياضية مرادفة للقفز والجري فقط إلى حصة التربية البدنية والرياضية مهتمة بالمتعلم معرفيا وحركيا واجتماعيا .
- الرغبة في البحث وإبراز أهمية تأثير استخدام وسائل الاتصال الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية .

2-6 الأسباب الموضوعية:

- كون موضوع البحث يعطي قيمة مضافة للبحث العلمي، بالإضافة إلى أنه يعالج قضية أساسية في الحقل التعليمي، خاصة مع تطور وسائل الاتصال الحديثة .
- تلبية الحاجة البحثية من أجل سد الفجوة، نظرا للتطورات الراهنة في مجال استخدام وسائل الاتصال الحديثة في الميدان التعليمي عامة والرياضي خاصة.
- إثراء ميدان البحث العلمي وإمكانية الحصول على الدعم والتوجيه من طرف الخبراء في ظل التطور التكنولوجي.
- ملائمة موضوع البحث مع التوجهات والمعايير الحديثة وظهور طرق حديثة في مجال التعليم.

7- تحديد المصطلحات:

1-7 وسائل الاتصال الحديثة :

1-1-7 الوسيلة:

– **لغة:** التوصل إلى الشيء برغبة، وهي أخص من الوصلة لتضمنها معنى الرغبة(علمسبير، 2014).

–**اصطلاحا:** هي أدوات لنشر كافة أنواع المعلومات

–**إجرائيا:** هي الطريقة أو الأداة الستعملة من أجل الوصول إلى هدف محدد .

7-1-2 الاتصال:

– **لغة:** الوصول إلى الشيء أو بلوغه والإنتهاء إليه (عبدالحميد، 2000).

–**اصطلاحا:** تعني الكلمة المعلومة المرسلة الشفوية أو الكتابية، شبكة الطرق، شبكة الاتصالات، كما تعني تبادل الأفكار والمعلومات عن طريق الكلام أو الكتابة أو الرموز (عليان، 1999).

هو العملية أو الطريقة التي من خلالها يتم نقل المعرفة من شخص لآخر أو من مجموعة من الأشخاص إلى مجموعة أخرى حتى تصبح المعرفة مشاعة وتؤدي إلى التفاهم والتوافق بينهم (أحمد، 2003).

يرى "ديفيد بيرلو David Berlo" أن الاتصال هو العملية التي يتم بها نقل المعلومات والأفكار والاتجاهات من شخص لآخر.

أما "أندرسون Anderson" فيرى أن عملية الاتصال يقصد بها العملية التي ينتقل فيها شخص معين من المعني إلى مستمع أو أكثر من خلال استخدام رموز واضحة صوتية أو مرئية (مُحَمَّد ، 2000)

– **إجرائيا:** هو عملية ينتقل بمقتضاها الفرد أي القائم على الاتصال (المعلم) بمنبهات متنوعة لكي يعدل سلوك الأفراد الآخرين أي مستقبلي الرسالة (المتعلمين)، وبالتالي يمكن أن نقول أن الاتصال عملية نقل المعلومات والأفكار والاتجاهات من طرف إلى آخر .

8-1-3 وسائل الاتصال الحديثة :

– **اصطلاحا:** هي مجموعة من الوسائل التقنية التي تساهم في عملية نقل المعلومة بين الأفراد بكل سهولة وسرعة ودقة، فهي تلك الوسائل التي صاحبت الثورة الاتصالية التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين، ومازالت مستمرة، هذه الوسائل رافقتها مظاهر أبرزها: ظاهرة استخدام الأقمار الصناعية في نقل البيانات والرسوم والأصوات عبر الدول والقارات بطريقة فورية (مكاوي، 1997).

هي مجموعة من الوسائل التقنية التي تساهم في عملية نقل المعلومة بين الأفراد بكل سهولة وسرعة ودقة

ويعرفها (الشمري ، 2018) أنها المواقع الإلكترونية التي تمكن الأشخاص من التعبير عن أنفسهم ومشاركة أفكارهم وتجاربهم وثقافتهم مع من حولهم، فهي تربط الأشخاص ذوي نفس الاهتمامات .

كما تعرف وسائل الاتصال الحديثة بأنها التقنيات والوسائل التي ظهرت في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين، فبعد ظهور وسائل التقليدية: التيلفزيون، والراديو، و السينما، والجرائد جاءت إلى الساحة وسائل الاتصال الحديثة كالحاسوب، الأنترنت، ووسائل التسجيل الرقمية، وتقنيات الاتصال الرقمية العالية الوضوح، والصحافة الإلكترونية و وسائل الإعلام الإجتماعية الإلكترونية والمدونات الإلكترونية، ومنتديات المحادثة الإلكترونية، فوسائل الاتصال الحديثة تستخدم في نقل الرسالة بالرمز أو الشكل أو اللغة، أو هي ما تؤدي به الرسالة الإعلامية أو القناة التي تحمل الرموز والتي تحتويها الرسالة من المرسل إلى المستقبل (السمرائي، 2013).

– **إجرائيا:** هي الأجهزة والأدوات الاتصالية التي تتم باستخدام النظم الرقمية ويعتمد على الوسائل الإلكترونية بأسلوب رقمي ورقمنة المعلومات التي يستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية لإرسال رسالته التعليمية إلى متعلميه بهدف التعلم،كما أنها مجموعة من العمليات والوسائط، والوسائل، والبيانات الرقمية التي يمتلكها المعلم (الألواح الإلكترونية)، والمتعلم (الهواتف الذكية) والتي تسمح بترسيخ مختلف المعلومات والمعارف للمتعلم.

8–2 الأداء الحركي :

– **لغة:** مصطلح مستمد من الكلمة الأنجليزية "To Perform" والذي اشتق بدوره من الفرنسية القديمة"Perform" والذي يعني تنفيذ مهمة أو تأدية عمل (الفيروزآبادى، 2005)

– **اصطلاحا:** هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي، و بما أن التعلم الحركي ما هو إلا عملية داخلية تهدف إلى إحداث تغيرات في الأعصاب (تغير في السلوك) نحو الاتجاه الأفضل، لذا فالتعلم الحركي عملية داخلية غير ملموسة و لا يمكن الدلالة عليها من خلال تشريح داخلي، لكن يمكن الاستدلال عليها من خلال الأداء الحركي الذي يوصف بالنتيجة الظاهرية التي تعكس هذه التغيرات الداخلية الحادثة في السلوك، إذاً فالأداء الحركي ما هو إلا أثر لصورة من صور التعلم الحركي الداخلي، الذي نستطيع من خلاله التوصل إلى معرفة الدرجة التي وصل إليها الفرد من التعلم الحركي، فهي مجموعة من الحركات أو سلسلة من الأنشطة الحركية التي تنجز بدرجة صحيحة (عبدالباسط، 2013)

ويعرف (Schmidt & Wrisberg, 2013) أن الأداء الحركي هو المحاولة التي يمكن ملاحظتها في الفرد خلال إنتاج حركة طوعية، وأن مستوى أداء الفرد محتمل التقلب ضمن العوامل الوقتية المؤثرة مثل الدافعية.

– **إجرائيا:** هو جانب من السلوك الحركي يتميز بأنه هادف وموجه لتحقيق هدف، في دراستنا هو وصف الجانب السلوكي، والتحصيلي (الإنجاز الرقمي) لمختلف الأنشطة الفردية الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية طوال الموسم الدراسي من خلال الاختبارات.

8-3حصة التربية البدنية والرياضية:

– **إصطلاحا:** تعد حصة التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة و يعتبر إجباريا لجميع التلاميذ، حيث أنه يعتبر الفرصة الجيدة التي يجب أن يستغلها الأستاذ وذلك في إكساب التلاميذ كل ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي (عبدالله ، 2017).

هي فترة من الزمن مخصصة لممارسة النشاط الرياضي البدنية ضمن الوقت الدراسي (Ian Janssen, 2010)

كما أن التربية البدنية والرياضية هي مادة تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية والإجتماعية، الإنفعالية، والعقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه (بوطبية وبركاني، 2023).

– **إجرائيا:** هي الوحدة الصغيرة من البرنامج، وهي زمن مقدر بساعتين مقسمة على ساعة حصة فردية وساعة حصة جماعية، يتم فيه إكساب المتعلمين مجموعة من المعارف والمهارات من طرف المعلم، وتتم بشكل منظم هدفها ترسيخ مجموعة من القدرات المعرفية والوجدانية والحركية، كما أن من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة وهادفة.

8-4 مرحلة التعليم المتوسط:

– **لغة:** هي مرحلة تعليمية تقع بين مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الثانوي، ومدتها أربع سنوات بعد أن كانت ثلاث سنوات، يلتحق بها جل التلاميذ الذين أنهوا المرحلة الابتدائية والتي مدتها خمس سنوات بدلا من ست سنوات (بومعراف، 2016).

– **اصطلاحا:** مرحلة المتوسطة تمثل إحدى المسارات التعليمية التي يمر عبرها التلميذ في رحلته التعلمية، التي تخضع فيها إلى تكوين متعدد الأبعاد يتجزأ على مختلف المراحل التعليمية فتأخذ كل مرحلة من تلك المراحل دورها

الخاص من ذلك التكوين، وتعد المرحلة المتوسطة من بين تلك المراحل التعليمية التي أخذت نصيبها من تكوين التلاميذ على مدار أربع سنوات متتالية، تخصص كل سنة إلى تحقيق جملة من الأهداف التعلمية التربوية؛ لتشكل في الأخير حقلا متكاملا من الأهداف (علية، 2020).

– **إجرائيا:** هي مرحلة مابعد المرحلة الابتدائية والتي تتكون من أربع مستويات ومن ثلاث أطوار، وعادة ما تكون أعمار التلاميذ ما بين (12سنة-15سنة) وتسمى مرحلة المراهقة، وأنها مرحلة تعليمية تقع بين مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الثانوي، يلتحق بها جل المتعلمين الذين أنهوا المرحلة الابتدائية والتي مدتها خمس سنوات بدلا من ست سنوات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الدراسات السابقة

تمهيد:

للدراسات السابقة أهمية كبرى في تحديد وضبط وفهم الظاهرة المدروسة، وهذا يتوقف على وفرة أو ندرة الدراسات ذات الصلة بالموضوع المراد دراسته، فمصدر تلك الدراسات تنبع من القراءة المتعمقة فيما قام به السابقون في كتابتهم حول ذلك الموضوع، فمن خلال هذه الخطوة ستظهر للباحث عدة خفايا حول موضوع بحثه، ومن ذلك المنطلق يتعرف على أبرز الباحثين والكتاب ومراكز البحث التي كتب في موضوع بحثه المراد دراسته، فمن خلال مختلف المنصات والمجلات العلمية المحكمة الوطنية والعالمية يحصل على الدراسات والأبحاث وبالتالي تتولد لديه خلفية نظرية تؤهله من الانطلاق في موضوع بحثه.

فتعدد وجهات النظر حول موضوع البحث تجعل من الباحث يبذل جهد كبيرا في الوصول إلى فهم بحثه، وتفيده من خلال تجنبه الوقوع في الأخطاء التي وقع فيها السابقون، فالدراسات السابقة تجعل الباحث يأخذ فكرة عامة على موضوع بحثه، وتؤدي به إلى البحث على نقاط جديدة وبالتالي تساهم في حداثة العلم، إلى جانب ذلك فإن الدراسات السابقة تضع الباحث طريقا صحيحا لحل مشكلة بحثه وبناء في ذهنه عدة أفكار كانت غائبة عنه.

ومن هذا المنطلق تطرقنا في هذا الجزء إلى مراجعة الأبحاث والدراسات التي تناولت وسائل الاتصال الحديثة في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث تمثلت تلك الوسائل في الوسائط المتعددة الإلكترونية المعتمدة في مجال تعلم مختلف المهارات الرياضية، وإلى كيفية الاستفادة منها، والتي تم استعراضها على ثلاث أنواع: دراسات وطنية، دراسات عربية ودراسات أجنبية، وتصنيفها من الأقدم إلى الأحدث.

-الدراسات السابقة:

1-دراسات عربية:

1-1دراسة بوداود عبد اليامين (1996) :

بعنوان أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) لتعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر، الدراسة حاولت تبيان مدى فعالية استخدام جهاز الفيديو في العملية التعليمية حيث اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، حيث قام بتطبيق مجموعة من الاختبارات على عينة من اللاعبين المتكونة من (90) لاعبا، بافتراض أن لعمليتي مشاهدة الذات والنموذج دورا فعالا في تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء، وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت وجود فروق إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تتعلم بواسطة الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)، كما أنها تؤدي إلى استثارة اهتمام المتعلم وحبه لاكتساب الخبرات الحركية وإشباع حاجاته للتعلم.

1- 2 دراسة صبان مُحَّد (1996):

بعنوان أثر استخدام بعض الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على مستوى تعلم السباحة الحرة، رسالة ماجستير بالمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم، الدراسة حاولت تبيان دور جهاز الفيديو في عملية تعلم السباحة الحرة، اعتمد الباحث في الدراسة على المنهج التجريبي واعتمد على عينة متكونة من (50) طفلا، أما في العملية التجريبية أخذ (25) طفلا عينة ضابطة و(25) عينة تجريبية، وقد توصل في الأخير إلى إثبات الدور الفعلي والإيجابي الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على مستوى تعلم السباحة الحرة لدى العينة التجريبية، كما توصل إلى إيجاد استمارة للتقويم الذاتي يستطيع المدربون الاستعانة بها لمعرفة مستوى تلاميذهم.

1-3 دراسة عبد السلام مُحَّد حسين (2012) :

بعنوان تأثير استخدام الأجهزة التقنية على تطوير بعض متغيرات الانطلاق وتعلم الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمديرية بغداد، الكرخ، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام بيئة تعليمية قائمة على وسائط تعليمية متكاملة مع بعضها من خلال الكمبيوتر على تطوير الأداء الفني لمهارات الوثب الطويل، تمثلت عينة الدراسة في (20) طالبا من طلبة مرحلة الإعدادي، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين؛ مجموعة تجريبية قوامها (10) طلاب، حيث طبق الباحث التجربة باستخدام الوسائل المتعددة (الفيديو، الكمبيوتر) في تعلم أداء الوثب الطويل، ومجموعة ضابطة قوامها (10) طلاب طبق معهم الأسلوب التقليدي(الشرح والعرض)

في تعلم أداء الوثب الطويل، وتوصل الباحث إلى أن أسلوب التعلم باستخدام الأجهزة التقنية فعالة في التأثير على تعلم المراحل الفنية للوثب الطويل للطلاب، وأن الوسائل التقنية قد ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على إتقأن زوايا الارتقاء الخاصة (زاوية الانطلاق والوضع والاتجاه) وقد عززت الجانب الفني للوثب الطويل بشكل أسرع وأدق من المجموعة الضابطة .

1-4 دراسة حفيظي منيب (2014) :

بعنوان استخدام تكنولوجيا الإعلام والاتصال الحديثة ومدى أثرها على تدريس النشاطات البدنية والرياضية، دراسة ميدانية على مستوى القطر الوطني الجزائري، رسالة دكتوراه بجامعة الجزائر، هدفت الدراسة إلى المساهمة في تبيان أهمية وفعالية وسائل تكنولوجيا الإعلام والاتصال في العملية التعليمية التعلمية لمادة التربية البدنية والرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي لمعرفة مدى وفرة وإمكانية تطبيق هذه الوسائل الحديثة إلى جانب ذلك اعتمد على المنهج التجريبي، وعلى عينة تكونت من (118) أستاذا من ثانويات القطر الوطني، كما وزع الباحث استبيان أول قبل بداية التجربة يهدف إلى التعرف على استعمالات الوسائل التكنولوجيا الحديثة من قبل الأساتذة، والثاني بعد التجربة يفيد في معرفة صدى التجربة، توصل الباحث أنه يمكن استخدام التكنولوجيا الحديثة في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

1-5 دراسة هاني هادي صديق مُحَمَّد (2014) :

بعنوان دور الوسائل السمعية والبصرية (الفيديو) في تعليم تقنيات رياضة الكارتيه-دو، تمثلت الدراسة في مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، أجريت الدراسة بالجمهورية اليمنية بمدينة الجديدة فئة (12-15)سنة، تمثلت عينة الدراسة بـ (16) لاعبا من جنس ذكور، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين، توصلت الدراسة إلى أن للوسائل السمعية البصرية (الفيديو) أثر في عملية التدريب وأن هناك فروقا لصالح العينة التجريبية في عملية تعلم الكاراتي-دو-، وأن للوسائل السمعية البصرية (الفيديو) لها فعالية في التدريب.

1-6 دراسة عبد العاطي عبد الفتاح السيد، أحمد جمعة عواد جمعة، أحمد عبد الفتاح حسين (2015) :

بعنوان فعالية الوحدات النموذجية التطبيقية المدعمة بالوسائط المتعددة الرقمية على دقة أداء بعض المهارات الفنية لناشئي كرة الطائرة بجدة، تمثلت عينة الدراسة في (30) لاعبا ناشئا لكرة الطائرة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذي المجموعتين، قوام كل مجموعة (15) ناشئا، طبق الباحث البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جهاز الحاسب الآلي، الفيديو، داتا شو، لعرض مهارات كرة الطائرة على المجموعة التجريبية على مدار (12) أسبوعا بمعدل (3) وحدات تعليمية مقترحة لكل أسبوع، أما المجموعة الضابطة فطبق الباحث معها أسلوب

العرض والتوضيح)، أسفرت نتائج الدراسة على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أداء دقة المهارات الفنية لكرة الطائرة (الإرسال الأمامي المواجه من أسفل، استقبال، الإرسال من أعلى ومن الأسفل، الإعداد الأمامي باليدين) لناشئي الكرة الطائرة نتيجة لاستخدام الوحدات النموذجية التطبيقية المدعمة بالوسائط المتعددة الرقمية.

1-7 دراسة علي دفع الله (2018) :

بعنوان فاعلية كل من التدريس المباشر والتدريس باستخدام تكنولوجيا التعليم (الحاسوب) في تدريس التربية البدنية لطلاب مرحلة الثانوي بولاية الخرطوم، أطروحة دكتوراه بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، هدفت الدراسة لمعرفة فعالية استخدام كل من التكنولوجيا والطريقة التقليدية (التدريس المباشر) في تدريس موضوعات التربية البدنية (القفز الطويل)، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا، توصل الباحث إلى أن استخدام كل من التكنولوجيا والطريقة التقليدية كان فعالا وقاد إلى تعلم التلاميذ نوعي المهارتين موضوع البحث، وثبت أن استخدام التكنولوجيا في التدريس كان ذو فعالية أكبر في تعلم التلاميذ مقارنة بالطريقة التقليدية.

1-8 دراسة محب حامد رجا ومُحَمَّد سعد جبر (2018) :

بعنوان أثر استخدام تقنية الفيديو التعليمي والملصقات الجدارية في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز بدفع الثقل، الدراسة طبقت على مستوى طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سامراء، استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لغرض المقارنة، اشتملت عينة البحث على(36) طالبا موزعة على مجموعتين تجريبيتين لكل مجموعة(18) طالبا، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز بدفع الثقل، والكشف عن الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز بدفع الثقل وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- فاعلية استخدام التقنيات التعليمية في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز بدفع الثقل.
- وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز بدفع الثقل ولصالح الاختبار البعدي.
- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تقنية الفيديو التعليمي على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الملصقات الجدارية في الاختبار البعدي في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز بدفع الثقل .

1-9 دراسة مرزوقي أسامة وحريتي حكيم (2018) :

بعنوان أثر استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تطوير القدرة على الربط الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-17)سنة، الدراسة كانت على مستوى ثانوية أبوبكر الحاج عيسى الأغواط، أطروحة دكتوراه بجامعة الجزائر، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الوسائل التعليمية المساعدة من خلال بعض الأجهزة التكنولوجية الحديثة كجهاز الفيديو وجهاز العرض التوضيحي، كوسائل مساعدة للأستاذ لنقل المعارف والمعلومات التي لها عالقة بهدف الحصة، وذلك من أجل إكساب التلميذ المهارات والكفاءات الحركية في نشاط الوثب الطويل، كما تهدف هذه الدراسة إلى تطوير التلميذ لقدرته في الربط الحركي بين جميع مراحل نشاط الوثب الطويل (الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط)، أما فيما يخص الإجراءات المنهجية للبحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة وهذا لملائمته طبيعة الدراسة، شملت العينة على (32) تلميذا مقسمة إلى مجموعتين، في حين استخدم الباحث اختبارات لقياس الأداء الفني والإنجاز كأداة لجمع البيانات، وتوصل الباحثأن أن لاستخدام الوسائل التعليمية (التكنولوجية، البيداغوجية) أهمية في توضيح صور حركات سليمة بالمشاهدة والملاحظة من أجل الوصول إلى فعالية في الأداء والإنجاز خلال الاختبارات الموسمية والسنوية.

1-10 دراسة حنة الهاشمي (2019) :

بعنوان أثر الوسائط المتعددة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وعلى عينة البحث قوامها (20) تلميذا وزعت بالتساوي على مجموعتي بحث تجريبية وضابطة، حيث المجموعة التجريبية طبق معها البرنامج باستخدام الوسائط المتعددة لمهارات (التمرير، المحاورة بالكرة، التصويب) في كرة اليد، بينما المجموعة الضابطة قدمت المهارات بالطريقة التقليدية (العرض والشرح)، توصل الباحث إلى استقرار وثبات الأداء المهاري للمهارات المستهدفة لدى العينة الضابطة في قياسات الاختبارات القبلية والبعدية ولم يكن أي تحسن، توصل أيضا بأن هناك تحسن في الأداء المهاري للمهارات المستهدفة في كرة اليد لدى المجموعة التجريبية في قياسات الاختبارات البعدية، وبالتالي تفوق البرنامج المقترح على الدرس بالطريقة التقليدية في تحسن الأداء المهاري في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

1-11 دراسة نور الدين الصغير وآخرون (2019) :

بعنوان أثر استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في بعض النشاطات الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية، شمل أنشطة الوثب الطويل، رمي الجلة وسباق السرعة، تمثلت عينة الدراسة في (60) تلميذة من ثلاث مؤسسات تربوية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، كل نشاط يقابله مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، بمعدل (10) تلميذات لكل مجموعة، وتوصل

الباحث إلى المجموعات التجريبية في كل الأنشطة شهدت تحسنا أكبر من العينات الضابطة وهذا ما يدل على التأثير الإيجابي للتغذية الراجعة .

1-12 دراسة نسرين مُحَمَّد عبد الحمبد عاشور (2019) :

بعنوان فاعلية استخدام السبورة الذكية على التحصيل المعرفي لمقرر الهوكي لطالبات كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الاسكندرية، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي وعلى عينة قوامها (128) طالبة، حيث قسمت إلى مجموعتين قوام كل منهما (64) طالبة، إحداهما تجريبية يطبق عليها التعليم باستخدام السبورة الذكية عن طريق تطبيق وحدات تعليمية، والأخرى ضابطة يطبق عليها أسلوب الأوامر، وتوصلت الباحثة إلى :

-أن هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لمقرر الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي .

-أن هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمقرر الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي.

-أن هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمقرر الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح المجموعة التجريبية .

1-13 دراسة مفتاح مبروك (2020) :

بعنوان أثر استخدام الوسائل التكنولوجية في تعليم المهارات الحركية وتعزيز التغذية الراجعة خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة أولى ثأنوي(16-17)سنة، أطروحة دكتوراه بجامعة خيضر مُحَمَّد بسكرة، عينة الدراسة تمثلت في (138) تلميذا من ثانوية المجاهد مُحَمَّد زرازي بسيدي عقبة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اعتمد في دراسته على أدوات العرض الضوئي وجهاز الحاسوب المحمول والنموذج المرئي عبر تقنية الفيديو بالإضافة إلى الكاميرا الرقمية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن للوسائل التكنولوجية أثر على تعليم التوافق الحركي العام (توافق الأطراف العلوية والسفلية)، وأثر في تعزيز التغذية الراجعة (زاوية المرفق، ثبات الجذع، زاوية الركبة) خلال حصة التربية البدنية والرياضية، كما أن لاستخدام النموذج الحركي أثر في إعطاء تغذية راجعة بغرض تصحيح الأداء خلال الجري من خلال مقارنته مع المجموعة التجريبية.

1-14 دراسة نسمة سمير سلامة (2021) :

بعنوان أثر السبورة الذكية على جوانب تعلم مسابقة الوثب الطويل على تلميذات المرحلة الابتدائية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين قوام كل مجموعة (24) تلميذة، إحداهما تجريبية (برنامج

السبورة الذكية)، والأخرى ضابطة (الطريقة التقليدية)، وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت معها البرنامج الذي يعتمد على السبورة الذكية في تعلم جوانب الوثب الطويل .

1-15 دراسة نهى سمير مُحَمَّد فتحي (2021) :

بعنوان تأثير استخدام الهواتف الذكية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأبوظبي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي، تمثلت عينة الدراسة من (36) تلميذ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة قوام كلا منهما (18) تلميذا، قامت الباحثة بتنفيذ الوحدات التعليمية باستخدام الهواتف الذكية الذي يحتوي على تطبيق لمشاهدة مهارات كرة اليد، دام البرنامج (8) أسابيع،توصلت الباحثة إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت معها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الهواتف الذكية على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية مما يدل على فاعلية استخدام الهواتف الذكية على تعلم مهارات كرة اليد، إلى جانب تفوق المجموعة التجريبية في نسبة التحسن على المجموعة الضابطة وبالتالي فاعلية البرنامج المقترح باستخدام الهواتف الذكية.

1-16 دراسة أمينة مُحَمَّد طه نصر الدين وآخرون (2021) :

بعنوان أثر التعلم النقال على بعض الجوانب المعرفية والمهارية لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، تم اختيار مجتمع البحث من تلميذات الصف السادس الابتدائي، والبالغ عددهم (40) تلميذة، كل مجموعة قوامها (20) تلميذة، وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصلت إليها الباحثة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات :

- أدى استخدام التعلم النقال إلى وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وذلك لتحسن الأداء المهاري والمعرفي في نشاط كرة السلة لدى التلميذات.

-استخدام الهواتف النقالة أدى إلى تحقيق تحسن كبير في الأداء المهاري والمعرفي لنشاط كرة السلة لدى التلميذات.

1-17 دراسة مُحَمَّد سليم عبد الحميد (2021) :

بعنوان تأثير برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم سباحة الزحف على البطن، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تمثلت عينة البحث من (24) مبتدئا (9-12)سنة موزعة على (12) مبتدئا مجموعة تجريبية يستخدم معها برنامج الوسائط فائقة التدخل والمتكونة من كتابات ورسوم متحركة وفيديو تدريبات

معروضة عن طريق (بوربونت)، و (12) مبتدئا مجموعة ضابطة يستخدم معها طريقة (الشرح والنموذج)، توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في تعلم سباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية .

1-18 دراسة بلقاسمي إبراهيم (2022) :

بعنوان التغذية الراجعة السمعية البصرية وأثرها على التعلم الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (فئة أقل من 12 سنة)، دراسة ميدانية بالأكاديمية الرياضية لكرة القدم لولاية الشلف، رسالة دكتوراه بجامعة الجزائر، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تمثلت عينة الدراسة في (30) لاعبا حيث تم اختيارها بالطريقة القصدية، ووزعت على مجموعة تجريبية قوامها (15) لاعبا طبق عليها البرنامج التعليمي بالتغذية الراجعة السمعية البصرية لمدة (8) أسابيع تناول إجراء اختبارات مهارية (المراوغة، التمرير، الاستقبال، ضرب الكرة)، ومجموعة ضابطة قوامها (15) لاعبا طبق عليها التدريب العادي، حيث توصل الباحث إلى أن التغذية الراجعة أثر إيجابي على التعلم الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (فئة أقل من 12سنة).

1-19 دراسة مُحَمَّد السيد القط وآخرون (2022) :

بعنوان تأثير البرمجية التعليمية باستخدام الأجهزة اللوحية الذكية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، تمثلت عينة البحث في (50) تلميذة قسمت على مجموعتين قوام كل واحدة منهما (25) تلميذة للمجموعة التجريبية طبقت معهن البرنامج التعليمي المقترح في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير، التنطيط، التصويب)، ومجموعة ضابطة طبقت معهن أسلوب الشرح وأداء نموذج (الشرح اللفظي) وتوصل الباحث إلى أن الأجهزة اللوحية لها تأثير واضح على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد وعلى التحصيل المعرفي للتلميذات، وأن للأجهزة اللوحية أثر أكبر من تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد بالأسلوب التقليدي.

1-20 دراسة أحمد أمين لطفي متولي علي (2022):

بعنوان تأثير استخدام المنصات التعليمية التفاعلية على بعض نواتج التعلم (التحصيل المعرفي، الآراء والإنطباعات نحو استخدام المنصات التعليمية التفاعلية) على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس البعدي، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وتكونت من (200) طالبا للدراسة الأساسية مقسمين إلى (100) طالب للمجموعة التجريبية (100) طالب للمجموعة الضابطة،

استخدم الباحث اختبار التحصيل المعرفي، واستمارة الآراء والإنطباعات، قام الباحث بتطبيق الدراسة علي المجموعة التجريبية، وتوصل الباحث إلى أن استخدام المنصة التعليمية الإلكترونية لها تأثير إيجابي في تحسين التحصيل المعرفي لدى مجموعة التجريبية البحث، وأن استخدام المنصة التعليمية التفاعلية ساهمت بطريقة إيجابية على آراء وإنطباعات مجموعة البحث التجريبية حول استخدامها.

1-21 دراسة نورهأن عبد الحميد مُحَّد عيسى وآخرون (2023) :

بعنوان فاعلية تطبيق مقترح بالهاتف النقال على تعلم بعض مهارات العاب القوى لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج تعليمي باستخدام الهاتف النقال ومعرفة تأثيره على مستوى أداء القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى (الوثب الطويل، العدو 60م، دفع الجلة)، ومستوى التحصيل المعرفي لتلميذات الصف الثاني الإعدادي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، قوام كل مجموعة (30) تلميذة، وتوصلت الباحثة إلى تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت معها استخدام الهاتف النقال على المجموعة الضابطة التي استخدمت معها أسلوب الشرح والنموذج في الاختبارات المهارية، ومنه أن فاعلية التعلم النقال وتأثيره على تعلم بعض مهارات ألعاب القوى (عدو 60م، الوثب الطويل، دفع الجلة) .

1-22 دراسة بوخالفة توفيق، ناصر يوسف، عبدي صالح (2023) :

بعنوان تأثير الوسائط المتعددة في تحسين مهارة التسديد في كرة السلة لدى عناصر الفريق المدرسي، هدفت الدراسة إلى التعرف على دقة مهارة التسديد في كرة السلة لتلاميذ لدى الفريق المدرسي، كما هدفت التعرف على تأثير استخدام الوسائط المتعددة في تحسين مهارة التسديد في كرة السلة للفريق المدرسي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تمثل مجتمع البحث في (36) تلميذا من عناصر الفريق المدرسي المنتقين حديثا (11-12 سنة)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (20) تلميذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أفضلية المجموعة التجريبية في تحسين مهارة التسديد في كرة السلة.
- لاستخدام الوسائط المتعددة تأثير في تحسين مهارة التسديد في كرة السلة للفريق المدرسي.

2- دراسات أجنبية :

1-2 دراسة ماينارد Maynard (2002):

بعنوان تأثير الصور المتحركة في تعليم بعض مهارات كرة اليد (التمرير، التنطيط، التصويب)، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (30) تلميذا من تلاميذ مدرسة الموهوبين بإحدى المدارس بلندن، وكانت أهم نتائج البحث أن هناك فروق دالة إحصائيا بين استخدام الصور المتحركة واستخدام الطرق التقليدية لصالح الرسوم المتحركة في تعليم بعض مهارات كرة اليد قيد البحث.

2-2 دراسة Thierrymerin (2007):

بعنوان أثر استخدام عرض الفيديو عبر جهاز عارض البيانات Data Chow خلال درس التربية البدنية والرياضية، حيث اختير (43) تلميذا بأعمار (10-11سنة) وقسموا إلى مجموعتين من أجل تعلم مهارة معقدة خلال جولة مكونة من قفزة fosbury و الارتكاز على العقلة حيث أن المجموعة التجريبية تستعمل مشاهدة الفيديو، والضابطة عن طريق التوجيه اللفظي فقط، وقد أظهرت النتائج أنه بعد عدة محاولات تطور أداء المجموعة المستعملة للفيديو كتغذية راجعة بسرعة على حساب المجموعة الضابطة.

2-3 دراسة أنطونيو خوسيه مورينيو وآخرون Antonio-José Moreno (2020) :

بعنوان الواقع المعزز كمورد لتحسين التعلم في حصة التربية البدنية والرياضية، هدفت الدراسة إلى قياس الدافعية نحو التعلم باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال داخل صف حصة التربية البدينة والرياضية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، شملت عينة الدراسة (140) طالبا من المرحلة الثانوية، حيث توصل الباحث إلى أن هناك علاقة عالية بين استخدام هذه الوسائل تكنولوجيا المعلومات والاتصال ودافعية التعلم، بالإضافة إلى أن طريقة التدريس المعززة باستخدام تكنولوجيا والاتصال فعالة في تعليم طلاب المدارس الثانوية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

2-4 دراسة أتاليا فارجا و لازلو ريفيز László Révész & Attila Varga (2023) :

بعنوان أثر تطبيق أدوات تكنولوجيا المعلومات والاتصال في حصة التربية البدنية والرياضية، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام أجهزة تكنولوجيا المعلومات والاتصال (الهواتف الذكية، صفحات الويب، الفيسبوك) خلال تعلم الأداء الحركي لطلاب مرحلة الثانوية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين؛ المجموعة التجريبية (13ذكرا،13أنثى) طبق لهم الحصص القائمة على استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال، مجموعة ضابطة (6 ذكور، 28أنثى)، تم تنفيذ الحصص بالطريقة التقليدية، حيث طبقت عليهم البرنامج الذي دام تنفيذه أربعة أسابيع، وتوصل الباحث إلى أن استخدام أدوات تكنولوجيا المعلومات والاتصال له تأثير إيجابي على أداء وتحفيز المتعلمين نحو التعلم.

3- التعليق على الدراسات السابقة:

مما تقدم من عرض دراسات عربية وأجنبية ممتدة من سنة 1996 إلى سنة 2023 والذي بلغ عددها (26) دراسة؛ منها (22) دراسات عربية، و(4) دراسات أجنبية، بمعدل (05) أطاريح عربية، و(03) رسائل ماجستير عربية، بالإضافة إلى (14) مقالة عربية، بالإضافة إلى (04) مقالات أجنبية ، حيث تطرقت كلها إلى دراسة استخدام الوسائط المتعددة والوسائل التكنولوجية الحديثة وأثرها في عملية تحسين وتطوير الأداء الفني والمهاري لدى متعلمي مختلف الأنشطة البدنية والرياضية، ومن منظور آخر أن معظم الدراسات أشارت إلى فاعلية هذه الوسائل وهذا ما يسعى إليه الباحث، مما يبرز أن لموضوع الدراسة أهمية كبيرة من طرف الباحثين والتربويين.

أغلبية الدراسات السابقة تناولت بقاء أثر هذه الوسائط التكنولوجية الحديثة على المتعلم، وهذا سعى إليه الباحث من خلال دراسته الحالية، ومن جانب آخر تناولت الدراسة موضوع وسائل الاتصال الحديثة عامة بمعنى أن أثر كل وسيلة على كل نشاط فردي ممارس في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، وهذا وجه الاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة التي ركزت على أثر وسيلة اتصال حديثة على مجموعة من مراحل أداء مهارة حركية واحدة أو تناول نشاط واحد فقط، وبناء على ذلك يسعى الباحث إلى تناول مواطن الاتفاق والاختلاف مع الدراسات السابقة السالفة الذكر في العرض التحليلي الآتي :

3-1 من جانب المنهج المستخدم:

القاسم المشترك بين معظم الدراسات التي توصل إليها الباحث أنها استخدمت المنهج التجريبي في دراستها، حيث اتفقت دراستنا مع كل الدراسات السابقة ويعود ذلك إلى طبيعة الدراسة وأهدافها.

3-2 من جانب حجم العينة ونوع العينة وطرق اختيارها :

اختلف أغلبية الباحثين في اعتماد حجم أفراد عينة الدراسة المستخدمة في هذه الدراسات مع دراستنا الحالية، فمن ناحية الحجم تراوحت عينة الدراسات السابقة ما بين (20) إلى (200) متعلم، أما فيما يخص نوع العينة فدراستنا اختلفت أيضا فيها وطرق اختيارها، فجل الدراسات اعتمدت على عينات مختلفة، أما في اختيار نوع الجنس من ذكر وأنثى فكان اتفاق دراستنا مع أغلبية الدراسات السابقة حيث لم تراعي لنوع العينة، ومن جهة أخرى أن أغلبية الدراسات اتفقت مع دراستنا فانحصرت على طلاب لمختلف المراحل التعليمية أما الاختلاف مع دراستنا كان في بعض الدراسات اعتمدت على لاعبين في نواد رياضية بتنوع أنشطة ممارستها، فنجد أن أربع دراسات كانت أفراد العينة فيها خارج الإطار التعليمي، ونخص بالذكر دراسة (هاني هادي صديق مُحَمَّد) التي شملت العينة فيها لاعبين من نادي رياضة الكارتيه-دو، ودراسة (عبد العاطي عبد الفتاح السيد) التي تمثلت أفراد

الدراسة في لاعبي كرة طائرة (ناشئين)، ودراسة (مُحَمَّد سليم عبد الحميد) التي كانت عينة دراستها متمثلة في لاعبي السباحة (مبتدئين)، ودراسة (بلقاسمي إبراهيم) التي كان أفراد العينة فيها لاعبي كرة قدم من أكاديمية رياضية، أما فيما يخص طرق اختيارها فكان عدم الاتفاق في معظم الدراسات لكنها انحصرت في العينة العشوائية، العينة القصدية، العينة القصدية والعشوائية معا .

3-3 من جانب أدوات ووسائل جمع المعلومات:

اتفقت معظم الدراسات مع دراستنا على استخدام مجموعة من الاختبارات البدنية أو المهارية كأداة البحث، إلى جانب الاعتماد على برامج تعليمية مقترحة باستخدام الوسائط المتعددة أو الوسائل التكنولوجية في تنفيذ تلك الوحدات التعلمية وكذا استمارات تفريغ (بطاقة ملاحظة) .

3-4 من جانب المعالجة الإحصائية:

اتفقت دراستنا مع أغلبية الدراسات المعروضة سلفا حيث استخدمت الأساليب الإحصائية على ضوء الفروض المصاغة، وحسب الأهداف المسطرة من طرف الباحثين حيث اشتركت الدراسات من حيث استخدام: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، اختبارات(t-test)، والاعتماد على حزمة spss، بينما لم تتفق دراستنا من ناحية الاعتماد على نوع الحزمة الإحصائية spss وذلك يعود لتطور الحزم الإحصائية مع مرور الزمن .

3-5 من جانب أهم النتائج المتوصل إليها:

من خلال عرضنا لنتائج الدراسات السالفة الذكر تبين أن أغلبيتها اتفقت مع دراستنا بإشارتها إلى أهمية الوسائط المتعددة ووسائل تكنولوجيا الاتصال في العملية التعليمية وتحسين الأداء الحركي لمختلف المهارات الرياضية، وأنه بالرغم من اختلاف الوسائل الاتصالية الحديثة (الوسائط المتعددة، وتكنولوجيا معلومات الاتصال) استطاعت أن تترك أثرا إيجابيا في المتعلم أو اللاعب، وأن لها دورا إيجابيا في مراحل الأداء الحركي والرفع من مستوى الإنجاز الرقمي، وبالتالي لم تتفق معها من ناحية نوعية الوسائل المستخدمة في الدراسة.

4-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال اطلاعنا وتحليلنا على مجمل الدراسات والبحوث المتوفرة التي وصل إليها الباحث والمرتبطة ببحثنا، التي تناولت مختلف وسائل الاتصال الحديثة بالتفصيل، وكيفية تطبيقها من أجل الوصول إلى المهارة الحركية المثلى، من خلال تناولها إلى البرامج المقترحة في تلك الدراسات وطريقة تقويم الأداء الحركي بعد استخدام وسائل الاتصال الحديثة واعتمادها سواء في الوسط التربوي أو التدريبي، وهذا ما جعل الباحث ينطلق مما توصلت إليه هذه الدراسات، وبناء الدراسة الحالية والبدء فيها من خلال ما يلي:

– ساهمت في اختيار وتحديد المشكلة البحثية قيد الدراسة،كما ساعدت في البناء الفرضي لموضوع الدراسة الحالية.
– أثراء الإطار النظري وبنائه وتنظيمه من خلال التطرق إلى جوانب موضوع الاتصال التربوي الحديث في حصة التربية البدنية والرياضية.
– التعرف على مختلف المراجع والمصادر التي تمد الطالب بالأفكار، بالإضافة في تحديد المفاهيم في الدراسة الحالية.
– اختيار المنهج الصحيح في الدراسة، وكذا الأساليب الملائمة في اختيار عينة البحث.
– اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة مع كيفية معالجة البيانات في الدراسة الحالية.
–الاستفادة في تصميم وبناء وتنفيذ التجربة العلمية على عينة البحث الحالية وإعطاء رؤية عامة للطالب الباحث حول البرنامج المقترح.
– ساهمت هذه الدراسات في إعداد دليل للمعلم والمتعلم ضمن استخدام مختلف الوسائل الاتصالية الحديثة.
– ساعدت الباحث في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

استفادة الباحث من هذه الدراسات في بناء الإطار النظري الذي يوضح مختلف وسائل الاتصال التربوي الحديث التي تمكّن أستاذ التربية البدنية والرياضية من تنفيذ حصته بأقل جهد وأكثر فاعلية، ومن خلال نتائج الدراسة الحالية يسعى الباحث إلى إبراز أهمية وسائل الاتصال الحديثة على مختلف التعلمات المقررة في حصة التربية البدنية والرياضية وتنفيذها، وفي نفس الوقت مواكبة للتطور التكنولوجي الحالي، فالدراسة الحالية طبقت على الأنشطة الفردية المتناولة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية فهي تعتبر دراسة مستقبلية، وتصبح مرجعا علميا ينطلق منه الباحثون مستقبلا في دراسة هاته الوسائل الاتصالية الحديثة في أنشطة أخرى .

دراستنا تقدم إضافة جديدة مقارنة بالدراسات السابقة التي تناولت استخدام التكنولوجيا في التربية البدنية والرياضية والتدريب بصفة عامة، إسهامات الدراسة الحالية ركزت على الأنشطة الفردية الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، فدراستنا الحالية تعمقت في معرفة أثر وسائل الاتصال الحديثة والمنتشرة بكثرة في مجتمعنا –نقصد وسيلتي الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية– على الأنشطة الرياضية الفردية مثل نشاط سباق الجري السريع، الوثب الطويل، ودفع الجلة، ودراسة هذا الأثر يكون من الناحية السلوكية والرقمية.

خلاصة:

تطرق الباحث إلى العديد من الدراسات السابقة التي عالجت موضوع الدراسة الحالي حيث تناولنا عرض مختلف الدراسات الوطنية والعربية والأجنبية التي عالجت موضوع أثر الوسائل الاتصالية الحديثة في عملية تدريس حصة التربية البدنية والرياضية لمختلف المراحل العمرية والأنشطة المتناولة في الحصة.

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة المتوصل إليها والتي تم التطرق إليها سابقا كونها استخدمت برنامجا تعليميا مقترحا باستخدام وسيلتي اتصال حديثة في مجال تدريس الأنشطة الفردية المبرمجة في حصة التربية البدنية والرياضية لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط، وقد وفرت هذه الدراسات للطالب الباحث معرفة أساسية أدت إلى فهم النتائج المتوصل إليها سابقا والتطبيقات المتوقعة للدراسة الحالية، بالإضافة إلى أنها نقطة انطلاق لبحثنا الحالي من أجل اكتشاف أثر وسائل اتصالية حديثة في تدريس الأنشطة الفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وفتح آفاق مستقبلية لدراسة أنشطة أخرى ضمن تأثير وسائل اتصال قد تبتكر في المستقبل.

الفصل الثاني:

وسائل الاتصال الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعد عملية الاتصال ركيزة أساسية لتطور الحياة واستمرارها وذلك عن طريق التفاعل، فهو نقل المعلومات والمعارف بمختلف الإشارات والرموز من طرف إلى طرف آخر، ومن هذا المنطلق اعتمدت عملية التعليم على مختلف الوسائل الاتصالية منذ القدم من أجل الوصول إلى المعرفة، ومع التطور التكتولوجي ظهرت العديد من الوسائل الاتصالية الحديثة التي اعتمادها في ميدان التعليم ككل والتي أظهرت عدة نتائج إيجابية في العديد من المواد التعلمية ونخص بالذكر حصة التربية البدنية والرياضية من خلال مساعدة مدرسها في أداء وظيفته التدريسية التي تضمن مصادر المعرفة المتنوعة واستثارة متعلميها نحو المعرفة واستمرارية تفكيرهم وترسيخ معارفهم لمدة أطول وبأقل وقت وجهد، إلى جانب توفير فرصة التعلم الذاتي لديهم، مما يساهم في تحسين عملية التعليم والتعلم، وتحقيق أهداف العملية التعليمية .

ومما سبق سنحاول في هذا الفصل الانطلاق من العام الذي هو توضيح آلية الاتصال ثم إلى أقل عمومية بالتطرق إلى الاتصال التعليمي وصولا إلى الخاص بتناولنا وسائل الاتصال الحديثة في مجال تقديم حصة التربية البدنية والرياضية .

1-تعريف الاتصال:

ظهرت العديد من التعاريف لمفهوم الاتصال من قبل عدة متخصصين في كل الميادين لما يكتسيه هذا المفهوم من أهمية في الحياة، فإن كلمة اتصال مشتقمة من كلمة "Communis" وتعني المشترك والعام، غير أن الترجمة في اللغة الأنجليزية "Communication" تعني الاتصال، وإضافة على ذلك تعني المشاركة ومقاسمة المعني بين شخصين أو أكثر أي على رابطة أو صلة وعلاقة (الفار، 2014)، وفي اللغة العربية تعود كلمة اتصال إلى تبادل المعلومات والآراء والأفكار عن طريق الإشارات أو الرموز (عبدالله ، 2014)، فقد عرف قاموس أكسفورد العام كلمة اتصال بأنها إعلام وإخبار ونقل وإرسال (الشافعي، 2005).

ويعرف الاتصال اصطلاحا على أنه نقل الافكار والمعلومات بطريقة شفهية أو مكتوبة بواسطة وسيلة اتصال إلى الطرف الآخر (ماهر، 2000)، أما"André Guittet" يشير أن الاتصال هو القدرة على ترك الأثر في الملتقي من خلال انتقال المعلومات من أجل تعديل أو تغير فعله (شعبان، 2015)، ومن جهة أخرى يرى "الشافعي" أن عملية الاتصال عملية تتكون من على الأقل من مرسل ومتلقي واحد حيث يقوم المرسل بنقل مجموعة من المشاعر والاتجاهات والأحاسيس بطريقة مباشرة أو غير مباشرة نحو المستقبل وذلك لتحقيق هدف معين (الشافعي، 2005).

في حين عرفه (أحمد أبو زيد) الاتصال هو عملية تكوين علاقة بين أعضاء المجتمع من أجل تبادل المعلومات والتجارب فيما بينهم (أبوشنب، 2006)، كما عرف الاتصال أنه علاقة ثنائية بين شخصين أو جماعات بهدف انتقال بها المعلومات والآراء والأفكار بين الناس داخل نسق اجتماعي معين (الصالح، 2010).

ويعرف أيضا الاتصال أنه تبادل الكلمات والرسوم المختلفة تحت لواء الأفكار والمعلومات النابعة من المرسل نحو المتلقي التي تصل في الوقت المناسب وبالقدرة الكافية (الشمالية وأخرون، 2015،)، كما يعد الاتصال أنها عملية إرسال رسالة محددة باتجاه المستقبل مع ترك الأثر والنتائج (عزت ، 2002).

ويعرف الاتصال إجرائيا على أنه عملية نقل المعلومات والأفكار والآراء (الرسالة) أما أن تكون هذه المعلومات عبارة عن كلام أو كتابة أو صوت أو صورة من خلال وسائل متعددة (قناة الاتصال) في مجتمع معين والذي يتميز بالتفاعل والمشاركة بهدف التغير والتعديل في سلوك متلقي الرسالة (المستقبل).

2-أهمية الاتصال:

تعود أهمية الاتصال إلى القدرة على المشاركة والتفاعل مع الآخرين، فكلما زاد تبادل الأفكار والمعلومات والآراء زادت فرصة نجاح عملية الاتصال ويمكن ترتيب أهمية الاتصال في النقاط الآتية:

– اتاحة الفرصة لجميع أفراد المجتمع بتبادل المعلومات والحوار في العديد من الميادين، حيث أن الاتصال لا يقتصر على الأصحاء فقط بل حتى المصابين بعهات لهم الحق في الاتصال بوسائل أخرى ما تسهل عليهم التفاعل والمشاركة مع الآخرين (عزت، 2018).

– التعرف على آراء الآخرين من خلال النقاش والحوار المتبادل بين أطراف العملية الاتصالية مما يساهم في بناء شخصية ناضجة.

– يساهم الاتصال في نقل العادات والثقافات واللغات من مجتمع وإلى آخر.

– الاتصال وسيلة لمعرفة الأحداث في أسرع وقت وعلى أوسع نطاق في العالم.

–بفضل الاتصال جعلت من العديد المجتمعات تدخل عجلة التنمية والتغيرات التي تطرأ من جراء عملية الاتصال.

–الاعتماد على وسائل الاتصال الحديثة ساهمة في تطوير العديد من الأنظمة داخل المجتمعات خاصة في الحقل التعليمي (الحيلة، 2000)

3–أهداف الاتصال:

أن الهدف الأساسي من عملية الاتصال هو الوصول إلى الغرض أو الهدف الذي سطره المرسل وذلك من خلال إظهار التفاعل الحاصل بين المرسل ومستقبل الرسالة التي تؤدي دورها الكامل في حالة توفر بيئة ملائمة لانتقال تلك الرسالة وهذا ما يظهر في المستقبل وبالتالي يحدث تغير إيجابي عليه (الحيلة، 2000).

ومن جانب أخر لخص الشافعي(2005) أهداف الاتصال على النحو الآتي:

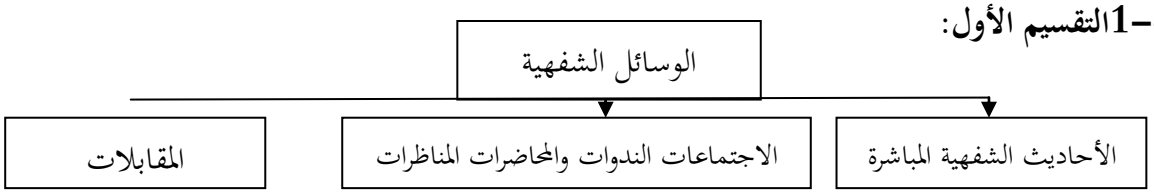
– من جانب المرسل: تفسير وتوضيح وإضافة معلومات من أجل خلق آراء وأفكار جديدة وبذلك يتم تدعيم الاتجاهات والآراء الإيجابية وتغير الاتجاهات السلبية إلى إيجابية.

– من جانب المستقبل: فهم الظواهر والأحدةث المحيطة به ومن ثم ينتقل إلى تعلم مهارات جديدة عليه، ومن ثم يحصل على معلومات وافكار لعملية اتخاذ القرارات.

– بالنسبة للمجتمع: توفير المعلومات عن الظروف المتغيرة، لنقل التراث والثقافات، من أجل مساعدة النظم الاجتماعة من خلال الترفيه لأفراد المجتمع.

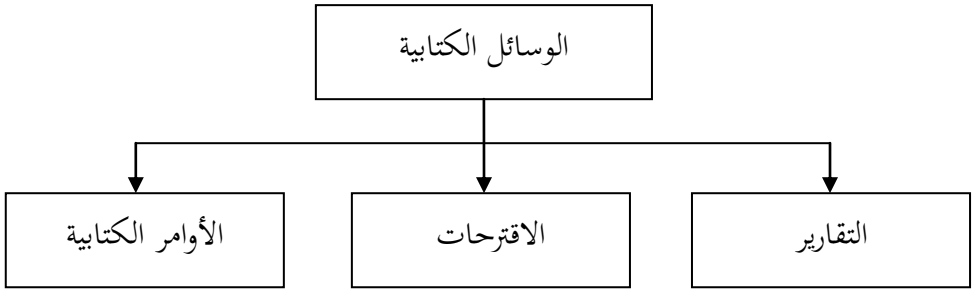
4–أقسام الاتصال: قسم (الشافعي، 2005) الاتصال إلى ثلاث تقسيمات:

4–1التقسيم الأول:



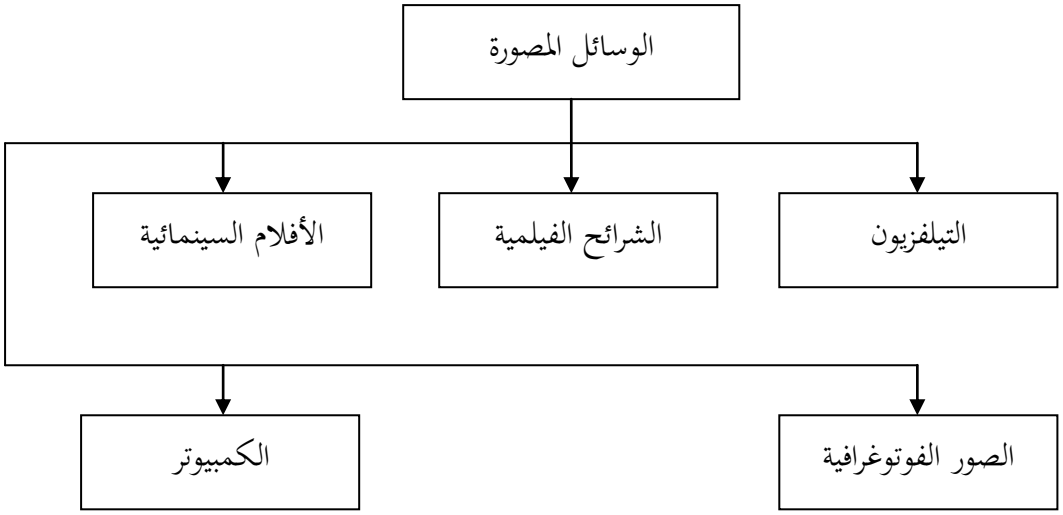
الشكل (01):يمثل التقسيم الأول من أنواع الاتصال

4-2التقسيم الثاني:



الشكل (02):يوضح التقسيم الثاني من أنواع الاتصال

4-3التقسيم الثالث:



الشكل (03) يوضح التقسيم الثالث من أنواع الاتصال

5-معوقات الاتصال:

يرى "حمدي معاذ" و"علي شرقاوي" أن للاتصال عدة معوقات تحدث على مستوى أقطاب العملية الاتصالية ألا وهي:

- عدم وضوح الرسالة من طرف المرسل.
- عدم إنتباه المستقبل.
- تباين الإدراك لكل من المرسل والمستقبل.
- عدم توفر الوقت الكافي.
- عدم إستقرار التنظيم، إضافة إلى عوائق السيكولوجية (الشافعي، 2005، صفحة 30).

وقد قسم "نعيم وآخرون"معوقات الاتصال إلى :

5-1معوقات في المرسل: تتمثل في الأخطاء التي يقع فيها المرسل بعدم امتلاكه القدرات المعرفية والحس حركية والوجدانية في نقل مختلف الأفكار والمعلومات التي يود أن ينقلها إلى المستقبل.

5-2معوقات في الرسالة: المتمثلة في عدم سياقة الرسالة بالشكل أو الرمز التي تتناسب مع المستقبلين (المتعلمين) من ناحية الشكل وحجم ومعنى الأفكار.

5-3معوقات في قناة الاتصال: يتمثل ذلك في عدم تناسب محتوى الرسالة مع القناة التي تنقلها إلى المستقبل فكلما كانت قناة الاتصال ملائمة لمحتوى الرسالة كان الاتصال فعال.

5-4معوقات في المستقبل: حيث يقوم المستقبل أخطاء عند تلقيه المعلومات التي ارسلها المرسل وتتشابه الأخطاء التي وقع فيها المستقبل مع المرسل .

5-5معوقات في بيئة الاتصال: أن البيئة المحيطة تلعب دورا هاما في عملية الاتصال فكلما كانت البئية ملائمة كان الاتصال فعال (أحمدوآخرون، 2016) .

يرى الباحث أن عدم وضوح الرسالة يظهر من خلال استخدام لغة أو إشارات غامضة أو استخدام وسائل غير ملائمة من طرف المرسل لنقل محتوى الرسالة إلى المستقبل، ومن جانب عدم انتباه المستقبل يمكن أن يكون سبب ذلك مستقبل الرسالة في حد ذاته من خلال انشغاله بأمور أخرى أو تعود أسباب ذلك لضغوط نفسية أو مشاكل تشغل ذهن المستقبل، وبذلك تتم التأثير على عملية الإنتباه، أما بما يخص تباين الإدراك لكل من المرسل والمستقبل فقد يظهر من خلال اختلاف الخلفيات المعرفية المختلفة لكلا أقطاب العملية الاتصالية مما ينتج عنه الفهم الخاطئ للمفاهيم ورموز الرسالة، إضافة إلى الطريقة والوسيلة التي يعتمد عليها المرسل التي يعتمدها في توصيل رسالته إما بالوسائل التقليدية أو الحديثة، ومن أسباب معوقات الاتصال عدم توفر مساحة كافية وعدم التنظيم والتخطيط المسبق انطلاقا من إرسال الرسالة إلى غاية الوصول إلى الهدف المسطر من عملية الاتصال، وعدم الإلمام لكيفية إستغلال الوسائل التكنولوجية المتوفرة في عملية الاتصال، إضافة إلى عدم ترك فرصة أو وقت اللازم للمرسل من أجل التفاعل مع محتوى الرسالة .

يرى الباحث أن من بين العوائق السيكولوجية التي تؤثر على عملية الاتصال هو القلق والتوتر وضعف التركيز والأنشغال الذهني من طرف المرسل أو المستقبل مما ينتج عنه التفكير خارج الرسالة لدى أطراف العملية الاتصالية، بالإضافة أن التسرع الذي ينتج من ضغط الوقت يؤدي إلى عدم الإنتباه واستيعاب الرسالة.

6-مفهوم الاتصال التعليمي:

إن الاتصال في المجال التعليمي أصبح من العمليات الجوهرية في المجتمعات الحديثة الذي يعتمد على العلم والألة، حيث الدور الأساسي لعملية الاتصال هو الوصول إلى الهدف الرئيسي ألا وهو التعلم حيث تقوم كل من أنواع وسائل الاتصال التقليدية والحديثة بدور فعال في عملية التعليم والتعلم التي تحدث داخل القسم (حرقاس وبن شيخ، 2021).

7-تعريف الاتصال التعليمي:

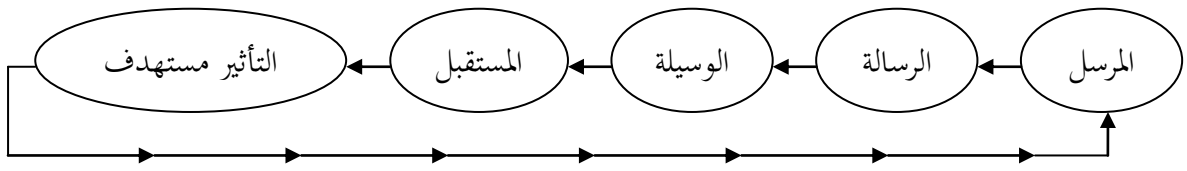
إن التعليم الجيد هو الاتصال والتفاعل الجيد مابين عناصر العملية التعليمية (معلم، متعلم، مادة دراسية) داخل القسم الدراسي الذي يعتبر عالم اتصال مصغر تتم فيه تبادل مختلف الرسائل بين المعلم والمتعلم من أجل الوصول إلى الهدف الأسمى من عملية الاتصال والذي يتمثل في إيصال المعارف والمعلومات والقيم في قالب مواقف تعليمية (أحمد وجابر، 2005)

كما يعرف عملية الاتصال التعليمي على أنه تلك العلاقة بين المعلم والمتعلم فهي عملية تفاعلية تبادلية تعليمية تعلمية تتم مابين المعلم والمتعلم داخل الفصل الدراسي(القسم)، حيث أن العلاقة بين قطبي العملية التعليمية تتنوع بمدى وفرة الآليات والوسائل المتاحة داخل البيئة التعليمية والمتمثلة في الإشارات والرموز والإيماءات أو اللغة المنطوقة (يقاش وفرفار، 2022).

يرى الباحث أن عملية الاتصال التربوي هو عملية تفاعلية بين المرسل (المعلم) والمستقبل(المتعلم) تهتم بنقل المعارف والمعلومات من المنهاج الدراسي عبر عدة وسائل تقليدية أو حديثة من أجل الوصول إلى مختلف الأهداف التي سطرها المعلم .

8-أركان الاتصال التعليمي:

من أجل حدوث عملية التعلم لابدا من يقوم بعملية التعليم و من هو بحاجة للتعلم، ومن جانب آخر لزم على المعلم توفر المادة المعرفية التي يريد إيصالها بالإضافة إلى توفر الاستعداد العقلي والبدني للتعلم، وقد وضع 'لاسويل Lasswell' نقاط أساسية لعملية الاتصال من وجهة نظره طرح أسئلة تضم عملية الاتصال: من؟ أي مصدر الرسالة (المعلم)،ماذا يقول؟ أي محتوى الرسالة التعليمية، لمن يقول؟ ويعني بها مستقبل أو متلقي الرسالة (المتعلم)، بأي وسيلة؟ ويعني بها وسيلة أو قناة انتقال الرسالة أو الوسائل التعليمية المعتمدة من طرف المعلم، ما الأثر؟ ويعني الإستجابة أوالتغذية الرجعية (العبدالله، 2006).



الشكل(04) يوضح نموذج 'لاسويل Lasswell' لعملية الاتصال

من هذا المنطلق نعدد عناصر الاتصال التربوي كالآتي:

8-1المرسل(المعلم):

إن المرسل يلعب دورا هاما في العملية الاتصالية مع المتعلم، فهو المسؤول والقائم على عملية الاتصال، حيث يقوم بسياقة محتوى الرسالة التعليمية الذي سيقدمه للمتعلمين (المستقبلين) شرط أن تتلائم مع الأهداف الذي سطرها ومع المستوى العقلي والبدني للمتعلمين،إلى جانب هذا يقوم المعلم باختيار وسائل الاتصال التي ينتهجها لبلوغ الطرف الآخر من عملية الاتصال (المتعلمين) مع تشجيعه للنقاش والتفاعل من خلال توجيه لهم الأسئلة لاستثارة أفكارهم وأرائهم، وفي الأخير مسؤوليته كبيرة في تقديم التغذية الرجعية من أجل تعزيز تعلماتهم أو تصحيحيها وتحسينها، حيث يسعى المرسل (المعلم) بتوطيد تلك العلاقة الاتصالية المرتكزة على مبدأ الثقة والإحترام، وتتجلى أهمية المعلم في العملية الاتصالية التعليمية من خلال إدارته للتعلم الصفي إلى جانب دوره في نقل العلوم والمعارف ودوره التوجيهي والإرشادي والضبط في المواقف التعليمية (الهاشمي، 2014).

8-2 الرسالة (المادة التعليمية):

هي المحتوى الذي يريد أن ينقله المرسل إلى المستقبل، ويكون هذا المحتوى أما معلومات مطبوعة أو مسموعة أو مرئية، فهي تعتبر مضمون عملية الاتصال، إذن فهي مجموعة من المعلومات والأفكار أو الأحاسيس المراد إرسالها إلى المستقبل (سيد و الجمل، 2014).

يرى الباحث أن الرسالة التعليمية هي مجموعة من المفاهيم والمعلومات المرتبة من طرف المعلم الذي ينبغي على المتعلمين تعلمها وفهمها، ويتوقف إرسال ذلك المحتوى التعليمي على قدرة المعلم على توضيح وتنظيم تلك المعارف والمعلومات مع استغلاله للوسائل الاتصالية الحديثة المتوفرة حاليا، وبذلك الوصول إلى الفهم والاستيعاب تلك المفاهيم المرسلة إلى المستقبل (المتعلم) وبذلك يتم تحقيق أهداف التعلم .

8-3 وسيلة الاتصال:

فهي الأدوات لنقل الرسالة إلى المستقبل والتي تتميز بفعالية الحواس الخمس في نقل هذه الرسالة إلى الطرف الآخر، ويعمل المرسل على اختيار وسيلة الاتصال مهما كان نوعها تقليدية أو حديثة ولفظية أو غير لفظية من أجل إيصال الرسالة إلى المستقبل بشكل واضح وغير منقوصة (زيتون، 2003).

ومن أهم وسائل الاتصال المستخدمة هي:

-الوسائل المكتوبة: والمتثلة في الكتب بكل أنواعها واختصصاتها والمجلات.
-الوسائل اللغوية المباشرة: والمتمثلة في الكلام أو الحديث بين المرسل (المعلم) والمستقبل (المتعلم).
-الوسائل السمعية والمرئية: وتتمثل في الوسائل البصرية والسمعية كالتلفيزيون، راديو، فيديو... (عليان ، 1999)

يرى الباحث أن قناة الاتصال بين المعلم والمتعلم عنصر مهم في بناء عملية تعليمية خالية من التشويش والضوضاء، ومن جهة أخرى فإن التطور التكنولوجي في وسائل الاتصال لابد أن يدمج في عملية التعليم لمواكبة التطورات الحديثة، وهذا يساهم في تقليل الوقت والجهد المبذولين في نقل الرسالة التعليمية، مما يساهم في التعلم التعاوني.

8-4 المستقبل (المتعلم):

هو وجهة اتجاه الرسالة والذي يعتبر ثأني طرف رئيسي في عملية الاتصال، فهو متلقي الإشارات الصادرة من المرسل بهدف الوصول إلى عملية ترسيخ تلك الرموز التي تتضمنها الرسالة فيقوم المستقبل (المتعلم) بفك تلك الرموز من أجل تفسير محتواها لكن هذا يتوقف على امتلاك المستقبل لمهارات الأنصات و التفكير من أجل فهم تلك الرسالة، ومن جانب آخر يعتبر المستقبل أنسأن له خصائص فمن الممكن أن يفهم الرسالة بسهولة أو فهمها بعد جهد ووقت أو لا يفهم في الرسالة أي شيئ (سيد و الجمل، 2014) .

ومن هذا المنطلق أن المستقبل يلعب دورا حيويا في العملية الاتصالية من أجل بلوغ الأهداف التعليمية لكن لابد من توفر شروط في المستقبل من أجل بلوغ هذا الهدف، ولزم أن يكون مستمعا جيدا لمختلف المفاهيم والمعلومات المقدمة من طرف المرسل إلى جانب ربط تلك المعارف بمكتسباته القبلية ومحاولته طرح العديد من الاستفسارات وبذلك يتم حدوث عملية التفاعل بين طرفي العملية الاتصالية.

8-5 الأثر (التغذية الراجعة):

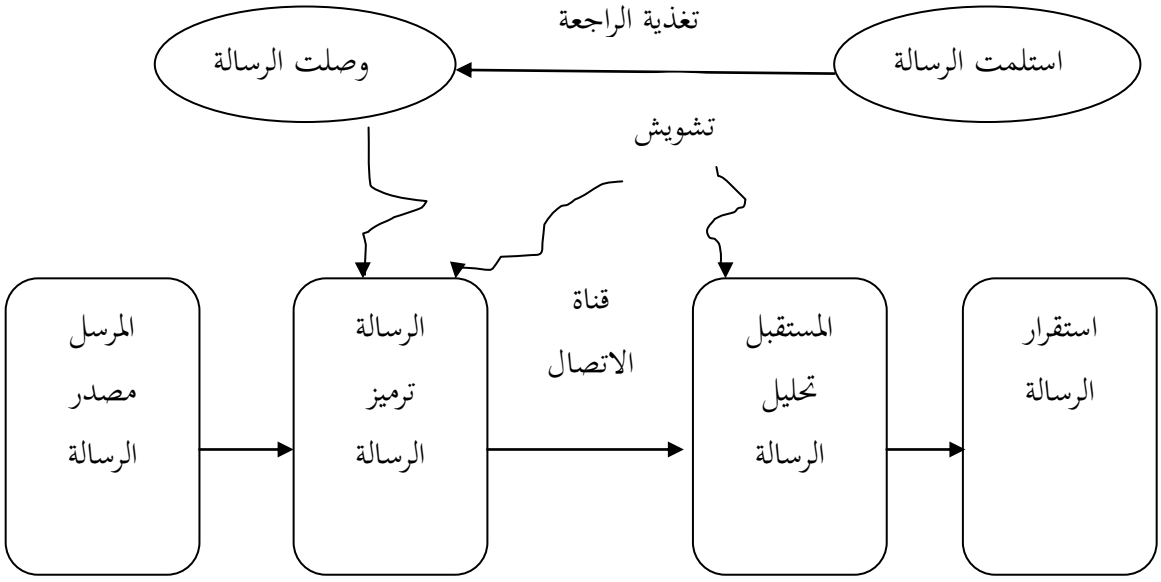
هو الناتج النهائي لعملية الاتصال حيث يمكن قياسه عن طريق مشاهدة أو استماع أو قراءة الرسالة التعليمية من طرف المستقبلين(المتعلمين)، وبالتالي يمكن للمرسل معرفة مدى فهم وتذكر تلك الرسالة(العبدالله، 2006).

التغذية الراجعة تسمى الصدى التي تعتمد على الإستجابة ورد الفعل من طرف المستقبلين فهي جزء مهم في عملية الاتصال، حيث يقوم المستقبل(المتعلم) برد فعل على الرسالة (المحتوى التعليمي) الذي تلقاها من المرسل(المعلم) الذي ترك أثر في المستقبل (لواعر، 2012) .

يوجد عامل آخر لعرقلة عملية الاتصال ألا وهو التشويش الذي يعرف بأنه هو العائق الذي يجعل الرسالة غير قادرة على النقل لذا تفقد محتواها (عطية و مهدلي، 2003).

تشير التغذية الراجعة حسب وجهة نظرنا، بأنها عملية توفير المعلومات والتوضيحات بعد عملية الاتصال من أجل تحسين أداء المستقبلين، فهي تعتبر ضابطة ومرافقة لسيرورة التعلم، حيث تساهم في تعزيز الجوانب الإيجابية و تحسين الجوانب السلبية و تعديلها، وإلى جانب ذلك لابد من توفر بيئة سليمة خالية من التشويش من أجل تفاعل سلسلة عملية الاتصال بداية من المرسل وصولا إلى المستقبل، فيعد عامل التشويش الصادر عن المستقبلين أنفسهم أو عن العوامل المحيطة بيهم من بين العراقيل التي تخل بالعملية الاتصالية.

والشكل الآتي يمثل العملية الأساسية للإتصال :



الشكل(05)يوضح العناصر الأساسية لنموذج الاتصال (لواعر، 2012).

9- مفهوم الوسائل التعليمية الحديثة :

أن مفهوم الوسائل التعليمية تعد مرحلة من المراحل التي مهدت لظهور تقنيات التعليم، فهي مجموعة من الأجهزة والأدوات والمواد التعليمية التي يعتمدها المعلم داخل القسم من أجل نقل معلومات وخبرات إلى المتعلم بكل سهولة ووضوح (صبري، 2009).

من الأجدر أن يفرق المعلم بين المواد التعليمية والأجهزة التعليمية، فالمواد التعليمية هي تشمل الصور والنماذج والأفلام والخرائط والأسطوأنات، أما الأجهزة التعليمية فهي عبارة عن الألات التي تقوم بتشغيل تلك الأفلام لذا عندما نقول الوسائل التعليمية فإننا نقصد الأجهزة والمواد معا أما عند القول تقنيات التعليم فهي تداخل المواد التعليمية مع الأجهزة التعليمية في إطار علمي منظم لتنفيذ عملية التدريس (راتب ، 2016) .

10- تعريف الوسائل التعليمية الحديثة :

تعد الوسائل التعليمية أداة ومادة في نفس الوقت التي يستخدمها المعلم من أجل نقل مجموعة من المعارف والمعلومات لبلوغ عملية التعلم وقد تكون هذه الوسائل التعليمية أما مادية(كتب، مخططات...)، أو غير مادية مثل كالوسائط المتعددة (صوت، صورة، فيديو)، فقد تطرق العديد من ذوي الاختصاص لتعريف وسائل التعليمية ومن بينهم:

حيث يرى العربي وسلامة (2016) أن الوسائل التعليمية مجموعة من الأجهزة وأدوات يقوم باستخدامها المعلم بهدف تحسين عملية التعليم والتعلم.

وقد عرف (دنت Dent) أن الوسائل التعليمية هي مجموعة من المواد المستخدمة في قاعات الدراسة أو في الأماكن التعليمية؛ لتساعد في فهم معأني الكلمات المنطوقة والمكتوبة.

وورد في معجم المصطلحات التربوية والنفسية أنها كل ما يتسغله المعلم من أجهزة وأدوات ومواد داخل قاعة التدريس أو خارجها لنقل المعلومات للمتعلم بأقل جهد ووقت وبكل وضوح (راتب ، 2016).

يرى الباحث أن الوسائل التعليمية هي مجموعة من الأدوات والأجهزة التكنولوجية التي يستخدمها المعلم بشكل منظم من أجل بلوغ أهداف تعليمية محددة .

11-أصناف الوسائل التعليمية الحديثة:

حاول العديد من ذوي الاختصاص تصنيف الوسائل التعليمية، ومن أهم التصنيفات تصنيف (ادجارديل Edgar Dale) الذي عرف بمخروط الخبرة أو هرم الخبرة ومن هذه التسمية أنه أعطى أهمية للخبرة أكثر من الوسائل التعليمية لأن المتعلم يتعامل مع الخبرة الحقيقة، ونجد في أعلى الهرم رموز لفظية مؤثرة على السمع، فكلما اتجهنا إلى قاعدة المخروط زادة درجة الحسية، وكلما اتجهنا إلى قمة الهرم ازادت درجة التجريد (جلوب، 2017).

وحسب "ادجارديل Edgard ell" صنف التعليم إلى أنواع وهي:

- **النوع الأول**: التعليم عن طريق الممارسات والأنشطة المتنوعة وتشمل الخبرات المباشرة، الخبرات المعدلة، الخبرات الممثلة).
- **النوع الثاني**: التعليم بالملاحظة والمشاهدة وتشمل الزيارات الميدانية، التوضيحات الميدانية، المعرض، التلفزيون التعليمي والأفلام المتحركة، الصور الثابتة، التسجيلات الصوتية.
- **النوع الثالث**: التعليم عن طريق التحليل العقلي والمجردات، وتشمل الرموز البصرية واللفظية.

إن عدم توفير الخبرة المباشرة بشكل دائم في هذه المجالات قد يواجه المعلم صعوبات في اختيار الوسيلة التعليمية المناسبة، ومن بين تلك الصعوبات عدم توفر الخبرة دائما وأنها تستغرق الكثير من الوقت، فيكون نظام عشوائيا داخل قاعة التدريس، لذا يلجأ المعلم دائما إلى مستوى أقل من الخبرة المباشرة لإحداث التفاعل والمشاركة بين مختلف الوسائل التعليمية (راتب ، 2016).

وقد قسم عبد المنعم (1999) الوسائل التعليمية إلى ثلاثة أقسام وهي كالآتي:

–الوسائل البصرية: يعتمد هذا النوع على حاسة البصر والمتمثلة في وسائل العرض كالسينما، جهار عرض الشرائح، التلفاز، الفيديو، اللوحات الإلكترونية، الهواتف الذكية، وجهاز الحاسوب.

–الوسائل السمعية: تعتمد على حاسة السمع والمتمثلة في أشرطة التسجيل الإذاعة وغيرها.

–الوسائل المختلطة (السمعية البصرية): وتعتمد في الأساس على حاسة السمع والبصر معا، وتشمل على العديد من الوسائل الناطقة كالتلفاز وجهاز الفيديو، وجهاز المسلاط العاكس المصحوب بالتسجيلات الصوتية، وجهاز الحاسوب (عبدالمنعم ، 1999)

وقد قسمت (شيكو) الوسائل التعليمية إلى:

أولا:الأجهزة

– أجهزة تقنية: والمتمثلة في:

- الأجهزة السمعية: (جهاز الراديو، الأسطوانات وجهاز تسجيل الصوت).
- الأجهزة البصرية: (جهاز عارض الأفلام، عارض الشفافيات، جهاز عارض الشرائح).
-الأجهزة السمعية البصرية: (جهاز عارض الأفلام المتحركة، التيلفيزيون، جهاز الفيديو).

–الأجهزة الإلكترونية: جهاز الكمبيوتر.

ثانيا:المواد التعليمية:

- مواد مطبوعة: (كتب، صور، رسومات، خرائط، لوحات تعليمية، البطاقات والرموز).
- مواد سمعية بصرية ثابتة: (أفلام ثابتة، أشرطة صوتية، ورسومات).
ـ- مواد سمعية صرية متحركة: (أفلام سينمائية، أشرطة فيديو، وأقراص كمبيوتر).

ثالثا: النشاطات التعليمية: والمتمثلة في:الرحلات، الزيارات، المعارض، المتاحف، المختبرات، والمسارح (شيكو، 2013).

12-أهمبة الوسائل التعليمية الحديثة:

12-1أهمبة الوسائل التعليمية الحديثة في عمليتي التعليم والتعلم:

تحظى الوسائل التعليمية الحديثة بأهمية كبيرة لدى التربويين لما لها أهمية على المعلم والمتعلم ونتطرق إليها في النقاط الآتية:

- استثارة المتعلم وإشباع حاجاته نحو التعلم وذلك من خلال الوسائل التعليمية المتنوعة والمتمثلة في الأفلام التعليمية والصور... .

- جعل البيئة التعليمية أقرب للواقعية، وتنمية جميع اتجاهات المتعلم وأثراء جميع مجالات الخبرة التي يمر بها، وفي سياق ذلك يرى ذوي الاختصاص أن كلما ما كان الواقع التعليمي ملموسا كلما زادت نسبة التعلم .

- تساعد الوسائل التعليمية الحديثة على ترسيخ وتعميق عملية التعلم إلى جانب تكوين علاقات مترابطة بين خبرات المتعلم السابقة وما يمكن أن يتعلمه في الحاضر، ومن هذا المنطلق أن استخدام المتعلم لحاستين أو أكثر يؤدي إلى ترسيخ المعلومة لدى المتعلم .

- المشاركة الإيجابية للمتعلمين وتنمية لديهم التفكير المنهجي إلى جانب الملاحظة والتأمل، وهذا يتوقف على مدى كفاءة المعلم باستخدام الوسائل التعليمية.

- تحسين ورفع مستوى أداء المتعلمين من خلال اتباع أسلوب التعليم عن طريق تنويع الوسائل التعليمية لمواجهة الفروق الفردية لدى المتعلمين، فمنهم من يزداد تعلمه بالوسائل ال البصرية ومنهم السمعية ومنهم المختلطة (طريبه، 2008).

- تساهم في رفع وكفاءة وجودة التعليم من خلال توفير الوقت والجهد للمعلم والمتعلم.

- جذب وتشويق المتعلم في طريقة عرض المعلومة مما ينتج عنه أنتباه تركيز المتعلم على المعلومة المستهدفة (شمى وإسماعيل، 2008).

12-2 أهمبة الوسائل التعليمية الحديثة في حل المشكلات التعليمية:

- تحقيق الأهداف التعليمية المسطرة في بيئة تفاعلية، حيث أصبح من الضروري اعتماد هذه الوسائل لتحقيق أهداف المعلم ألا وهو التعلم في ظل تزايد عدد المتعلمين في القسم لتحقيق أكبر قدر من التفاعل والتعلم باستخدام الوسائل التعليمية التكنولوجية (الطوبجي، 1987).

- علاج مشكلة الإنفجار المعرفي : وذلك في ظل تراكم المعلومات والمناهج والكتب فمن المستلزم أن يعتمد المعلم على الوسائل التعليمية الحديثة، فهي تساعد على فهم المادة التعليمية وبالتالي زيادة التعلم بأبسط الطرق مما يؤدى إلى وحدة ووترابط المعرفة (خليفة ، 2008).

– علاج مشكلة نقص المعلمين: مع الإقبال الكبير على التعلم فيتطلب الاعتماد على وسائل اتصالية حديثة من أجل توصيل المعلومة بالشكل الجيد والواضح (سلامة ، 2006).

– تعويض المتعلمين في تعلم ما سبقهم من خبرات داخل القسم من خلال إعادة ماتم التطرق إليه في الوسائل التعليمية الحديثة كالتسجيل الصوتي أو المرئي (الهادي، 1989).

– تساعد على حل مشكلة الأمية وذلك من خلال استخدام مختلف وسائل الاتصال الحديثة (المهدي، 2008)

– بقاء أثر التعلم لمدى أطول من خلال استخدام التجارب والتوضيحات العملية عبر وسائل الاتصال الحديثة (السايح، 2004).

13–دور الوسائل التعليمية الحديثة:

إن للوسائل التعليمية دورا كبير في تحسين العملية التعليمية وتأثيرها العميق على أطرافها ونخص بالذكر المعلم والمتعلم والمادة التعليمية وفيما يلي نتناول لكل طرف .

13–1دورها بالنسبة للمعلم:

إن استخدام الوسائل التعليمية تساعد المعلم في عملية التعليم وتحسن من أدائه الوظيفي في إدارة الموقف التعليمي وذلك من خلال:

– المساهمة في الإلمام بالمادة التعليمية من خلال معالجة انخفاض معالجة المستوى العلمي لدى بعض المعلمين؛ فالوسيلة التعليمية تدفع بالمعلم بالاستفادة القصوى منها و استخدامها داخل الحصة.

– تحويل دور المعلم من ملقن للدرس إلى مخطط ومنفذ ومقوم للتعلم (إسكندر وغزاوي، 2003).

– تساعد في عرض المادة التعليمية بشكل بوضوح للمتعلمين وسهولة التحكم فيها وتقويمها.

– تساهم في استغلال الوقت المتاح بشكل افضل لدى المعلم.

– التقليل من الوقت والجهد وذلك من خلال استخدام المعلم الوسيلة التعليمية لأكثر من مرة مما ينتج عليه الآليه في استخدام تلك الوسيلة.

– تساهم في تغلب المعلم لحدود الزمان والمكان في القسم (الحيلة، 2000).

13–2دورها بالنسبة للمتعلم:

– تنمية حب الإستطلاع والرغبة في التعلم، فعند عرض المعلم المادة التعليمية عبر تلك الوسيلة فتزيد لدى المتعلم في معرفة الكثير عن هدة الوسيلة بالتالي يتابع شرح المعلم ويرتفع مستوى استيعاب الدرس أكثر.

- تساعد في علاج بعض مشاكل النطق لدى بعض المتعلمين .
- تساعد المتعلم في تكوين اتجاهات مرغوبة في الواقع وتساهم في تعديل سلوكه التربوي.
- تساهم في ترسيخ المعارف والمعلومات فتجعلها أقل احتمال للنسيان لدى المتعلم.
- تساهم في تنمية الخبرات الحسية لدى المتعلمين وتمكنهم من التفكير العلمي المتسلسل والواقعي، بغرض الوصول بمتعلم متابع ومنتبه لموضوع الدرس.
- زيادة المشاركة الإيجابية للمتعلم والتفاعلية أثناء الدرس، وتنمية قدراته (التأمل والملاحظة) على حل المشكلات (الدشتي، 1996)

13-3 دورها بالنسبة للعملية التعليمية:

- تساعد في إيصال المادة التعليمية إلى ذهن المتعلم.
- توضح المعارف بشكلها المبسط، وتساعد المتعلمين بقيام أداء مهارات بشكلها الصحيح.
- التجديد والتنويع في عملية التعلم، فهي معالجة لمشكلة الفروق الفردية داخل القسم من خلال تقديم مثيرات تدفع للمتعلمين بالتفاعل مع الدرس بأساليب و طرق مختلفة.
- تعمل على تنشيط مختلف الحواس وتهيئتها لعملية التعلم.
- تساهم في عملية التعزيز المتنوع، والذي ينتج عنه تثبيت الاستجابات الصحيحة وقد يأتي من خلال استخدام الأجهزة والوسائل الحديثة ومقارنتها ماهو مشاهد أو مسموع لأداء حركة، وبذلك إيجاد حلول للمشكلات التي يقع فيها المتعلم في المواقف التعليمية (القبالي، 2008).

14-الإمكانات الرئيسية لوسائل الاتصال الحديثة في التعليم:

تعد الأجهزة الاتصالية الحديثة في الحقل التعليمي من الضروريات اللازمة في عملية التعلم خاصة مع التطور التكنولوجي والتي أصبح تسعى إلى التعلم التفاعلي سواء عن قرب أو بعد، ونعني بالرئيسية هي الإمكانات المحتملة لاستخدامها في حصة التربية البدنية والرياضية ونذكر منها:

14-1مسجلات شرائط الفيديو:

إن مسجل شرائط الفيديو من بين الوسائل الاتصالية الحديثة في التعليم التي تطورت خاصة في يومنا هذا، فهو أكثر إثارة وأثر على المتعلمين خاصة في تعلم المهارات النفس-حركية، فكل متعلم يؤدي الأداء المطلوب أمام كاميرات تيلفزيونية ثم بإمكانهم تسجيله ومشاهدة أدائهم فور الإنهاء، حيث أثبتت الدراسات أن جهاز الفيديو

يسهم في أداء المهارات الحركية المتنوعة من الاستجابات وذلك يقتصر في حالة استخدام تقنية الفيديو بالشكل الصحيح، وفي سياق الموضوع جاءت نتائج البحوث في استخدام تقنية الفيديو لثلاث متغيرات:

- مستوى مهارات المتعلمين.
- استخدام الإشارات اللفظية من أجل توجيه المتعلمين.
- الوقت الذي يعرض للمتعلمين الفيديو.

قد تبين أن الفيديو يكون مساعدا للمتعلمين من خلال استخراج المعلومات الخاصة بكل مهارة وأن يستمر في عرض ذلك لمدة خمسة أسابيع، ومن أجل تحقيق أكبر فائدة من طرف المعلم لزم عليه أن يعرض أفلام نموذجية للمهارة المراد تعليمها للمتعلم عبر شريط فيديو خاصة إذا كان النشاط التعليمي فردي، ثم تقديم لهم نموذج مرجعي للمهارة، ويوصي المختصون في مجال تكنولوجيا التعليم في ميدان التربية البدنية والرياضية أن وسيلة عرض الفيديو تساعد المتعلمين على رسم نموذج مرجعي للمهارة المطلوب أدائها في ذهن المتعلم، ومقارنته بما سيؤديها في المستقبل (السايح، 2004).

ومما سبق فإن الفيديو له تأثير كبير على تعلمات المراد ترسيخها في المتعلم بطبيعة الحال عندما تتوفر لديه مجموعة من الشروط كالنضج والإستعداد والقدرة على تحويل تلك الصور البصرية إلى استجابات فعالة (السايح، 2004).

14-2الأفلام والصور المتحركة والدوائر التليفزيونية:

استخدمت الصور المتحركة وأشرطة الفيديو بشكل كبير في تقديم حصص التربية البدنية والرياضية من أجل عرض مهارة ما بهدف عرض نموذج صحيح للمتعلمين حول الأداء الحركي للمهارة المطلوب تعلمها، قد استخدمت الدوائر التيلفيزيونية داخل الاقسام لعرض ونشر المواد المستخدمة مع شرائط الفيديو والدوائر التليفزيونية بعناية، فهي تقدم للمتعلمين محتوى غير مباشر وتسعى لاكسابهم المعلومات الخاصة بالمهارات بشكل سريع، بالإضافة إلى ذلك أنها تصل لعد اكبر من المتعلمين ويظهر الأداء في حالة حركة (السايح، 2004).

14-3أجهزة المحاكاة وأجهزة التدريب:

إن أجهزة المحاكاة والتدريب تعد من الوسائل التعليمية الحديثة والتي غرضها تبسيط المهارة الحركية وجعل المتعلم في بيئة واقعية، فتوفر هذه الأجهزة تجربة تعليمية فعالة وشاملة للمتعلمين من خلال التفاعل مع المحتوى التعليمي وتطبيق تلك المهارات في بيئة محكمة وأمنة، ومما سبق أن مواد المحاكاة تعمل على تبسيط عملية التعلم

والتحكم في بيئة التعلم، كما أن هده المواد لها دور كبير في تقييم الأداء، ومن هذا المنطلق يصل المعلم إلى تطور حاصل في الأداء، إلى جانب أن هذه المواد تستخدم أكثر في تعليم المهارات المعقدة (السايح، 2004) .

يرى الباحث أن أجهزة المحاكاة والتدريب تساعد على الفهم والتطبيق العملي وجعل المتعلم في بيئة شبيهة بالحقيقة مما تعزز المشاركة الإيجابية لدى المتعلمين، وأن هذه الأجهزة تعتبر ذات نفع على تطوير المهارات العملية والحركية وبالتالي الوصول إلى أداء مثالي.

14-4المسجلات الصوتية والأسطوأنات والراديو:

تصنف من الوسائل السمعية والتي هي على شكل مسجلات والأسطوانات وأجهزة الراديو فهي تعمل نفس طريقة عمل الوسائل البصرية التي تطرقنا إليها سابقا، فهي تعتبر من الوسائل الاتصالية الحديثة السهلة التي يمكن للمعلم أن يستخدمها لأنها تتميز بالمرونة وتستخدم في مختلف الأماكن والظروف، إلى جانب أنها تعطي للمتعلم استثارة لمختلف الاستجابات قبل وأثناء وبعد الأداء، بالإضافة أنها تمكن المعلم التعليق وملاحظة المتعلمين مهما كان عددهم إلى جانب إعادة تشغيل التسجيل سواء في القسم أو خارجه من طرف المتعلمين (السايح، 2004).

يرى الباحث أنه يمكن استخدام هذه الوسيلة في التعليم الحضوري أو التعلم عن بعد لتوفير بيئة تعليمية متكاملة ومتنوعة.

14-5المواد الذاتية الحركة والمواد المبرمجة:

إن المواد الذاتية تشمل العديد من الألعاب التفاعلية والحركية التي تسعى إلى خلق بيئة للمتعلم متميزة بالتفاعل والنشاط، وفي ظل التطور التكنولوجي ومع ظهور المواد المبرمجة المتمثلة في الحاسوب، وتطبيقات الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية، ألعاب رقمية التي لا تتطلب وجود المعلم، والتعليم المبرمج هو التعليم الذي يظهر بشكل ألي أو غير ألي، التي يعتمد على استخدام البرمجة والتقنيات الحديثة في تطوير المهارات الحركية من خلال توفير تعليمات وتوجيهات حول المهارات المطلوب أدائها (السايح، 2004)، وقد قارن الأخير أسلوب التعليم التقليدي وأسلوب التعليم المبرمج في الجدول الأتي:

الجدول رقم(01) يوضح مقارنة أسلوب التعليم التقليدي مع أسلوب التعليم المبرمج

التعليم التقليدي	التعليم المبرمج
- تمنح للمتعلم حرية في الإبداع ولا يقتصر نمط تعليم محدد مسبق.	- يوفر معدلات التعلم الملائمة للتعلم الفردي. - يهدف إلى المشاركة المستمرة والإيجابية من أجل

– الحرية في الحركة لإكتشاف الأخطاء. – تتميز بالتكيف مع أساليب التعليم الفردية. – تتيح التفاعل بين البيئة الإجتماعية وبيئة التعليم والتكامل والتأثير بينهما.	التقدم. – توفر التغذية المرتدة المستمرة والفردية. – يمكن توظيفها بطرق تعليمية مؤثرة لتلبية احتياجات المتعلمين حسب الفروقات الفردية بشكل أفضل. – يسعى إلى تصحيح الأخطاء قبل التثبيت. –يعفي المعلم من الاعتماد على الورق ويتيح له تقديم المساعدة الفردية.

المصدر: (السايح، 2004)

15– وسائل الاتصال الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية:

15–1 جهاز الفيديو: أن لجهاز الفيديو صفات عديدة كعرض الصوت والصورة والحركة في أن واحد، و أنه يمتاز بالحفظ والتخزين المعلومات الصوتية والحركية، ومن أنواعها عرض الشرائح ألا وهي:

–جهاز عرض الشرائح: يعد هذا الجهاز من أجهزة الإسقاط الضوئي التي تمتاز بإثارة واهتمام المتعلمين وله العديد من المسميات: جهاز عرض الأفلام الثابتة (الدياسكوب)، المسلاط العاكس.

–جهاز عرض الشرائح الناطق ذو الشاشة العرض الذاتية: حيث يحتوي على شاشة عرض ذاتية تشبه التلفاز من مميزاته أن التسجيل الصوتي يكون متزامن مع العرض.

–جهاز العرض العلوي: هذا الجهاز من أهم الوسائل الاتصالية البصرية الأكثر إنتشارا، وهو الجهاز يقوم بإساقط صورة كبيرة الحجم مستقرة على الشاشة، و المتمثلة في المادة التعليمية موضوعة في الجهاز والمادة التعليمية عبارة عن رسومات وكتابة أو صور متحركة (رباح، 2016).

يرى الباحث أن جهاز عرض الشرائح بأنواعه يعتبر وسيلة اتصال حديثة وفعالة في تعليم أنشطة التربية البدنية والرياضية المختلفة من خلال عرض الصور والرسومات ومقاطع فيديو للمتعلمين مما يساعدهم على تطبيق تلك التعلمات وتحسين أدائهم الحركي في المستقبل، ومن جهة أخرى أن استخدام هذه الوسيلة تتطلب مهارة إعداد مختلف الشرائح المتضمنة لمجموعة من العروض التوضحية لتوضيح مختلف التقنيات الحركية وتوجيهات تنفيذها بشكلها الصحيح، مما تسهل عملية إيصال المعلومات بالنسبة للمعلم ووضوح تلك التعلمات بالنسبة للمتعلم.

15–2 الحاسوب: الحاسوب هو جهاز إلكتروني يستخدم لمعالجة البيانات وتنفيذ العمليات الحسابية، يتكون الحاسوب من مجموعة من الأجهزة والمكونات المتكاملة مثل المعالج (CPU) والذاكرة، التخزين، الشاشة، لوحة

المفاتيح، الفأرة، مكونات الاتصال والإدخال/الآخراج، يستخدم الحاسوب لتنفيذ العديد من المهام والعمليات المختلفة مثل المعالجة النصية، والحسابات المعقدة، والتحليلات الإحصائية، والرسم والتصميم، والتواصل عبر الأنترنت، وغيرها، يعمل الحاسوب بواسطة برمجيات (software) تعمل على تنظيم وتنفيذ العمليات والتفاعل مع المستخدم حيث تشمل برمجيات الحاسوب أنظمة التشغيل والتطبيقات البرمجية والأدوات والتطبيقات المخصصة، إن الحاسوب أحد الوسائل الرئيسية في الحياة الحديثة ويستخدم في مجالات مختلفة مثل التعليم، العمل، الترفيه، البحث العلمي، التصميم، الإبداع، وإدارة الأعمال (رباح، 2016).

يرى الباحث أن استخدام الحاسوب لأنشاء عروض متعددة الوسائط لتعليم الأنشطة المختلفة في حصة التربية البدنية والرياضة حيث يشمل ذلك استخدام الفيديوهات، الصور، والرسوم المتحركة، لتوضيح التقنيات والإستراتيجيات والقواعد، مما يجعل عملية التعلم أكثر جاذبية.

15-3 اللوحة الذكية: تعد اللوحة أو السبورة الذكية من أحدث الاكتشافات التعليمية ويتم استخدام لعرض شاشة جهاز الحاسوب ولها استخدامات وتطبيقات متعددة، فهي تخدم المعلم في طريقة التدريس، وتعرف السبورة الذكية (التفاعلية) أنها أحد أجهزة العرض الإلكترونية، حيث تعمل عن طريق ربطها بالحاسوب أو جهاز عارض بيانات، يمكن للمعلم أن يكتب بواسطة أقلام خاصة مرفقة مع الجهاز، للسبورة الذكية تأثير على المتعلم في سير العملية التعليمية، إلى جانب خلق تفاعل بين المعلم والمتعلم من خلال الحوار والنقاش أثناء العرض، لأنها تجذب الإنتباه وتساهم في تركيز المتعلمين كما أنها تسهل عملية عرض المادة التعليمية من طرف المعلم من خلال ترتيبها وتنظيمها وجعل العرض متميز بالجمالية صوتا وصورة، ومن أهم فوائدها :

- سهولة استرجاع المعلومات المخزنة بالنسبة للمعلم والمتعلم مع إمكانية عمل مشاركة المعلومة مع المتعلمين.
- تتيح للمعلم بطباعة ما تم شرحه وتوزيعه للمتعلمين عن طريق البريد الإلكتروني، وبالتالي لا يقوم المتعلم ماتم شرحه على السبورة.
- إمكانية استخدام أغلب تطبيقات الحاسوب (أوفيس).
- تسهيل فهم المهارات الصعبة باستخدام المحاكاة.
- إمكانية استخدامها في التعليم عن بعد من خلال تقنية الفيديو المربوطة بشبكة الأنترنت (رباح، 2016).

يرى الباحث أن استخدام اللوحة الذكية في حصص التربية البدنية والرياضية لعرض الصور والفيديوهات التعليمية، بالإضافة إلى توجيه التمارين والتقنيات الحركية، وتسجيل وتحليل الأداء الحركي للمتعلمين، وتقديم الملاحظات والتقييمات، وتنظيم الأنشطة الفردية والجماعية، وغيرها من الاستخدامات المتعلقة بالتعليم البدني، كما أنها توفر اللوحة الذكية تجربة تفاعلية ومشاركة أكثر بين المعلم والمتعلمين، وتساهم استخدام التكنولوجيا في تنمية التعلم وتطوير الأداء الحركي.

15-4 الهواتف الذكية: تعد سنة 2007 من السنوات الهامة في تاريخ الهواتف الذكية حيث ظهر لأول مرة جهاز ايفون من الشركة العالمية 'أبلApple' وأخدث ضجة في مجال الهواتف الذكية حيث تحتوي على متجر الخاص بالشركة، هو مصطلح يطلق على الهواتف المحمولة الحديثة التي تحتوى على أنظمة تشغيل متطورة ذات شاشة تعتمد على اللمس والتي توفر على تصفح الأنترنت والبريد الإلكتروني، وفتح ملفات الأفيس، ويعرف أيضا بأنه وحدة مصغرة عن الحاسوب يستعمل باليد ذا اتصال لاسلكي مربوط بشبكة الأنترنت (شقرة، 2014)، من استخدمات الهواتف الذكية في المجال التعليمي يظهر من خلال الإرشاد والتوجيه خارج المدرسة، وفي التعليم الموازي والرسمي (دليو، 2013).

يرى الباحث أن استخدام الهواتف الذكية تمكن المعلم من توفير مواد تعليمية متنوعة للمتعلمين والمتمثلة في التطبيقات التعليمية، والمقاطع الفيديو، وصور توضحية لمختلف التعلمات سواء كانت فردية أو جماعية، الممارسة ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية بهدف تحسين الأداء الحركي للمتعلمين فهي وسيلة اتصال فعالة في المجال التعليمي عامة.

15-5 الكتب الإلكترونية المصورة: ترتكز الكتب المصورة على الرموز البصرية إلى جانب الرموز اللفظية (النصوص) فهي من الوسائل الهامة، والتي تفيد محتوى الصور، والرسوم والأشكال التوضيحية في توضيح الأفكار وجذب المتعلمين في الإطلاع عليه (السايح، 2004)، فالكتاب الإلكتروني ما تم نشره بطريقة إلكترونية، ويمكن الحصول عليه من خلال تحميله من صفحات الويب أو إقتنائه على شكل اسطوأنات، أو من خلال البريد الإلكتروني بصيغة PDF أوRTF، وتشمل الكتب الإلكترونية النصية، أو النصية المصورة، أو الكتب الإلكترونية متعددة الوسائط أي بالصوت والصورة (رباح، 2016).

يرى الباحث أن محتوى الكتاب الإلكتروني المعروض عبر الألواح الذكية أو الحاسوب أو الهواتف الذكية هو إحدى الوسائل الاتصالية الحديثة التي تهدف في تعليم الأنشطة المتناولة في حصص التربية البدنية والرياضية، فقد يحمل محتوى تلك الكتب الإلكترونية صور، ورسومات، ونصوص، وفيديوهات توضيحية حول المهارات الحركية التي يسعى المعلم للوصول إلى تعليمها وبذلك توفير وسيلة عصرية للتعلم ومرنة للوصول لمختلف التعلمات المدرجة في حصص التربية البدنية والرياضية .

15-6 الأنترنت: تعتبر شبكة الأنترنيت إحدى تقنيات الحديثة في العصر الراهن، وتوظف ثلاث تقنيات: تقنيات الاتصالات والحاسوب ووسائط المعلومات، فقد أصبحت الأنترنت جزء من حياة الإنسان يتجاوز المكان والزمان (رباح، 2016).

يرى الباحث أن الأنترنت تمكن المعلم والمتعلم في الوصول إلى المحتوى التعليمي الخاص بكل أنشطة التربية البدنية والرياضية من خلال الإطلاع على مقاطع الفيديو، وعلى مجموعة من المقالات أو الدروس التي توضح الأداء الحركي لمختلف التعلمات الممارسة في الحصة، بالإضافة إلى ذلك أن وسيلة الأنترنت توفر مجموعة من المنصات التفاعلية لتبادل الأفكار والمعلومات حول كل نشاط، ومن خلال ذلك نستطيع القول أنها توفر مصادر متنوعة من المعلومات ذات جودة عالية إلى جانب التفاعل بين المعلم والمتعلم، فهي تعد بيئة تعلم فعالة ونشطة.

15-7المكتبات الافتراضية (المنصات التعليمية):مع بداية القرن العشرين ظهرت نوع من المكتبات تعرف بالمكتبات الافتراضية فهي بيئة مرئية تحاكي الواقع بالصورة والصوت واللمس، فهي تسمح بالتصفح والإستطلاع على العديد من المراجع، فإن هذا النوع من المكتبات مرتكزة على البيئة الرقمية للمعلومات، حيث يمكن الاستفادة من خدماتها من أي مكان وفي أي وقت (عبدالمنعم ، 2016).

يرى الباحث أن المكتبات الافتراضية أو المنصات التعليمية يمكن الوصول إلى محتواها المتمثل في الكتب الإلكترونية، والمقاطع الصوتية والمرئية، والدروس بشكل رقمي عبر الأنترنت بدون الولوج إلى المكتبة في حد ذاتها، فهي وسيلة اتصالية حديثة للتعلم والوصول إلى كافة المعلومات المتعددة من مقالات أو أبحاث لكل الأنشطة الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك لزيادة المعرفة لدى المعلمين والمتعلمين في أن واحد، إلى جانب ذلك فإنها توفر للمعلم والمتعلم تفاعل إيجابي نحو التعلم من خلال إنشاء أقسام افتراضية.

16-أسس اختيار الوسائل الاتصال الحديثة:

وتطرق السايح (2004) إلى أسس يجب مراعتها عند استخدام الوسائل الاتصالية التعليمية، وهي:

16-1 ضرورة تحديد الغرض:

إن إلزامية تسطير المعلم تحديد الغرض من الدرس الذي يريد الوصول به إليه إلى ذهن المتعلم، ومعرفته لدور الوسيلة الاتصالية التي يعتمدها المعلم في العملية التعليمية، ومن جهة أخرى يجب أن يتضح للمتعلم ذات الغرض، ومن خلال ذلك يتعاون كلا الطرفين من أجل الوصول إلى حل تلك المشكلة أو الوصول للهدف المسطر، لذلك يستخدم المعلم الوسيلة التعليمية لإثارة متعلميه، من أجل تقديم مادته التعليمية وشرحها، أو لتركيب أو ربط ومقارنة مهارات المتعلمين حركيا (السايح، 2004).

16-2 تجربة الوسيلة واختيارها:

من الضروري أن يقوم المعلم بتجربة واختيار الوسيلة الاتصالية المناسبة قبل استخدامها في تعليم الأنشطة التعليمية من أجل التغلب على صعوبات استخدامها أمام المتعلمين .

16-3 الإستعداد:

إن الإستعداد لاستخدام وسائل الاتصال مع المتعلم له أهمية كبيرة، مثل الاستخدام الفعلي لها، والتي تختلف حسب الوسيلة والمرحلة التعليمية، والإستعداد هو توفير المحتوى التعليمي والذي قد يكون شريط فيديو، صور... وتجربة مشاهدته، ثم تهيئة قاعة العرض، والتأكد من سلامة أداة العرض.

16-4 استخدام الوسيلة في الوقت والمكان المناسب:

يجب على المعلم على تهيئة وتحضير المتعلمين من الناحية النفسية والعقلية من أجل تقبلها، إضافة على ذلك يجب أن تتناسب مع مراحل الدرس، وأن يكون استخدامها وظيفيا وليس للتسلية، كما أن المكان الملائم لعرض الدرس ضروري لنجاحه حيث يمكن جميع المتعلمين من متابعة الدرس.

16-5 تماسك الخبرات:

يجب على المعلم أن يكون ملما بالمادة التعليمية مع استحدةمه لمفاهيم ومفردات مفهومة لدى المتعلمين، إلى جانب اكتشاف العلاقة بين عناصر الدرس وخبراته من أجل الوصول إلى مفاهيم عميقة وشاملة .

16-6 المتابعة:

يمكن للمعلم أن يتاكد من تحقق أهداف الوسيلة باستخدام أساليب مختلفة كالمناقشة حول المهارات المراد تعلمها من تركيب أجزائها أو الصعوبات المعترضة مع الأخذ بعين الإعتبار جميع ملاحظات المتعلمين حول ذلك.

16-7تكرار استخدام الوسيلة:

إن تكرار المعلم بالاعتماد على نفس الوسيلة لمرة أو مرتين متتاليتين يؤدي إلى ملل المتعلمين، وعدم تقبلهم لذلك، ويؤدي إلى فقدان المتعلم لذلك الحماس والتشويق، وانخفاض مستوى المشاركة في الدرس، بالإضافة أن استخدام الوسيلة قد لاتلبي حاجيات جميع المتعلمين (السايح، 2004).

لذا يرى الباحث أنه يجب على المعلم التنويع باستخدام الوسائل الاتصالية الحديثة في جميع حصصه التعلمية، من أجل تقديم تجارب تعليمية متنوعة ومثيرة لاهتمام المتعلمين .

وفي سياق ذلك قدم (كاميب Kemp kamup) جدول توضيحي حول كيفية استخدام كل وسيلة وكيفية استخدامها وهو كالآتي:

الجدول رقم(02) يوضح الخصائص المميزة للوسائل التعليمية كما اقترحها "كاميب Kemp kamup"

الوسيلة	خصائصها وسعتها
الصور الشفافة	تستخدم جماعيا أو فرديا، وتكون ملونة أو غير ملونة، وتستخدم مع تزامن صوتي سواء كان العرض يدويا، أو أوتوماتيكيا، مع إرفاق هذه الصور بتعليق مكتوبة.
الأفلام الثابتة	يمكن أن تستخدم لمجموعة كبيرة من المتعلمين أو تستخدم فرديا، ويمكن استخدامها بمصاحبة الصوت وتكون ملونة أو غير ملونة، وتعرض يدويا، أو أوتوماتيكيا مع تفسير بنص مكتوب.
التسجيلات الصوتية	تستخدم فرديا أو جماعيا، مع إمكانية إضافة بعض المؤثرات الصوتية الخفيفة أثناء التسجيل اللفظي.
الشفافيات	تستخدم مع مجموعة كبيرة من المتعلمين، وتكون محتوها ملونة أو غير ملونة، مع إمكانية أثناء التدريس.
شرائط الفيديو	تستخدم فرديا أو جماعيا، وتجمع الصوت مع الصورة في وقت واحد .
الكتيب المبرمج	يستخدم في حالة التعلم الفردي، ويكون عبارة عن نصوص (لغة لفظية) وصورة (غير لفظية)
العروض العملية	تستخدم في التعليم الجماعي داخل القسم، تعمل على تطبيق نماذج مشابهة للواقع وتتيح للمتعلمين فرص المشاركة، وتطبيق المفاهيم النظرية في سياق عملي وملموس.
المطبوعات	تستخدم في حالة التعلم الفردي، وتجمع بين المواد المكتوبة والمطبوعة كالمجلات والنشرات والدفاتر، البوسترات والمخططات التوضيحية، فهي تسعى إلى الفهم النظري وتوفير مرجعا مفيدا للمتعلمين في تحضير الدروس.

المصدر: (السايح، 2004).

وعند اختيار الوسيلة التعليمية، فيجب مراعاة الأسس الآتية:

- ملائمة الوسيلة لموضوع الدرس (المعرفية، الحركية، الوجدأنية).
- أن تكون مناسبة للعمر العقلي والزمني للمتعلم.
- أن تعرض في الوقت والمكان المناسب.
- أن تتلائم الوسيلة التعليمية مع محتوى الدرس.
- أن تتضمن الوسيلة عنصر التشويق والإثارة والإنتباه للمتعلمين (قلي، 2008).
- ملائمة الوسيلة مع عدد المتعلمين في القسم.
- توفر أجهزة لعرض الوسيلة وتجربتها.

- ضرورة مناسبة الوسيلة مع التطور التكنولوجي والعلمي الحالي (السايح، 2004).
- تقويم الوسيلة ومعرفة مدى فعاليتها في تحقيق الهدف، وذلك من أجل استخدامها مرة أخرى ، ويظهر ذلك بناء على ردود فعل المتعلمين وأدائهم (أحمد ، 2008).
- استخدام الوسيلة التي تشجع على المشاركة الفعالة مع المرسل (تاعوينات، 2009).

خلاصة:

أصبح الاتصال ووسائله الحديثه في الميدان التربوي يقوم بدور كبير في المجتماعات الحديثة وذلك باعتماده على العلم والألة، حيث تقوم الوسائل الاتصالية الحديثة (التكنولوجية) بدور مهم في عملية التعليم والتعلم داخل القسم وخارجه، كما أنها توجد عدة وسائل اتصال حديثة في الحقل التعلمي، فمنها المسموعة والمقروءة والمتحركة، عبر أجهزة متنوعة وحديثة، كما تم التطرق لنماذج استخدامات هذه الوسائل التعليمية الاتصالية الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية، وأسس استخدامها للوصول لأداء حركي صحيح وواضح من طرف معلم، وبذلك الوصول إلى فهم المراحل المختلفة لتلك المهارات الحركية من طرف المتعلم .

الفصل الثالث:

الأداء الحركي

تمهيد:

يعد الأداء الحركي جزءا أساسيا في قدرة الفرد على الحركة، حيث أنه يشمل العديد من الأنشطة الممارسة في الحياة اليومية للأفراد، ومن بين هذه الأنشطة هي الأنشطة الحركية التي تتضمنها حصة التربية البدنية والرياضية من جري وقفز ورمي...، والتي يسعى أستاذ التربية البدنية والرياضية لنحسينها وتطويرها من أجل أداء صحيح ومميز من الجانب التصرفي والتحصيلي، حيث يعتمد الأداء الحركي على مجموعة من العوامل لتطويره من أجل الوصول إلى المهارات الحركية المطلوبة والتي تساهم هذه العوامل في تحسن مراحل الأداء الحركي للمتعلم، ومن جهة أخرى هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الأداء الحركي والتي يجب على المعلم مراعاتها والتعاون مع المتعلم في وضع تحديات لبلوغ الأداء الحركي الأمثل، ولكي نستطيع الحكم على أن الأداء الحركي قد تطور يجب من ملاحظة هذا الأداء من خلال مؤشرات وعناصر حسب كل نشاط، إلى جانب قياس وتقييم قدرات المتعلم في أداء تلك المهارات الحركية عن طريق أساليب وإجراءات التي تساهم في معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة لمختلف الأنشطة الرياضية التي يمارسها المتعلم في الحصة.

1-مفهوم الأداء الحركي:

وعرف الأداء الحركي بأنه نظام من الحركات تنفذ بشكل متسلسل وفي نفس الوقت، ويعمل هذا النظام على تنظيم التأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية على الفرد الرياضي، ويهدف إلى استغلالها بكفاءة من أجل تحقيق افضل النتائج، ويمتد هذا إلى مستوى الرياضين وقدرتهم على التكييف مع الحركات المشتملة للعبة (عروسي ومعمر، 2005).

يشير الأداء الحركي إلى الشكل الظاهري من التعلم الحركي، كما أن التعلم الحركي هو عملية داخلية تهدف إلى تغيير في نظام الأعصاب (تغيرات سلوكية) نحو الأحسن والأفضل، إذن فالتعلم الحركي عملية غير مرئية ولا يمكن إدراكها إلا من خلال الأداء الحركي الذي يصف السلوك الظاهري، بذلك يعد الأداء الحركي أثر لمستوى التعلم الحركي الذي من خلال نستطيع الحكم على مدى وصول الفرد إلى مستوى التعلم الحركي، ومن هذا المنطلق فالأداء الحركي هو سلسلة من الأنشطة الحركية يتم تنفيذها بمستوى أدنى من المهارة المستهدفة (عبدالباسط، 2013).

وقد تطرق(سميث Smith) إلى تعلم الأداء الحركي هي السلوكات التي تلاحظ في الفرد خلال إجراء حركة ما، وأن مستوى أداء الفرد يتغير بفعل عدة عوامل مثل: الدافعية واليقضة والتعب والتكيفات البدنية (Schmidt & Wrisberg, 2004).

في حين يعرف (روبرت منجر Robert Munger) الأداء الحركي بأنه عبارة عن نتيجة نهائية لمستوى مهارة الفرد، وكيفية أدائه أثناء المنافسة (راتب ، 1999).

يرى سعيد (2019) أن الأداء الحركي هو صورة عاكسة لمستوى التعلم الحركي ويمكن قياس متوى التعلم من خلال الأداء الملاحظ للسلوك الحركي للفرد (نوري، 2005).

في سياق ذلك يؤكد خيون إلى أن دراسة التعلم الحركي تركز على تعلم المهارات الحركية وتطوير التحكم الحركي و تحسين الأداء الحركي (خيون، 2010).

وقد عرف (وجيه محجوب) الأداء الحركي بأنه عملية استخدام الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع التي تدفع الأفراد لتحقيق أداء افضل وأحسن بفعل ممارسة التدريب (حماد، 2002).

يرى الباحث أن الأداء الحركي هو استخدام العضلات والجهاز العصبي لأداء حركة ما، كما أنه القدرة على استخدام عناصر اللياقة البدنية في أداء مهارات تمكن الفرد بالتفاعل مع محيطه، يتم التحقق من خلال ملاحظة

تلك السلوكات الحركية لمختلف الأنشطة الحركية المستهدفة في الأنشطة الرياضية المستهدفة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، كما يمكن تحسين وتطوير تلك القدرات في سياقتها على شكل أهداف تعلمية في المستقبل.

2- عناصر الأداء الحركي:

تشمل عناصر الأداء الحركي عدو جوانب مختلفة، وفيما يلي نتطرق للعناصر الرئيسة التي تشكل أساس الأداء الحركي:

2-1 السرعة:

يشير (قرجسر Gradesser) أن السرعة هي القدرة على الإستجابة السريعة لمختلف الإعازات والحوافز (الحسين، 1998).

ويعرفها (البيك) بأنها القدرة على أداء حركات بدنية أو مجموعة من الحركات المحددة في أقل وقت ممكن (البيك، 2008).

من خلال ذلك يشير مصطلح السرعة إلى الحركة السريعة لكل الجسم أو لجزء منه، فهي من العناصر المهمة في مراحل الأداء الحركي للرياضي، فالسرعة مختلفة حسب طبيعة النشاط الرياضي، ويظهر ارتباط السرعة ارتباطا وثيقا بالرشاقة ويمكن أن نطلق عليها سرعة تغير المسار، ترتبط هذه السرعة بالأنشطة التي تتطلب مهارات حركية خاصة ترتكز على العنصر الزمني من السرعة مثل المهارات المستخدمة في نشاط كرة السلة وكرة القدم وكرة الطائرة (علاوي و رضوان، 1987).

ويعرف (فراي Fry) السرعة بأنها القدرة على أداء أفعال حركية في أقل زمن ممكن، بالأخذ عوامل الظروف الخارجية بفعل تحرك الجهاز العصبي العضلي وقدرة العضلات(Weineck, 1998 p. 260) ، كما أنها تعرف قدرة الفرد على أداء حركات متسلسلة في أقل فترة زمنية ممكنة (ياسين وبسيوني، 1992).

ويعرف (فرانك ديك) السرعة بأنها القدرة على تحريك الجسم بشكل كامل أو جزء من الجسم في أقل وقت ممكن (عبدالفتاح، 1997).

مما سبق يشير الباحث أن السرعة في حصة التربية البدنية والرياضية هي قدرة المتعلم على التنقل والتنفيذ بأسرع وقت ممكن، وتتمثل في القدرة على الحركة بسرعة والإستجابة للحوافز المختلفة بشكل سريع، وتختلف السرعة بأنواعها كالسرعة الجري على مختلف المسافات من خلال التسارع، سرعة القفز، سرعة التحولات، وتغيير الاتجاهات في مختلف الأنشطة المبرمجة في حصة التربية البدنية والرياضية.

2-1-1 أصناف السرعة: وتنقسم إلى ثلاث أصناف أساسية حسب البيك (2008)، وتشمل:

2-1-1-1سرعة الانتقال : هي القدرة على التنقل من موقع إلى آخر دون تآخر ودون توقف وهذا ما ينطبق على المسافات من 10م إلى 50م، أو نشاط الوثب من خلال الجري بسرعة قصوى بين خط الانطلاق ولوح الارتقاء لتوليد قوة قوية للدفع والانتقال لتحقيق وثبة بأطول مدى.

2-1-1-2سرعة الحركة: هي القدرة على إجراء إنقباض عضلي أو إنقباض مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل وقت ممكن، أي تنفيذ الحركات بشكل أسرع ودقيق ومثال على ذلك في نشاط دفع الجلة يقوم المتعلم بالدفع بأقصى سرعة من خلال توليد قوة دفع قوية وسريعة باستخدام العضلات الوظيفية لذلك لتتولد في الذراع الرامية للجلة بسرعة ودفعها في الاتجاه المناسب.

2-1-1-3سرعة الإستحابة: هي سرعة رد الفعل للحوافز المحيطة أو المواقف المتغيرة، ويقصد بها التنقل السريع من أجل تنفيذ حركة معينة نتيجة لظهور موقف محدد، مثال على ذلك الإستجابة لمختلف الإعازات من أجل الانطلاق في الجري السريع (البيك، 2008).

2-1-2 العوامل المحددة للسرعة: وتشمل

2-1-2-1سرعة رد الفعل: هي الإستجابة السريعة لمنبهات محتلفة تحت ظروف معينة، وهو الوقت المستغرق لدى الفرد من أجل استيعاب المنبه واتخاذ القرار والمقدرة حولي من 01-10 من ثانية.

2-1-2-2قدرة التسارع: تتمثل القدرة الحركية أهمية كبيرة لدى الرياضي، فهي القدرة على الزيادة في السرعة يشكل مستمر، فالرياضي الأفضل هو الذي يتمتع ويتميز بتسارع ممتاز عند بداية النشاط.

2-1-2-3السرعة الحركية: هي قدرة الرياضي على أداء وتنفيذ الحركات بسرعة عالية من خلال التنقل بسرعة، وذلك يظهر التنسيق الحركي والتحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة (حماد، 2002).

2-2الرشاقة:

تشير الرشاقة إلى القدرة على تغيير وضعية الجسم واتجاهه بكل سلاسة وبسرعة في الهواء وتعتبر من العناصر الحاسمة في أداء الرياضي (حسن ، 1984).

وقد أعط (هوتزHotz) مفهوم الرشاقة إذا يشير إليها بأنها:

-القدرة على تنسيق المهارات الحركية المعقدة بأدائها بشكل متقن.

-القدرة على تنفيذ المهارات الحركية بسرعة وبمهارة عالية.

-القدرة على التصرف والتعديل في مراحل الأداء الحركي بشكل متناسب وفقا للمتطلبات المتغيرة (علاوي، 1990).

تعد الرشاقة من العناصر الأساسية للصفات البدنية التي تتسم بالإيقاع السريع والمتواصل، التي تتطلب على الرياضين تغيير اتجاهتهم بالشكل السريع والمحافظة على توازن أجسامهم في أن واحد (النمر، 2001).

تعرف الرشاقة بأنها القدرة على فهم الحركات الجديدة بسرعة وبشكل أسهل، وتسهل عملية تعلم تقنياتها بشكل جيد (Schmolinsky, 1977) .

2-2-1 أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا كبيرا في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي من خلال الحفاظ على توازن الجسم أثناء تنفيذه للمهارات الحركية المركبة، بالإضافة أنها تساهم في تجنب الإصابات والحوادث وتحقيق الاقتصاد في الحركة والتحكم فيها بشكل دقيق، كما أنها تساهم في تعلم وإتقان المهارات الحركية وبالتالي تساهم في تطوير التكتيك (الحسين، 1998).

تعتبر الرشاقة من شروط تعليم فن الأداء الحركي، وتظهر الرشاقة أثناء تنفيذ الحركة من خلال تصحيح الأخطاء المتعلقة بالمهارات الحركية، كما أن الرشاقة ترتبط بحسب نوع اللعبة والرياضة الممارسة وأن أهميتها تكمن في تغيير أداء حركي من حركة إلى أخرى بشكل سلس وفي أقل وقت، ومن جهة أخرى تساهم في تحسين عملية اختيار الموهبين بشكل أفضل مع إمكانية تطور الرشاقة، وبذلك يتم الوصول إلى الهدف الشخصي الرياضي (Weineck, 1983).

2-3 التوازن:

تعرف التوازن بأنه القدرة على الحفظ على مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الدعم، وذلك لمواجهة القوى التي تعمل على إزاحته ويعرف أيضا بالتوازن الثابت، من خلال ذلك فهو قدرة الفرد على الحفاظ على جسمه واستقراره أثنا أداء مختلف المهارات الحركية من خلال توزيع القوة والوزن بتوازن بين مختلف أعضاء الجسم.

2-3-1أنواع التوازن:

2-3-1-1التوازن الثابت: يعرف بالتوازن الجسدي حيث يكون الجسم مستقر في أثناء ثباته.

2-3-1-2التوازن الديناميكي: هو القدرة على الثبات أثناء أداء الحركات أو التمرينات.

2-3-1-3التوازن الوظيفي: هو القدرة على ثبات الجسم واستقراره أثناء أداء المهام اليومية (عبدالرؤوف، 2018).

2-4 المرونة:

يعرفها "مُحَمَّد حسن علاوي" بأنها القدرة على الأداء الحركات بمدى واسع (محمود، 2018)

فالمرونة هي قدرة العضلات على التمدد دون أي ألم، وبمدى واسع وبحرية وإلى مختلف الاتجاهات وفقا لمتطلبات الأداء الحركي للنشاط (عبدالرؤوف، 2018).

2-4-1 أنواع المرونة:

2-4-1-1المرونة الديناميكية: التمكن من تحرك المفاصل عبر نطاق حركتها الكامل أثناء الحركة مثل رياضة الجمباز.

2-4-1-2المرونة الثابتة: هي القدرة على تحريك المفاصل عبر مجال حركتها الكلي للحركة، مثال في كرة السلة يحتاج المتعلم إلى المرونة الثابتة للقفز والتحرك السريع نحو السلة مع القيام بجملة من الحركات التكتيكية.

2-4-1-3المرونة الوظيفية: هي القدرة على استخدامها في الحياة اليومية (عبدالرؤوف، 2018).

2-5 القوة:

تشير القوة إلى القدرة على التحمل بفعل المجهود العضلي والفيزيولوجيا تعرف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي يحدث العضلة أثناء التقلص(gonda, 1983) ، فالقوة هي القدرة على حركة الجسم ضد مواجهة مقاومة وتكون هذه القوة لتنفيذ الحركات أو للتغلب على مقاومة (عبدالفتاح ، 2016).

2-5-1 أنواع القوة:

2-5-1-1القوة القصوى: هي توليد اكبر قوة بفعل العضلات، من أقصى أنقباض ارادي لها.

2-5-1-2القوة السرعة: هي قدرة العضلات على إنتاج قوة حركية سريعة .

2-5-1-3قوة التحمل: هي القدرة العضلات على إنتاج قوة لفترة ومنية طويلة (عبدالفتاح، 2018)

2-6 التحمل:

هو القدرة على الإستمرار لفترة زمنية طويلة أثناء قيام الفرد بنشاط حركي دون الشعور بالتعب أو الإرهاق (عبدالرحمن، 2010).

2-6-1 أنواع التحمل:

2-6-1-1 التحمل الهوائي: هو أداء جهد بدني لفترة طويلة من الزمن دون الشعور بالتعب، بعتمد على قدرة الجهاز التنفسي كالجري لمسافات طويلة... .

2-6-1-2 التحمل اللاهوائي: هو أداء حهد بدني قصير المدة وعالي الشدة، ويعتمد على قدرة العضلات في إنتاج الطاقة كسباق الجري السريع... .

2-6-1-3 التحمل المختلط: هو أداء جهد بدني متوسط الشدة ولأطول زمن، يعتمد على قدرة القلب والرئتين والعضلات على العمل معا مثال على ذلك كرة السلة وكرة اليد كرة القدم... (حسين، 2018).

2-7 التوافق:

يعرف التوافق بأنه قدرة الفرد على تنسيق الحركات بأشكال واتجاهات مختلفة بكل دقة وانسيابية في نموذج أداء حركي واحد، ويمكن تعريفه بأنه قدرة الفرد على إدماج العديد من الحركات المختلفة التي تتسم بانسيابية وحسن الأداء الحركي في أن واحد، بالتالي هو التحكم في الحركات التي يقوم بها الجسم (الشمري، 2007).

2-7-1 أنواع التوافق:

2-7-1-1 التوافق العام: يظهر في أداء المهارت الرئيسية ويعتبر عامل أساسي لممارسة النشاط كالمشي، والجري، والتسلق.

2-7-1-2 التوافق الخاص: يظهر في أداء الحركات التي تتناسب مع طبيعة النشاط من حيث القوة وشكل الأداء.

2-7-1-3 توافق الأطراف: يتضح من خلال الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام أحد أو كلا أعضاء الجسم كاليدين، القدمين.

2-7-1-4 توافق الجسم الكلي: يظهر في حركة الجسم بأكمله مثل ممارسة رياضة الجمباز.

2-7-1-5 توافق الذراع مع العين: أن هذا النوع من التوافق يتطلب تآزر بين الإشارات العصبية الواردة للعين والذراع، مثل حراس المرمى في كرة اليد وكرة القدم.

2-7-1-6 توافق القدم مع العين: يتطلب تآزر الإشارات العصبية البصرية والقدم مثل التصويب في كرة القدم (محمود، 2018).

2-8 الدافعية:

يعرف (يونج Young) الدافعية بأنها عباره عن حالة استثارة وتوتر داخلي تدفع الفرد إلى تحقيق هدف معين (خليفة، 2000).

كما تعرف الدافعية في مراحل الأداء الحركي بأنها حالة تدفع الفرد من أجل البدء في مراحل الأداء الحركي والاستمرار فيه إلى غاية تحقيق هدفه (باهى، 2001).

2-8-1 أنواع الدافعية:

2-8-1-1 الدافعية الداخلية: هي الرغبة في مراحل الأداء الحركي من أجل الإبتجاز والمتعة.

2-8-1-2 الدافعية الخارجية: هي الرغبة في مراحل الأداء الحركي من أجل الحصول على إجازة أو مكافأة أو لتجنب العقاب (الزغول، 2012).

3- أنواع الأداء الحركي: وتنقسم إلى :

-مجموعة الأداء الحركي المحدد: يشير هذا النوع أن طبيعة الأداء الحركي خلال المنافسة يكون محدد ومتوقع مسبقا قبل تنفيذ الحركة، وهذا مايعرف بالأداء المتحكم به والمتوقع، لذا لا يتعرض لأي تحديات غير متوقعة أثناء المنافسة ويتميز هذا الأداء بتنفيذ الحركات بإتقأن ودقة تماشيا مع المهمة المحددة، ومثال على ذلك نشاط الوثب الطويل، وسباق الجري السريع، والسباحة.

- مجموعة الأداء الحركي الغير المحدد: في هذا النوع يكون الأداء الحركي دائما مرتبطا بالتحديات المتغيرة بالمنافسة، وفي هذه الأنشطة يتغير توزيع العضلات فيها بين المواقف المختلفة للمنافسة ويكون من الصعب تحديد المجموعة العضلية المشاركة في التدريب يعود سببه إلى توزيع العضلات بين المواقف المختلفة أثناء المنافسة (عبدالفتاح ، 2003).

وقد صنف وجيه محجوب (2001) الأداء الحركي إلى ثلاث أقسام:

- الأداء الحركي الوحيد: الذي يتميز بأقسام واضحة لأداء الحركة من الجزء التحضيري إلى غاية الجزء الختامي.

- الأداء الحركي الثنائي: هي الحركات التي يكون الجزء الختامي هو جزء تخضيري للحركة القادمة، مثال على ذلك السباحة و ركوب الدرجات والركض.

- الأداء الحركي المركب: هي الحركات التي تتميز بالتسلسل كرياضة الجمباز (خيون، 2010).

4- مراحل اكتساب الأداء الحركي:

من منظور الباحث يرى بأن الفرد يسعى إلى اكتساب مهارات حركية جديدة، حيث يمر بمراحل مختلفة نحو تحقيق الهدف المسطر من طرفه، فأشار العديد من المختصين والباحثين إلى المسار الذي يسلكه المتعلم من أجل اكتساب المهاراة الحركية، حيث قدموا مراحل تعليمية تساهم في تعلم المتعلم تلك المهارات، ومن هذا المنطلق بجب الإشارة أن هذه المراحل مترتبطة ومتداخلة مع بعضها البعض، ما جعل من الصعب تحديد بداية ونهاية كل

مرحلة، ومن جهة أخرى اختلف المختصين والباحثين حول عدد المراحل التي تسعى إلى تعلم الأداء الحركي، وفيما يلي سنتطرق إلى مرحل تعلم الأداء الحركي :

يرى "فيتس Fitts" و"بوسنرPosner" أن اكتساب المهارة الحركية يمر بثلاث مراحل:

– **المرحلة المعرفية:** في هذه المرحلة يكون المتعلم افي حالة اكتساب المعلومات حول كيفية أداء المهارة التي يريد اكتسابها، وذلك من خلال تكوين فكرة واضحة عن المهارة وكيبفة تنفيذها، ويأتي ذلك بفعل الإنتباه وتركيز المتعلم على متطلبات المهارة بشكل شامل.

– **المرحلة الارتباطية:** في هذه المرحلة تكون بداية التركيز على الإيقاع الزمني من طرف المتعلم، حيث يسعى إلى تطوير ميكانيكيات الحركة، والملاحظ في هذه المرحلة أن المتعلم يستمر لفترة زمنية طويلة في أداء المهارات المركبة.

– **المرحلة الأوتوماتيكية:** تتميز هذه المرحلة بالسهولة والتسلسل الحركي للمهارة الحركية وبذلك تقل نسبة الأخطاء، كما يلاحظ استقرار في الأداء مع قدرة المتعلم على التكيف مع متطلبات البيئة المتغيرة (الدين وأخرون، 2006).

وقسم "أدمز Adams " مراحل تعلم الأداء الحركي إلى مرحلتين:

– **المرحلة اللفظية الحركية:** وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم أن يفهم ويحلل المهارة الحركية ومقارنة الحركة التي قام بأدائها مع الذي شاهدها.

– **المرحلة الحركية:** في هذه المرحلة تصبح الحركة آلية ويكون تركيز المتعلم على البيئة المحيطة (الدين وأخرون، 2006).

وقد قسم جينت Gentile(1972) مراحل اكتساب الأداء الحركي إلى:

– **المرحلة الاستكشافية:** هنا يقوم المتعلم بتكوين الحركات المناسبة لأداء تلك الحركة ومعرفة ما يقوم به لتحقيق الهدف منها.

– **مرحلة التثبيت:** في هذه المرحلة يقوم المتعلم بتطوير قدراته على الأداء تحت طروف متنوعة من أجل تحقيق الهدف من النشاط، وتتميز هذه المرحلة بثبات واستقرار في أداء المهارة الحركية بأقل مجهود (الدين وأخرون، 2006).

ويشير"مانيل Manuel" إن مراحل ترسيخ الأداء الحركي يمر بثلاث مراحل وهي كالآتي:

– **مرحلة التوافق الأولي:** حيث يتم إدراك الأداء الحركي للمهارة الحركية بشكلها الخام والعام.

– **مرحلة التوافق الجيد للحركة:** تهدف هذه المرحلة إلى التقليل من الكثير من الأخطاء الفنية التي كانت في المرحلة السابقة، وتتميز بالتحسن في مراحل الأداء الحركي للمهارة الحركية.

– **مرحلة ثبات الحركة:** تتميز بالآلية في الأداء، وتكون الحركة في حالة ثبات واستقرار وتظهر بشكلها الأوتماتيكي (الدين وأخرون، 2006).

إن مرحلة اكتساب الأداء الحركي يمر بمرحلتين أساسيتين وهما:

– **الاكتساب المعرفي:** هو عملية اكتساب المعرفة النظرية وفهم التقنيات الأساسية التعلقة بالأداء الحركي، ويكون المعلم في هذه المرحلة بإعطاء نموذج سمعي(الشرح)، بصري(صورة)، وحسي حركي(التصرف) للمتعلم من أجل تكوين الحركات الأساسية لأداء المهارة وربطها بشكلها المتسلسل، إلى جانب تكوين لدى المتعلم صورة في ذهنه حول تلك المهارة.

– **الاكتساب الحركي:** هي مرحلة تنفيذ الخطوة السابقة، حيث ينتقل المتعلم من الإدراك المعرفي إلى الإحساس الحركي وتنقسم إلى خطوتين :

• **مرحلة البناء:** هذه المرحلة تعتبر مرحلة الربط بين المكونات الأساسية للمهارة وتطبيقها، حيث تكون بداية أول أداء حركي سواء بصورة كلية أو جزء منها، تنتج عنها تصور للمهارة التي تعد محك في ذاكرة المتعلم وتنتهي بمجرد القدرة على أدائها بمستوى فني عالي وبدون أخطاء، حيث يسعى المعلم في تصحيح كل الأخطاء بصورة تدريجية مما تستهلك وقت أطول.

• **مرحلة التثبيت:** هنا تثبيت ما تم في المرحلة السابقة، وفي هذه المرحلة تكون لدى المتعلم القدرة على أداء المهارة بشكلها الصحيح وبطريقة أليه وفي ظروف مختلفة، وبداية هذه المرحلة تبدأ من خلال أداء المهارة بشكلها الصحيح وعن طريق تكرارها عدة مرات في ظل وجود تعليمات المدرب أو الأستاذ، والرضا الذاتي عن الأداء وتنتهي هذه المرحلة عند الوصول للأوتوماتيكية للأداء والتركيز على التفاصيل الدقيقة لأداء المهارة (الدين وأخرون، 2006).

5– أهمية الأداء الحركي:

للأداء الحركي أهمية كبيرة في العديد من النشاطات التي بتعرض إليها الفرد (المتعلم) وهي كالآتي:

–تحسين اللياقة البدنية للمتعلمين:حيث يساهم الأداء الحركي في تطوير أداء المتعلمين من خلال تنمية القدرات البدنية لديهم مما يمكنهم على أداء مهارات حركية بدقة وكفاءة (بلقاسم، 2020).

– يساهم في التقليل من الإصابات لدى المتعلمين من خلال اكتساب عناصر اللياقة البدنية.

–يساهم الأداء الحركي في تحسين الصحة العامة من خلال تنمية الأعضاء الوظيفية للجسم واللياقة البدنية، بالتالي الوقاية من الأمراض المزمنة.

– يساهم في تطوير القدرات الحركية والتنمية الشخصية للفرد وذلك يظهر في التنسيق الحركي ومرونة الجسم، إلى جانب الثقة بالنفس والشعور بالرضا.

- يساهم في تحسين أداء المتعلمين وتحقيق نتائج إيجابية فرديا وجماعيا.
- الأداء الحركي بشكل عام يساهم في تنمية القدرات البدنية والعقلية والنفسية للأفراد (محجوب، 1989).

6- متطلبات الأداء الحركي: وتشمل عدة متطلبات، وهي كالآتي:

6-1 المتطلبات البدنية:

إن أي نشاط بدني يتطلب أن يكون الرياضي متمتع بلياقة بدنية، فهي تلعب دورا هاما في الأداء الحركي، فهي أحد الجوانب الهامة في تنفيذ البرنامج التدريبي (التعليمي)، وتشمل اللياقة البدنية القوة، السرعة، المرونة والرشاقة فهي التي تؤهل الرياضي لبلوغ المستوى المهاري للمهارة المراد اكتسابها، ومن هذا المنطلق نستطيع القول أن اللياقة البدنية للفرد مرتبطة بالأداء الحركي للعبة، إن فترات التدريب اليومية أو الأسبوعية أو السنوية تهدف إلى تحسين الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي، وذلك من أجل أداء أي مهارة حركية بكل مرونة وسلاسة، فكلما ازداد الاهتمام بتطوير الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المرونة والقدرة الهوائية لدى الفرد كلما كان الأداء الحركي للمهارة متسلسل ومتقن (علاوي، درويش، وأبو زيد، 2003).

6-2 المتطلبات المهارية:

تعني كل التحركات الهادفة التي يحتاجها الفرد لأداء المهارة الحركية وتنفيذها من أجل الوصول إلى النتيجة الأفضل أثناء المنافسة أو التدريب، فالأداء الحركي يحتل موقع هاما في جميع الأنشطة الرياضية، وذلك لتنوع وتعدد المهارات الحركية التي يتميز بها الرياضي ومن خلالها يقوم تنفيذ المهارت بشكل متقن ودقيق وباختلاف الظروف (علاوي، درويش، وأبو زيد، 2003).

من هذا المنطلق نرى أن المتطلبات المهارية المتمثلة في القدرة على التوازن والتنسيق الحركي والمرونة، والإستجابة السريعة، والتحمل إلى جانب التحكم الزمني في الحركات والقدرة على استخدام مختلف الحواس لأداء الحركات بكل دقة.

6-3 المتطلبات الخططية:

تعني بالمتطلبات الخططية هي المناورات والتحركات التي تخدم الأداء الحركي من اقتصاد من جهد والسرعة من أجل التفوق (علاوي، درويش، وأبو زيد، 2003).

في سياق ذلك يرى الباحث أن المتطلبات الخططية في حصة التربية البدنية والرياضية هي تسطير الهدف بوضوح، وبرمجة وحدةت تعليمية متسلسلة الأهداف لتحقيق الأداء الحركي المرغوب، إلى جانب التنويع في المواقف التعليمية وتعيين مؤشرات واضحة لقياس الأداء الحركي لكل نشاط، بالإضافة إلى توزيع تلك الأهداف على مدى زمني كافي من أجل أداء حركي في النهاية الذي يساعد على تحديد مواطن الضعف والقوة، إلى جانب دور المعلم في تشجيع المتعلم من أجل التطور والتحسن.

4-6 المتطلبات النفسية:

إن تأثير الجانب النفسي على الأداء الحركي للرياضين والفرق بشكل عام هو تأثير كبير، فقد لعبت العوامل النفسية دورا هاما في تحقيق أفضل النتائج في العديد من الأنشطة الفردية أو الجماعية (علاوي، درويش، وأبو زيد، 2003).

يرى الباحث أن العامل النفسي مهم جدا في تحقيق أداء حركي خال من الأخطاء الفنية، فالرغبة والدافعية تشعر المتعلم بالحماس من أجل الوصول إلى أهدافه، إلى جانب ثقة المتعلم بقدراته على تنفيذ مختلف المهارات الحركية تشعره بالإطمئنان وبالتالي الوصول إلى التحكم الحركي، بالإضافة إلى التعامل مع الضغط والتحكم في التوتر والخوف والقلق أثناء أداء مختلف المهارات الحركية يؤثر بالإيجاب على أدائها.

7- نظريات الأداء الحركي:

باعتبار أن نظريات التعلم الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية جزء مهما من مجال نظريات الأداء الحركي، حيث أنها تركز على اكتساب المهارات الحركية للمتعلم وتحسينها وتطويرها عن طريق الحصص التعليمية التي يتلقاها المتعلم في حصة التربية البدنية والرياضية، إلى جانب التكامل الموجود بين نظريات التعلم ونظريات الأداء الحركي في معرفة كيفية تحسين عملية التعلم من خلال التحفيز والتعلم بفعالية من أجل الوصول إلى الأداء الحركي المثالي، وتتنوع هذه النظريات حيث تشمل مجموعة من النماذج التي تساهم في فهم الأداء الحركي وتحسينه، وقد قسمت إلى النظريات القديمة والحديثة وهي كالآتي:

7-1 النظريات القديمة: وهي

7-1-1 نظرية العادة: تعد هذة النظرية من أقدم النظريات المفسر للأداء الحركي، ترتكز أساسا على التغيرات الداخلية وقد تكون الفيسولوجية نتيجة تكرار الأداء وتعزيزه، أسست على يد "ود ورث Wood Worth" سنة 1899م، حيث كان يبحث عن الأسس التي حدد الذراع بسرعة ودقة، وقد أكد على مبدأ علاقة السرعة بالدقة إضافة على تأكيده على السرعة الحركية (خيون، 2010).

هذه النظرية أهملت التحفيز والعوامل النفسية، بالإضافة أنها لم تفسر الأداء الجديد الذي تطلب الكثير من التعلم والتدريب المستمر.

7-1-2 نظرية المحاولة والخطأ:

أسست هذه النظرية من طرف "ثورندايك Thorndike" في سنة 1914، حيث يرى أن التعلم يكون عند الإنسان أو الحيوان عن طريق المحاولة والخطأ، حيث يبذل الكائن الحي مجهوده باتجاه مختلف المواقف ويصدر الكثير من الاستجابات(المحاولات) إلى غاية وصوله إلى الهدف الصحيح (غباري وآخرون، 2010)، والذاكرة الحركية تعود إلى العادة في الأداء، بالتالي يتم تنفيذ الأداء الحركي بدون تفكير وبشكل طبيعي، أما الإستجابة

الحركية التي لا يكون بعدها تشجيع فلا تميل للتكرار وأن أي استجابة يليها تعزيز تميل إلى التكرار، ومن ميميزات الأداء في هذه النظرية أنه يتسم بالتوافق العصبي والعضلي وهذا دلالة على التلقائية والآلية في تنفيذ الحركات (الديوان، 2012).

7-1-3 نظرية كلارك هل (Clark Hull) :

تعد هذه النظرية أن السلوك الإنسان ما هو إلا نتيجة التفاعل المستمر الحاصل بين الكائن الحي وبيئته، واعتبرت أن السلوك الإنساني هو سلوك ألي ويمكن وصفه بطريقة دقيقة أي رياضيا من أجل تقدم علم النفس، وأكدت على استعمال أساليب لتحسين عملية تعلم الأداء وهي: الملاحظة (المنظمة، البسيطة)، الاختبار التجريبي للفروض، والطريقة الفرضية الاستنباطية، وكان تركيز"هال Hull " على البحث عن تأثير التدريب الرياضي تحت ظروف التعب العضلي أو العصبي وكيفة التعلم بعد الاستشفاء، ومنه ظهر التدريب المكثف أو الموزع (غباري وآخرون، 2010).

7-1-4 نظرية فت لاو"Fitts Law" :

أسست سنة 1954م حيث أصدر "فت لاو Fitts Law" قانونه الذي ينص على دراسة العلاقة اللوغارتيمية بين السرعة والدقة التي بدأها سابقا (وود ورث Woodworth) (غباري وآخرون، 2010)، ولتوضيح ذلك في مراحل الأداء الحركي في المجال الرياضي نأخذ المثال الآتي:

نفترض أنه لدينا لاعبان في منافسة القفز وكانت نتائجهما :

للاعب الأول: 4.5 متر، 4.2 متر، 4.7 متر، 4.3 متر، 4.4 متر (الوسط الحسابي س = 4.42 متر).

اللاعب الثاني: 4.6 متر، 4.5 متر، 4.8 متر، 4.4 متر، 4.7 متر (الوسط الحسابي س = 4.6 متر).

عند حساب الوسط الحسابي، نجد أنهما متقاربان في النتائج من بعضهما، ولكن للحصول على تقدير دقيق لأداء كل لاعب، يحتاج الأمر إلى معرفة مدى تباين القفزات في كل مجموعة.

التباين في هذا السياق يشير إلى قوة التفاوت بين قيم القفزات المختلفة لكل لاعب، إذا كانت القفزات قريبة من بعضها، فإن ذلك يدل على أن الأداء أكثر استقرارا، وإذا كانت متباعدة بشكل كبير، فقد يكون الأداء أقل استقرارا.

7-1-5 نظرية العلاقة المتبادلة بين البيئة والمتعلم "نول Noll":

نظرية "نول Noll" في مراحل الأداء الحركي تركز على إستراتيجيات البحث والبحث عن الإستراتيجيات النموذجية في تحقيق التوافق بين الإدراك والإستجابة، تنادي هذه النظرية بأنه لا يمكن فهم السلوك البشري دون فهم البيئة التي يتفاعل بها الفرد في الوقت نفسه، وهدف العملية التعليمية في النظرية إلى زيادة التوافق بين الإدراك والإستجابة بما يتلائم مع محددات البيئة والمهمة الحركية والمتعلم، تضاف إلى نظرية نول في مراحل الأداء الحركي أيضًا أهمية فهم الإشارات الإدراكية المناسبة، يرى "نول Noll" أن التعلم الحركي هو عملية تزيد من التوافق بين

الإدراك والإستجابة بطريقة تتوافق مع متطلبات البيئة والمهمة الحركية ومتطلبات المتعلم بالاعتماد على إستراتيجيات البحث، يُسعى لفهم وتحسين الأداء الحركي للفرد من خلال التركيز على تحقيق التوافق الأمثل بين الاستجابات الحركية والمحفزات البيئية والإدراكية، بذلك يُمكن للفرد تحسين مهاراته الحركية واستجاباته وتحسين أدائه في بيئة معينة (الدين وآخرون، 2006).

2-7 النظريات الحديثة: وهي

1-2-7 نظريات التحكم الحركي (السيطرة الحركية):

تركز هذه النظريات على تنظيم الحركات البدنية وتنظيمها وكيفية التحكم فيها على أساس التوافق بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي للتحكم في مراحل الأداء الحركي لإنتاج الحركة والسيطرة عليها (الحسين ومتعب، 2014)، وتشمل :

1-1-2-7 نظرية الدائرة المغلقة:

أكدت نظرية (آدم 1971Adams) على أن الجانب الأساسي في التعلم الحركي هو التغذية الراجعة، وهو مصطلح اشتق من العلوم الهندسية (الدين وآخرون ، 2006)، في هذه النظرية ترى بأن المتعلم طرف نشطا حيث يقوم بمقارنة بين مستوى أدائه وما هو مطلوب منه، فيقوم بتعديل وتصحيحها، كما أكدت النظرية أن الحركات تنفذ عن طريق مقارنة بين التغذية الراجعة المتنوعة وبين المرجع التصحيحي الذي اكتسبه المتعلم سابقا والذي يسمى الأثر الحسي وهو عبارة عن أثر يشبه خط الدبوس في الجهاز العصبي المركزي، فكلما تكررت الحركة تكرر خط الدبوس، تتراكم الأثار الحسية مع تكرار التعلم والتدريب حيث يزداد عمق الأثر مع تكرار الحركة، وبذلك يكون أثر عميق على الجهاز العصبي المركزي (خيون، 2010)، وتتكون الدائرة المغلقة من :

- تحديد القرار حول الحركة المطلوبة أو إجراء تصحيحات أو تعديلات عليها.
- إتخاذ القرار وتنفيذه.
- توفير المعلومات حول الأداء الحركي (التغذية الراجعة).
- مقارنة معلومات التغذية الراجعة مع الأداء الذي قام به الفرد مع إيجاد الخطأ بهدف تصحيحه (عبدالجبار، 2020).

2-1-2-7 نظرية الدائرة المفتوحة (نظرية البرامج الحركية):

ظهرت هذه النظرية على يد "سميث Smith 1975" ضد نظرية "ادم Adams" وفي نفس الوقت مكملة لها، تؤكد هذه النظرية أن الفرد يقوم بتحديد السلسلة الحركية قبل تنفيذ أداء الحركة وخاصة في الحركات السريعة وعملية التصحيح تحدث بعد إنتهاء أداء الحركة، وإذا كان هناك تصحيح يحدث في المحولات القادمة لأداء هذه الحركة مثل لاعب كرة القدم أثناء تنفيذه لضربة الجزاء، أن الفرق بين هذين النظريتيين في وقت حدوث

التغذية الراجعة، ومن جانب آخر وضحت هذه النظرية مفهوم جديد للتعلم الحركي ألا وهو البرنامج الحركي، حيث يقوم الفرد بأداء حركة بمجاميع عضلية حددها الفرد لتفيذها من أجل بلوغ هدف معين، وهذا مايدل على وجود البرامج الحركية التي تغلب على الأداء الحركي لتسيطر عليه وتسيره، ويمكن أداء حركة بدون الحصول على تغذية راجعه لتنفيذها، مما يعني أن الأداء الحركي مخزن في الذاكرة الحركية، قد أكد "سميث Smith" أن الجهاز العصبي المركزي هو عبارة عن وعاء قابل لتخزين العديد من الحركات ووضعها بشكل متسلسل فيه، ليتم حفظها في الذاكرة الحركية (الربيعي، الشمري، وكزار، 2013).

يمكن توضيح المعالم الرئيسية للبرنامج الحركي والمنظمة له خلال أربع أنواع:

– **ظروف البداية**: هي الظروف التي تكون في بداية الحركة كوضعية الجسم و البعد عن الهدف...

– **محددات الإستجابة**: هي محددات البرنامج الحركي الكلي المطلوب من خلال ما يجب أن يفعله الفرد وكيف ومثال ذلك قوة الضربة، توجيه الركله، علو التمريرة... .

– **النتائج الحسية**: هي مختلف الاحساسات الداخلية الناجمة عن تنفيذ الحركة كشعور بالحركة، الصوت الناتج .

– **المخرجات الحركية**: المتمثلة في نتئج الأداء الحركة في البيئة الخارجية (الربيعي، الشمري، وكزار، 2013).

يرى "سميث Smith" أنه يوجد مخططين من الذاكرة منفصلين يتم تكوينهما وهما:

– **مخطط الاستدعاء**: المسؤول الرئيسي عن اختيار الإستجابة .

– **مخطط التعرف**: هو المسؤول عن تقييم الحركة (الدين وآخرون ، 2006).

7-2-2 نظرية مخطط الاستدعاء:

هي نظرية في مجال علم الحركة وعلم النفس الحركي، وهي تعتبر جزءًا من نظريات الأداء الحركي، تم تطوير هذه النظرية بواسطة عالم النفس الحركي الأمريكي" ريتشارد شميت Richard Schmidt" في عام 1975، تركز نظرية مخطط الاستدعاء على شرح كيفية تنظيم وتخزين المعلومات الحركية في الذاكرة وكيفية استدعاء هذه المعلومات لتنفيذ المهارات الحركية. وفقًا لهذه النظرية، يتم تخزين المعلومات الحركية في شكل مخططات، والتي تعمل مثل قوالب أو إطارات تنظيمية لتنفيذ المهارات الحركية، عند تنفيذ مهارة حركية يستدعي المتعلم مخططًا من الذاكرة يحتوي على المعلومات الحركية المناسبة للموقف الحالي، ومن خلال التدريب والتكرار المستمر، يتم تعديل المخطط وتحديثه بناءً على المعلومات الجديدة التي يتم تجميعها من تجارب التعلم والتدريب، أن هذا التعديل يسمح بتحسين الأداء الحركي وزيادة الدقة والإستجابة للمتغيرات في البيئة (الزهراء، 2020).

7-2-3 نظرية السيبرنتك:

إن كلمة السيبرنتك تعني التحكم الذاتي وهو أساس نظرية الاتصال والتحكم، يرتبط مفهوم التحكم الذاتي بتطوير الألات في نهاية القرن التاسع عشر بهدف التقليل من عدد العمال ومن ذلك بدأت الأجهزة الآلية (خيون، 2010)، ومن أبرز هذه النماذج في المجال الرياضي :

7-2-3-1 نموذج الاتصال: يتعلق الأمر بالتهيئة العقلية، وخلال فترة التعلم، يحتاج المدرب إلى شرح المهارة بشكل تسلسلي مفصل، يشمل مختلف أقسام الحركة بدقة، ومن خلال التكرار يتم تثبيت البرنامج الحركي في الذاكرة الحركية، ومن هذا المنطلق أن هذا النموذج يركز على توصيل المعلومات بوضوح وتكرارها لتعزيز التعلم والحفاظ على الحركات اللازمة في الذاكرة.

7-2-3-2 نمودج التحكم: في بعض الأحيان يطلب المدرب من اللاعب تنفيذ الحركة ببطء ليكون لديه الوقت الكافي لتصحيح مسارات الحركة نحو الهدف، يتمثل التحكم في ضبط وتنظيم السيطرة على التنفيذ الحركي بطريقة تسمح بتحقيق الهدف المطلوب بدقة ودون أخطاء، ويتضمن ذلك تعديل المسارات وتحسين الأداء من خلال التكرار والتدريب المستمر.

7-2-3-3 نموذج بناء المعلومات: من الواجب على المدرب التأكد أن اللاعب قد وصل إلى مرحلة الآلية في أداء المهارات، وهذا يعني أن اللاعب قادر على تنفيذ المهارات بشكل تلقائي دون الحاجة للتفكير أو التركيز، حيث يكون اللاعب قادرًا على دمج القدرات العقلية مع استجابته للحوافز في نفس الوقت، فبذلك لا ينبغي للمدرب الانتقال من مرحلة الاعداد المهاري إلى مرحلة الاعداد الخططي حتى يتأكد من أن اللاعب قادر على أداء المهارات الأساسية بشكل آلي (هاشم، 2020).

7-2-4 نظرية المسارات الحركية ماينل Manuel:

في هذ النظرية قسمت المهارة إلى ثلاث مراحل، لذا يجب القائم على تعلم الأداء الحركي أن يعلم بسيرورة تعلم المهارات الحركية وتطورها لضبطها، ومما سبق سنتطرق لمميزات كل مرحلة:

7-2-4-1 مميزات المرحلة الأولى:

- الإحساس بالتعب بسبب بذل جهد وطاقة أكثر من اللازم.
- ظهور حركات زائدة وانعدام الانسيابية.
- ضعف التوقع الحركي نتيجة لقلة المعلومات المتواجدة على مستوى الذاكرة الحركية.
- ضعف رد الفعل والتوقيت.
- الخلط الكبير لدى المتعلم في أقسام الحركة.
-الإخفاق المتكرر في الأداء، مع ظهور القلق والخوف.

7-2-4-2 مميزات المرحلة الثانية:

- الإنسجام في أداء الحركة نتيجة التركيز والإنتباه.
- وضوح أقسام الحركة مع الانتقال الصحيح من قسم لآخر.
- ظهور الانسيابية والرشاقة أثناء الأداء.
- عدم ظهور القلق والخوف في الأداء.
- تطور التصرف الحركي تحت ظروف كثيرة.

7-2-4-3 مميزات المرحلة الثالثة:

- تسلسل في أداء الحركة.
- عدم اسخدام قدرات عقلية في أداء المهارة الحركية.
- الآلية في تنفيذ المهارة الحركية.
- ظهور قدرات إبداعية خاصة بالمتعلم (الربيعي، الشمري، و كزار، 2013).

8- العوامل المساهمة في الأداء الحركي:

يعد الأداء الحركي مجال متعدد الحركات المعقدة، إذ هناك عناصر تساهم على كفاءة الفرد في تنفيذ تلك الحركات بشكلها الصحيح والسريع والمتسلسل، وهي مفاتيح أساسية لتحسين وتطوير الأداء الحركي، ومن بين هذه الصفات التي نذكرها:

8-1 الصفات البدنية: تلعب الصفات البدنية دورا كبيرا في مراحل الأداء الحركي المتمثلة هذه الصفات في السرعة والقوة والمرونة، والتحمل، فالسرعة هي ضرورية لأداء حركات سريعة، والقوة هامة في مختلف الأنشطة الرياضية، ومن جهة أخرى المرونة تسمح بتحقيق مجال كبير وواسع للحركة، إلى جانب صفة التحمل التي تسمح بالإستمرارية في الجهد إلى وقت أطول، ومن هذا المنطلق فالصفات البدنية تسمح بالفرد بالأداء الحركي الكفء والصحيح (Dempsey & Taylor, 2010) .

8-2 الصفات النفسية: هذه الصفات لها دور حاسم في تأدية الحركات مهما كانت الظروف، وتتمثل هذه الصفات في: التركيز، الإنتباه، الذاكرة والثقة بالنفس إلى جانب التحفيز الذي يعد دافع للإستمرار إلى غاية تحقق الأداء الحركي المثالي، إن دور هذه الصفات تساهم من ناحية تركيز الفرد على اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء تأدية الحركات في المحاولات الرسمية، أما الذاكرة قدرة الفرد على استرجاع الخبرات المكتسبة لأداء تلك الحركات، فبما تساهم الثقة بالنفس بإمكانية تحقيق الفرد للهدف (Dempsey & Taylor, 2010) .

يرى الباحث أن هذه الصفات يمكن أن تكون لها أثر في مراحل الأداء الحركي المميز من خلال رغبة المتعلم في رفع التحدي وبلوغه التفوق في الأداء الحركي.

9- العوامل المؤثرة في الأداء الحركي:

يتأثر الأداء الحركي بعدة عوامل، التي تؤثر على الأداء الظاهري للحركة ومستواها، ومن بين هذه العوامل كما يلي:

9-1 الأسس الوظيفي للجسم :

إن درجة سلامة وتطور الفسيولوجية تؤثر بشكل كبير على مدى تنفيذ الحركات بشكلها الصحيح، وتشمل هذه الأجهزة: الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي والجهاز العضلي، إن صحة هذه الأجهزة وسلامتها تعد عامل حاسما في تطوير المهارات الحركية، ومن جانب آخر يمكن للفرد أداء حركات اعتيادية حتى في حال وجود خلل في أحد الأجهزة، ولكن لا يمكنه تحقيق مستوى عالٍ من الأداء (محجوب، 1989).

9-2 العوامل النفسية:

إن العوامل النفسية وتشمل الجانب النفسي والعقلي التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الحركي، وهي عامل أساسي في التفوق والنجاح في أداء الحركات مهما كانت درجة تعقيدها وفي وضعيات مختلفة، إذ هناك مبادئ لابدا من تهيئة الرياضي من أجل بلوغ أهدافه كتنمية الأخلاق(حسن التحكم في السلوك والتصرف)، والرغبة في العمل من خلال توفير الحوافز، إلى جانب القدرة في التعامل مع الضغوط والتوترات، وتقبله للتهيئة الجسمية والفكرية (التفكير الايجابي) لأنها أساس تكوين البطل، وفي إطار حديثنا على العوامل النفسية فقد ظهر علم قائم بذاته ونخص بالذكر علم النفس الرياضي الذي تطور وأصبح يهتم بفهم وتحسين سلوك أداء الرياضيين (محجوب، 1989).

9-3 العوامل البيئية والإجتماعية:

تتمثل في العوامل الخارجية التي قد يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على الرياضي، وتشمل هذه العوامل الطقس، والتضاريس، ومدى توفر العتاد، فالطقس الحار يمكن أن يؤثر على الأداء الحركي للرياضين من خلال ارتفاع نسبة الرطوبة وبذلك يؤدي بارتفاع نسبة الإجهاد على الجسم وتكون نتيجة ذلك التعب انخفاض الأداء البدني للرياضي خاصة إذا كان الأداء الحركي يتطلب فترة طويلة، ومن جانب برودة الطقس فله تأثير على مرونة الجسم (المفاصل والعضلات). فيؤدي إلى صعوبة القدرة على التحرك، إلى جانب الرياح القوية أو الأمطار الغزيرة التي يستحيل القدرة على التحكم في الحركة من خلال انعدام التوازن، ومن جهة أخرى أن التضاريس عامل مساهم في ارتفاع أو انخفاض مستوى الأداء الحركي حيث أنه كلما كان استواء التضاريس زاد مستوى الأداء

الحركي، وانخفاض مجهود المطلوب لأداء الحركة، وبالتالي تكون ارتياح في أدائها، إضافة إلى عامل توفر العتاد وجودته الذي يساهم في رفع مستوى الأداء الحركي، فكلما زاد توفر وحداثة الأدوات ازداد كفاءة الحركة وأدائها والعكس صحيح (Dempsey & Taylor, 2010) .

كما أن للعوامل الإجتماعية أثر على الأداء الحركي من خلال الدعم الذي يتلقاه الرياضي من الأسرة والأصدقاء أو النادي الذي ينشط فيه وبالتالي يساهم في تقدم المجتمع (شلش وعبد الهادي أحمد، 2010).

9-4 العوامل الوراثية:

إن عامل الوراثة دورا أساسيا في الأداء الحركي، حيث يمكننا من خلال الصفات الفيزيولوجية والبيولوجية للفرد فهم تأثيرها على قدراته الحركية، إن اعتماد الدراسات الحديثة عن الدراسة الجينية، تؤدي بنا إلى فهم التباين الوراثي للأفراد مثل الطول وبنية الجسم، فمن خلال ذلك لها ارتباط كبير بالأداء الحركي (محجوب، 1989)، مثال على ذلك في دراسات حديثة تم التوصل إلى معرفة الجينية لقدرة العضلات على التحمل للتدريبات.

9-5 المرض:

يعد المرض من بين العوامل المؤثرة على الأداء الحركي من خلال مرض أو إصابة عضو من جسم الفرد فيؤثر ذلك على القيام بالأنشطة الحركية، وانطلاقا من هذا يتسبب المرض إلى فقدان قوة العضلات، إلى جانب ذلك يؤدي إلى فقدان المرونة من خلال حركة المفاصل، بالإضافة إلى شعور الفرد بالتعب والارهاق وقلة التحمل مما يستحيل الوصول إلى أداء حركي ممتاز، واستخدام الفرد للأدوية لعلاج المرض قد تؤثر تلك الأدوية على القدرات البدنية للفرد (محجوب، 1989).

10- خصائص تطور الأداء الحركي:

يتعلم الفرد العديد من الحركات منذ صغره ويسعى إلى تحسينها وتطويرها عبر فترات حياته، ومن جانب آخر من أجل تحقيقه لهدف محدد، حيث يستخدم مجموعة من التمرينات المنتظمة وذلك حسب نوعية النشاط الممارس(الأنشطة الرياضية) من أجل بلوغه الهدف الذي يسعى إلى وصوله، فالتطور الحركي في المجال الرياضي يشمل التغيير في السلوك واكتساب مختلف المهارات الحركية وتطوير والتحسين فيها.

فقد عدد أحمد (2020) الخصائص المميزة لتطور الأداء الحركي في المجال الرياضي وهي كالآتي :

- **الدقة:** هي القدرة على تنفيذ الحركات بشكل دقيق من خلال القدرة على تحكم الفرد في جسمه وتنفيذ حركات بدقة مهما كانت درجة تعقيدها، ومما سبق هي أداء الحركة بشكلها الصحيح والمطلوب.
- **القوة:** هي القدرة على إنتاج قوة التحرك أو التحمل لمقاومة خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، فهي هي القدرة على قوة كبيرة أثناء الأداء الحركي.

– **السرعة:** هي القدرة على أداء الحركة بأقل وقت ممكن خاصة في الأنشطة التي تتطلب السرعة، وسرعة الإستجابة.

– **التحمل:** تشير إلى القدرة على المواصلة في أداء النشاط الحركي لفترة طويلة من الزمن دون تعب أو إرهاق.

– **التنسيق الحركي:** يظهر ذلك من خلال التحكم في الجسم وأطرافه خلال تنفيذ المهارات الحركية المختلفة مع بعضها البعض.

– **الرشاقة:** تتمثل في القدرة على التحرك بكل خفة وسلاسة مع القدرة على أداء الحركة بدون جهد إضافي، وبالتالي يكون سهولة وسرعة تغير اتجاه الجسم أو أحد أعضائه.

– **القدرة على التكييف:** هي القدرة على التكيف في المواقف الحركية المختلفة، وقدرة الفرد التعامل مع مختلف الظروف المحيطة، كالحالة الجوية، والتضاريس، والعتاد المتاح (أحمد، 2020).

في سياق ذلك ذكر"ضيف" أهم ركائز وخصائص الأداء الحركي الأمثل، وهي كالآتي:

– **البناء الحركي:** هي القدرة على تكوين حركات مرتبطة ومتسلسة ومتكاملة، وتنفيذها بانسجام للوصول إلى أداء حركي مميز.

– **إيقاع الحركة:** هو اتباع الفرد نمط تتابعي منسق في أداء الحركات من حيث الزمن والسرعة المناسبة لأداء الحركات المختلفة.

– **انتقال الدفع الحركي:** هو القدرة على نقل القوة الحركية من جسم إلى جسم أو دفع للأرض من أجل أداء حركة معينة، مثل متعلم في نشاط الوثب يسعى للوثب لأطول مسافة، أو متعلم في نشاط دفع الجلة يستخدم الدفع الحركي من أجل قذف الجلة لأبعد مسافة ممكنة.

– **الانسيابية:** هي أداء الحركة بشكل متناغم وسهل مع قدرة الفرد التحرك بسهولة وبشكل طبيعي، حيث يكون الأداء متوازن وثابت في وقت تنفيذ الحركات، بالإضافة أن الفرد يستخدم أقل جهد لأداء الحركة.

– **التوقع الحركي:** حيث يعد من بين الخصائص الهامة في تطور أداء الحركة، هي القدرة على معرفة والتوقع ما قد يحدث أثناء أداء الحركات في مختلف الظروف.

– **إيقاف أو امتصاص الحركة:** هي قدرة الفرد على التوقف بعد تنفيذ حركة محددة، إلى جانب التنسيق بين الجهاز الحركي، والجهاز العصبي من أجل أداء حركي مميز، ومثال على ذلك متعلم في دفع الجلة حيث بمجرد دفعه للجلة من يده يقوم بإيقاف الذراع والجسم من أجل تحقيق رمية في المجال المحدد، والرمي إلى أبعد مدى دون الخروج عن دائرة الرمي.

– جمال الحركة: إن جمال الحركة مرتبط بإتقان الحركة بالشكل الصحيح، مما يثير الإنتباه والجاذبية من خلال تناغم أعضاء الجسم وانسجامها مع بعضها البعض، ويظهر في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الفنون القتالية، ومختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (ضيف، 2018).

11– تقييم الأداء الحركي:

تكمن عملية تقييم الأداء الحركي للفرد في تحليل أدائه في أداء مهارة حركية في نشاط معين، إن تقييم الأداء الحركي للرياضي مهمته تحديد نقاط الضعف ومعالجتها وتحسين نقاط القوة ، فتقييم الأداء الحركي هو عملية قياس وتقدير الأداء الحركي للفرد أو للجماعة ككل، وتختلف أدوات تقييم الأداء الحركي حسب كل نشاط، ومن الجدير أن نذكر أن طريقة ملاحظة الأداء تعد الأكثر شيوعا في ملاحظة الفرد أثناء أدائه لمختلف الحركات، وبداية نشير إلى الخصائص المميزة للأداء الحركي ثم إلى الطرق المعتمدة في تقييمه:

11–1 الخصائص المميزة عند تقييم الأداء الحركي:

11–1–1 التطور: هنا يلاحظ أن مستوى الأداء الحركي في ارتفاع خلال فترة زمنية ويعنى التطور الحاصل بين بداية التعلم ونهايته.

11–1–2 الثبات: يتثمل في قدرة الفرد في الحفاظ على مستوى الأداء الحركي، فتكون في بداية التعلم هناك تقلبات في النتائج لكن مع التكرار والممارسة يجعل الأداء أكثر تشابها من المحاولات السابقة وبذلك لا يكون فروق كبيرة في النتائج (حسام الدين وآخرون، 2006).

11–1–3 الإستمرارية: تشير إلى القدرة على زيادة الأداء لوقت أطول، بمعنى تواصل القدرة بعد فترة من تعلم المهارات الحركية.

11–1–4 التكييف: هو القدرة على تطور الأداء في مختلف العوامل الخارجية للفرد والتكييف معها، فمن خلال ذلك يتطور الأداء الحركي (حسام الدين وآخرون ، 2006).

11–2 طرق تقييم الأداء الحركي:

هناك العديد من الطرق المستخدمة في مراحل الأداء الحركي نذكر منها:

11–2–1 تقييم الأداء الحركي من خلال ملاحظة محاولات الممارسة :

في هذه الطريقة يقوم المعلم بملاحظة الأداء الحركي بعد عدة محاولات، وإعداده لبطاقة ملاحظة، تحتوي على مؤشرات المهارة المراد تعلمها والتي يعتمد عليها في رسم منحنى ناتج الأداء والتي تنقسم إلى:

11–2–1–1 منحنى التحصيل: هو مستوى التحسن في أداء المتعلم من خلال التطور الحاصل في مسافة، عدد مرات، ارتفاع.

11–2–1–2 منحنى الخطأ: يشير إلى التحسن في عدد الأخطاء المرتكبة من طرف المتعلم.

11-2-1-3 منحنى الزمن: هو مقدار التحسن في النقص في الزمن المستغرق لأداء المهارة خلال محاولات القياس (حسام الدين وآخرون، 2006).

11-2-2 تقييم الأداء الحركي من خلال انتقال أثر التعلم:

هو القدرة على التكيف في بيئة تعلمية رسمية مختلفة على وحدات تعليمية تدريبية، وبذلك يمكن أن يساعد المتعلم على تعلم مهارات جديدة، يعتبر هذا النوع من التقييم يهدف إلى تعميم المهارت المكتسبة وموقف معين وتطبيقها بشكل ناجح في بيئة جديدة ومختلفة (حسام الدين وآخرون، 2006).

قد تطرقت "منى" إلى تقسيم كيفية قياس الأداء الحركي، وهو كالآتي:

11-2-2-1 قياس الأداء الحركي المتعلق بقياس السرعة أو رد الفعل: فإن وحدة القياس الثواني أو الدقائق.

11-2-2-2 قياس الأداء الحركي المتعلق بقياس الدقة: فإن وحدة القياس بزمن الدقة، حجم الخطأ، مسافة الخطأ عن الهدف.

11-2-2-3 قياس الأداء الحركي المتعلق بقياس تحمل الأداء: فوحدة القياس السنتمتر، المتر، كمية الثقل، القوة الحاصلة أثناء الأداء (هاشم، 2020)

11-3 أساليب تقييم الأداء الحركي:

11-3-1 تقييم الأداء:

وهناك أسلوبان لتقييم الأداء:

11-3-1-1 الأسلوب الأول: حيث يكون التقييم في الخطوات الداخلية للمهارة الحركية عبر مراحل والتي تمتد من بداية الحركة إلى مرحلة الأخيرة من الحركية، لذا يجب على المعلم أن يكون على معرفة دقيقة بالمراحل المختلفة للحركة وتصنيفها وملاحظة الأداء، ويعد الفيديو الوسيلة الملائمة لرؤية المهارة الحركية أكثر من مرة وبسرعة مختلفة.

11-3-1-2 الأسلوب الثاني: يشمل جداول التقييم التي تحتوي على مراحل الكفاءات المستهدفة للمهارات الحركية محددة عادة بثلاثة نقاط أو اثنين وكل نقطة تمثل حالة الأداء، مثال في حالة اكتساب المهارة يكتب (1)، وفي حالة عدم اكتساب المهارة يدون الرقم (0) (رضوان، 1994).

11-3-2 تقييم النتائج:

تتمثل في الدقة، عدد مرات، السرعة، والتركيز يكون فقط على ناتج الأداء دون النظر إلى مراحل الأداء الحركي (رضوان، 1994).

هناك عدة نماذج نذكر منها: قوائم المراجعة مثال على ذلك تقرير مستوى الأداء للمتعلمين في الفصل، قوائم التسجيل القصصية وتستخدم لتقدم المتعلمين، وبطاقات تقييم ذاتية للمتعلمين، إضافة للاختبارات المعيارية للمتعلمين (بن ذهبية وشعلال، 2009).

12- اعتبارات أستاذ التربية البدنية والرياضية في تقويم الأداء الحركي:

يعد التقويم من أهم المهام التي يقوم بها الأستاذ في عملية التعلم، حيث يلعب التقويم دور كبير فهو يساهم في معرفة مدى الوصول إلى الأهداف المسطرة من طرف المعلم، وإلى تحسين المهارات الحركية وتطويرها من طرف المتعلم، ولتحقيق ذلك ينبغي على الأستاذ اتخاذ الخطوات اللازمة ومراعاة العديد من الإعتبارات والتي نذكر منها:

12-1 تحديد أهداف التقويم: تتحدد هذه الأهداف وفق البرنامج المسطر لتعليم المهارات الحركية وحسب الأنشطة المراد تقويمها.

12-2 تحديد المواقف التربوية: يكون ذلك من خلال ملاحظة السلوكات الحركية للمتعلم، فالحكم على مدى التحصيل يتم عن طريق اختبار أما الحكم على الوصول إلى الحركة يكون في سياق محدد حسب طبيعة النشاط.

12-3 تحديد الأدوات والوسائل المناسبة للتقويم: يكون باستخدام الملاحظة(بطاقات ملاحظة)، والسجلات، المقابلة، مقاييس التقدير، الاختبارات، التقارير...، وعن طريق الوسائل المقننة، يكون اختيار هذه الأساليب حسب العمر، ومستوى نضج المتعلمين، وقدراتهم إلى جانب بيئة التعلم.

12-4 تنفيذ القياس: هي تسجيل البيانات وتصنيفها وتبويبها احصائيا وفقا لمجلات التقويم .

12-5 تحليل النتائج وتفسيرها والحكم عليها: ذلك بمقارنة النتائج المتحصل عليها من أجل استخلاص النقائص وتحسين نقاط القوة الخاصة بالأداء الحركي للمهارة (مُحَمَّد، 2015).

وقد ذكر بسطويسي(1996) أنه هناك ثلاث أسس يجب مراعتهم عند تقويم المهارات الحركية، وهي:

12-6 الهدف: يسعى المعلم إلى الوصول إلى كل مرحلة من مراحل التعلم الحركي، حيث يتم تقويم كل مرحلة خاصة بالتعلم الحركي، مثال على تجزئة الأهداف الحركية إلى غاية الوصول إلى الهدف العام، الذي هو مسافة الوثب، أو الرمي، أو الزمن المستغرق في سباق الجري السريع.

12-7 الاقتصاد: هو التوزيع الصحيح للقوة المبذولة على مراحل الأداء الحركي لإعطاء الانسيابية في الحركة والإيقاع الجيد إلى جانب بذل القوة المناسبة لكل للمهارة الكلية.

12-8 الأصالة: يقصد بها الشكل الجمالي للمهاراة الحركية التي تحتويه من توافق حركي وانسيابية في الأداء (أحمد، 1996).

يرى الباحث أن من بين الإعتبارات الواجبة على أستاذ التربية البدنية والرياضية اتباعها عند تقويم الأداء الحركي هي جعل علمية التقويم مرافقة ومستمرة لعملية تعلم مختلف المهارات الحركية من خلال تطبيق الوضعية

الإدماجية في آخر مرحلة من كل حصة تعليمية، والتي يتم فيها تقويم مرحلة من مراحل الأداء الحركي المقدمة خلال الحصة، وإعطاء فيها حوصلة حول مستوى أداء كل متعلم إلى جانب سرد السلبيات والإيجابيات، ومن جهة أخرى أن هذه المرحلة التقويمية تعد مهمة للمعلم من أجل معرفة الصعوبات التي واجهت المتعلم، ومعرفة نسبة نجاح تلك المواقف التي تهدف إلى الوصول إلى الأداء الحركي المطلوب، إضافة إلى تجنب الوقوع في أخطاء التخطيط مستقبلا.

13- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في ثبات الأداء الحركي:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية من أهم الأطراف التي تسعى بالمتعلم إلى تحقيق أهدافه، والوصول إلى مختلف المهارات الحركية والمحافظة على ثباتها، فهو عامل مؤثر في ثبات الأداء الحركي المكتسب وتحسينه، ويظهر ذلك من خلال توفير بيئة مناسبة وآمنة للتعلم الذي يساعد على تركيز المتعلمين، وبذلك يتوفر للمتعلم الشعور بالأمان والراحة أثناء ممارسة الأداء الحركي، وتوفير معدات أمنة من أجل إنجاز الأداء الحركي، إلى جانب توضيح المهارت الأساسية للمهارة الحركية وتقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب، بالإضافة إلى التحفيز والتشجيع المتواصل والدعم أثناء عملية التعلم بالمدح وتقدير مجهودات المتعلمين إلى غاية بلوغهم التفوق، إضافة إلى ذلك التخطيط الجيد للأهداف التعلمية وصياغة المواقف التعليمية حسب مستوى المتعلمين وترتيبها من شأنه أن يؤدي إلى ثبات الأداء الحركي من خلال توفير التعلم المنتظم، بالإضافة إلى تشجيع المتعلمين على المنافسة والتقييم المستمر لمعرفة مدى تقدمهم في أداء المهارات الحركية المطلوبة (خليفة، 2010).

خلاصة:

يلعب الأداء الحركي دورا كبير في حياة المتعلم، حيث يساهم في تطور قدراته البدنية والعقلية والإجتماعية وبالتالي بلوغ أداء المهارات الحركية المطلوبة وذلك من خلال تحقيق نتائج مرضية في مختلف الأنشطة البدنية أو الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، لذا تبقى مسؤولية المعلم في بلوغ تلك المهارات كبيرة وثباتها والتي تكون بدايتها من تحديد الأهداف بالإضافة إلى توفير بيئة محفزة على التعلم مليئة بالتشجيع والتحفيز والتوجيه الصحيح، وصولا إلى عملية تقييم وتقويم ذلك الأداء الحركي، ومما سبق يمكن القول أن الأداء الحركي يلعب دورا هاما في حياة المتعلم في تحسين أدائه وتحقيق التفوق في مختلف نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية، إلا أن هناك بعض المؤثرات التي توثر في استعداد المتعلم للأداء الحركي، كما يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية في عملية تحسن وتطور الأداء الحركي من خلال تحديد نقاط الضعف ومعالجتها وإبراز نقاط القوة وتحسينها، وبذلك يساهم عملية التقييم والتقويم في عملية التطور المستمر للأداء الحركي وتطوير قدرات المتعلم العقلية، البدنية، والنفسية .

الفصل الرابع:

حصة التربية البدنية

والرياضية في مرحلة التعليم

المتوسط

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط من بين المواد التي استطاعت أن تحجز لها حيزا كبيرا على مستوى المنظومة التربوية مما جعلها تؤثر على المتعلم بطريقة مباشرة بصفته طرف في العملية التعليمية، خاصة أن هذه المرحلة يحتاج المتعلم إلى الحاجة إلى اللعب، لذا يتطلب من المعلم أن يراعي ميول واحتياجات المتعلم في هذه المرحلة من أجل تحقيق رغباته من خلال المواقف والألعاب الحركية الهادفة المخطط لها من طرف المعلم بطريقة منظمة ومتسلسلة لكون هذه المرحلة مهمة للمتعلم في تطوره في جميع النواحي وبصفة خاصة تطور أدئه الحركي، وفي سياق ذلك هدفت حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط بالإضافة إلى تكوينه نفسيا واجتماعيا وجعله فرد صالح بدنيا وعقليا وأخلاقيا وفردا مننتجا لمجتمعه ووطنه، إن حصة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة تعتبر وسيلة لتحقيق الأهداف التربوية العامة للمنهاج إلى جانب تحقيق أغراضها المعرفية، البدنية والمهارية لما تحتويه حصة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة من أنشطة فردية وجماعية التي تضمن للمتعلم بالتزود بمختلف المهارات والخبرات الحركية بتفكير منظم وجهد بدني كافي.

1-مفهوم التربية العامة:

لغة:

للتربية معان كثيرة ومتنوعة، حيث تحمل في طياتها العديد من الدلالات في مختلف المجالات، وإذا عدنا إلى المعاجم العربية، نجد أن لكلمة التربية ثلاثة أصول لغوية مختلفة الأصل الأول هو "ربا، يربو" ويعني الزيادة والنمو، أما الأصل الثاني فهو "رب، يربي" ويُقابل وزن "مد يمد" ومعناه هو الإصلاح والرعاية، والأصل الثالث هو "ربى، يُربي" ومعناه هو النشأة والترعرع (عبدالهادي، 2009).

اصطلاحا:

عرفت التربية هي التنشئة والتنمية؛ أنها عملية تنمية الفرد جسميًا، عقليا وسلوكيا، بهدف تمكينه من العيش والتكيف في محيطه الاجتماعي، وفي النص الفلسفي وُصِفَت التربية بأنها السعي لبلوغ الشيء كماله وتحقيق أفضل حالاته (ناصر، 1996).

يرى (فيرينود Virenod) الذي يعد واحدة من المربين المرموقين في إيطاليا، أن التربية تعد عملية تنمية شاملة للفرد، تشمل الجوانب العقلية والجسمية، فهي تهدف إلى صقل وتطوير القدرات الذهنية والبدنية للفرد، مما يجعله قادرًا على أن يكون فردًا صالحًا ومتميزًا مساهما في تشكيل وتقدم المجتمع (رابح، 1990).

ويعرف (جون ديوي John Dewey) أن التربية هي نموا مستمرا وقيادة نحو المستقبل، يتم تحقيقه من خلال التجارب والخبرات التي يكتسبها الفرد من مختلف مواقف الحياة، ويُركز (ديوي Dewey) على اكتساب الخبرات والمعارف المترابطة التي تساهم في تطوير شخصية الفرد وتمكنه من التكيف بفعالية مع بيئته، وتتميز التربية عنده بأنها عملية فردية واجتماعية وإنسانية، تهدف إلى تحقيق النمو الشخصي والجماعي السامي، وبالتالي تحقيق القيم العليا، وتعد التربية تنمية لقدرات وإمكانيات الفرد الداخلية، وتوجيهها وتنميتها ضمن إطار قيم المجتمع وتطلعاته، تحظى التربية أيضا بأهمية كبيرة في تشكيل الحياة الفعلية للفرد، فهي تمكنه من تجربة واختبار قدراته ومواجهة التحديات التي تواجهه لتحقيق أهدافه في الحياة (شبوب، 2016).

تعرف التربية العامة إجرائيا بأنها عملية تهدف إلى تحقيق نمو الفرد من الجانب البدني، العقلي، النفسي والاجتماعي، ومن جهة أخرى أن التربية جزء رئيسي من حياة الفرد فهي تساعدهم على النجاح والتطور وبذلك يتم تحقيق الإزدهار والتقدم للمجتمع، وبالإضافة إلى ذلك أن التربية العامة تتم في أماكن متعددة حيث تشمل المدارس والجامعات، الشارع، الملعب...، من هذا المنطلق أن التربية العامة تركز على تزويد الأفراد بمختلف المعارف من أجل التكييف محيطه الذي يعيش فيه ومع المجتمع بصفة عامة.

2-أهداف التربية العامة:

تتمثل أهداف التربية العامة في مجموعة من القيم والاتجاهات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها عندما ينظر إلى الظروف المحيطة به ويفكر في تصرفاته والنتائج التي يحققها، وتنطوي هذه الأهداف على وضع هدف واضح يسعى الفرد لتحقيقه ويضع خطة لتحقيقه بناءً على تجاربه واستعداداته، إن تحديد الأهداف يعتبر أمرا ساميا للفرد، حيث يمكن أن يوجهه نحو الطريق الصحيح وتحقيق طموحاته، تعد تحقيق الأهداف وفق المعايير التربوية المحددة أمرا ضروريًا ويساهم في بناء ثقافة المجتمع وقضاياه وتطويره الاجتماعي (ثابت، 1992).

وقد حدد "جيلالي اسماعيل" مجموهة من الأهداف التي تساهم في تطوير الفرد ونجاحه في حياته والتأثير بالإيجاب في المجتمع وتشمل هذه الأهداف :

- بناء قاعدة معرفية عالية وذلك من خلال تزويد الأفراد بالمعارف والمهارات التي يتطلبها النجاح في الحياة.
- تنمية التفكير النقدي حيث تسعى التربية إلى تنمية التفكير النقدي والتحليلي، وبذلك الوصول إلى حلول للمشكلات بشكل إبداعي.
- تنمية مهارات التواصل مع الآخرين وحرية التعبير عن أرائه مع احترام وجهات نظر الآخرين.
- تسعى التربية إلى إدماج الفرد في الحياة الإجتماعية وترك أثر إيجابي له في المجتمع.
- تنمية الإحترام مع الذات والآخرين، وتنمية قيمة التسامح والتعايش السلمي في المجتمع (اسماعيل، 2014).

مما سبق أن الهدف التربية الأسمى هو إعداد الفرد من كافة الجوانب الإيجابية لمجابهة الحياة، ويكون ذلك بتزويده بالمعارف والمهارات من أجل الوصول به إلى التفكير والإبتكار الذي يعود بالفائدة عليه وعلى المجتمع.

3- علاقة بين التربية والتربية البدنية والرياضية:

بعد إدخال مصطلح التربية البدنية، اكتسبت هذه العبارة معنى جديد، بأن التربية البدنية تعكس صفات مختلفة للبدن مثل القوة والنمو البدني وصحة الجسم، تعرف التربية البدنية على أنها عملية تربوية تتم عند ممارسة أنشطة رياضية وبدنية، تهدف إلى تنمية وصون جسم الإنسان، فعندما يمارس الفرد أنشطة رياضية مختلفة، تتم التربية البدنية في نفس الوقت، ويمكن أن تكون هذه العملية بناءة أو تدميرية (خليفة، 2018).

إن التربية البدنية هي جزء بالغ الأهمية في التربية العامة ولا تُعتبر مجرد حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي، بل هي عنصر حيوي يجب أن يكون جزءًا من التربية من خلال برنامج التربية البدنية الموجه بشكل صحيح، يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لنمط حياة صحي، حيث يُمنحون الصحة الجسمية والعقلية (الشافعي، 2005).

تعد التربية البدنية والرياضية فرعا من فروع التربية العامة التي تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والصحة الهامة للفرد والحركية لدى الأفراد من خلال التسيق بين أطراف الجسم، إلى جانب القدرات العقلية كالتفكير الإبداعي

وتنمية الجانب الاجتماعي والمتمثل في الروح الرياضية، بالإضافة إلى الثقة بالنفس، إن التربية البدنية والرياضية عنصرا أساسيا في النظام التربوي الجزائري، حيث تهتم وزارة التربية الوطنية اهتمأما كبيرًا لتطويرها، فقد تم تطوير المناهج والبرامج التعليمية المتعلقة بهذا المجال بصورة مستمرة، بهدف مواكبة التطورات العالمية والمستجدات الحديثة في مجال التربية البدنية والرياضية، ومن جانب آخر تتمتع التربية البدنية والرياضية بفوائد عديدة للفرد والمجتمع على حد سواء، فهي تساهم في تحسين الصحة العامة ورفع مستوى اللياقة البدنية، وتساعد على تنمية المهارات الرياضية للأفراد، كما أنها تنمي روح الفريق وتساهم في تنمية التكافل الاجتماعي والإندماج (خليفة، 2015).

إن التربية البدنية والرياضية عنصرا حيويًا في تحسين التنمية الاقتصادية، إذ تساهم في تحسين الإنتاجية والإبتكار، وتعمل أيضا على تنمية الإندماج الإجتماعي، ولا يقتصر دورها على ذلك فحسب، بل تساهم أيضا في تحسين الصحة العامة وتقليل تكاليف الرعاية الصحية، إن التربية البدنية والرياضية هي حق لكل فرد، وينبغي أن توفر الفرصة للجميع للإنخراط في هذه الأنشطة، يعد توفير المنشآت الرياضية والبرامج التعليمية في جميع أنحاء البلاد ضرورة حتمية، حتى يتاح للجميع الاستفادة من فوائد هذه النشاطات (خليفة، 2015).

أصبح مدلول التربية الرياضية هو تلك العملية التربوية التي تتم في ممارسة أوجه النشاط والتي تنمي شخصية الفرد وليست جزءا حيوي من التربية فعن طريق مناهج التربية الرياضية وتوجيهها توجيها صحيحا يكتسب المتعلمين المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمو اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف إلى حياتهم السعادة ويكسبهم الصحة الجسمية والعقلية (عزمي، 2004).

يرى الباحث أن علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية تتمثل في توفير حياة صحية متوازنة للأفراد ويظهر ذلك من خلال تحسين القدرات البدنية والنفسية، إلى جانب ذلك تجعل قوام الجسم ينمو بشكل صحيح، كما أن العلاقة تكمن في تنشئة فرد صالح ومنتج في المجتمع.

4-مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية حسب العديد من اعتقاد الكثير من الناس هي مختلف الرياضات أو هي عبارة عن عضلات وأرجل قوية وعرق أو أنها كمال الأجسام، حيث تعددت آراء الكثير حول تعريفها، فقد عرفها "ناس Nash" أنها جزء من التربية العامة وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل فرد وذلك بهدف التنمية من الجانب البدني، التوافقي، العقلي والإنفعالي، وهذه الأهداف تتحقق بممارسة التربية البدنية في الأماكن المخصصة لذلك.

يعرفها (نيكسون وكزنز Nixon and Cozens) أن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم (عزمي، 2004).

تعرف بأنها ذلك الجانب المكمل للتربية الذي يسعى إلى تنمية الفرد وتكييفه بدنيا، عقليا واجتماعيا، عن طريق الأنشطة البدنية والتي تمارس بقيادة صالحة من أجل تحقيق القيم الإنسانية (عبدالكريم، 2005).

تعرف التربية البدنية بأنها عبارة عن نظام شامل من الأنشطة البدنية التي تهدف إلى تنمية قدرات الأفراد بدنيا، عقليا، نفسيا واجتماعيا مما تتجعل الفرد سعيد ومنتج في المجتمع (الهاشمي، 2005).

في حين يعرفها عبدالله (2009) من منظور التربوي بأن المعلم والمدرب ومتخصص التربية البدنية والرياضية، ناقلا للتراث الثقافي الذي يتجدد بالمناشطة البدنية الحركية وأشكالها الثقافية والإجتماعية كالتمرينات، اللعب، الألعاب الرياضية، المسابقات الرياضية والرقص، إلا أن هناك مفاهيم ومدركات أخرى للتربية فالإجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، في هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية هامة بعد أن أوضح دورها للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب الرياضية التي تحكمها معايير وقواعد ونظم فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم تدريب الأطفال على قيم المجتمع ومعاييره في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين (عبدالله، 2009).

يرى الباحث أن التربية البدنية والرياضية هي مجموعة من الأنشطة الفردية والجماعية التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية من أجل قدرة المتعلم التكيف مع محيطة.

5-الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

التربية البدنية تعني التربية عن طريق البدن أو الأداء الحركي، أما التربية الرياضية هي ممارسة مظاهر التربية الرياضية (فردية،جماعية) مع عدم توفر القيادة التربوية التي تقوم بالتوجيه والإرشاد.

عند تحليل لبعض التعاريف المتعددة للتربية البدنية السابقة نجد أنها تتضمن بعض المفاهيم مثل أوجه نشاط بدنية مختارة والتعلم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاط والذي يتحقق عن طريق الممارسة ولو نظرنا إلى تعريف (تشارلز ببوك Charles Bookne) للتربية الرياضية فهي على أنها جزء متكامل من التربية العامة، فهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان الرياضة المختلفة، فالشجاعة والتعاون لا تعود على البدن فقط ولا تكتسب تنمية تدريب البدن عليها ولكنها تكتسب نتيجة ممارسة لبعض مواقف تعليمية تربوية يتعرض لها الفرد أثناء ممارسته للرياضة ولهذا يفضل المؤلف اصطلاح تربية رياضية أكثر من تربية بدنية فالتربية الرياضية هي عبارة عن تربية بدنية ورياضية لسهولة التنفيذ، ولأن التربية الرياضية أعم وأشمل فيكون اصطلاح التربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنى (عزمي، 2004).

6- طبيعة حصة التربية البدنية والرياضية: يمكن النظر للتربية البدنية والرياضية كالآتي:

-التربية البدنية كنظام خارجي: يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية والتربية البدنية تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الظاهرة كالرياضة، والتمرينات والرقص، وذلك من خلال بنية معرفية تتمركز حول ظاهرة الحركة لدى الإنسان، وتنقسم إلى عدة مباحث وعلوم كعلوم وظائف أعضاء النشاط البدني، وعلم النفس الرياضي والإجتماع الرياضي والتعلم الحركي والميكانيكا الحيوية وفلسفة وتاريخ التربية البدنية، ولها مباحث فنية تربوية تنقل هذه العلوم تربويا إلى المتعلمين كطرق تدريس التربية البدنية، مناهج التربية البدنية والوسائل التعليمية في التربية البدنية.

-التربية البدنية كمهنة: يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العلم التربوي البدني والرياضي، ولقد تنامت أفرع ومجالات العمل المهني في التربية البدنية بشكل كبير، فبعد أن كانت قاصرة على التدريس أصبحت الأن تضع: التدريب الرياضي، الإدارة الرياضية، الرياضة الجماهيرية (الرياضة للجميع)، وبفضل جهود أبناء المهنة أصبح لها عدد من الجمعيات والروابط المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ومنع الدخلاء وغير المؤهلين للإنضمام إليها والمهنة تعتمد على بنية المعرفة وعلومها، ومباحثها، وفنونها، لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني.

-التربية البدنية كبرنامج: هو المنظور الأقدم الذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم، ومازال يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للمتعلمين للإشتراك في أنشطة بدنية حركية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية، وعبر فئات من النشاط كالجمباز والألعاب، والسباحة، وألعاب القوى، والمنازلات (عثمان، 2007).

7-أهمية التربية البدنية والرياضية:

تكمن هذه الأهمية في ربط الأهداف الخاصة بالتربية البدنية والرياضية بصورة تمنح للفرد التوازن النفسي وتمكنه من المحافظة على الفضائل الإنسانية في حياته الخاصة وفي مجتمعه، وكذا تبلغه مراتب الكمال الإنساني من خلال المحافظة على جسمه ونفسه وحب غيره، وتقبل الهزيمة والنصر، بتنمية الروح الرياضية فيه.

وتكسب الإنسان التربية وجمالا خلقيا، وحتى دينيا يمكن للتربية أن تغرس روح الجماعة والتسامح والتضامن والمحافظة على الجسم والتحلي بالصبر عن العنف، وكذا تربية النفس على حب الناس وغيرها، ومهما تحدثنا عن أهمية التربية البدنية والرياضية فلن نتمكن من احتواء كل فضائلها وأهميتها بالنسبة للفرد والمجتمع وحتى المحيط في أوقات السلم والحرب (حسن، 2000).

8-أهداف التربية البدنية والرياضية:

تستمد أهداف التربية البدنية والرياضية من قيم وثقافة المجتمع، حيث الإهتمام كبيرا بالتربية البدنية والرياضية من طرف المختصين والمفكرين من أجل سياقة أهدافها، ويقول (ويست وبوتشرWest Butcher)، إن التحدي الحقيقي يكمن في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وتحديدها بوضوح، إن تحقيق هذه الأهداف أمر مهم لرفع مكانة التربية البدنية والرياضية كمجال هام في السياقات الإجتماعية، من خلال وضع أهداف واضحة مع إمكانية التربية البدنية والرياضية أن تتحول إلى مهنة سامية تلقى الإحترام والتقدير، بالاضافة إلى ذلك يجب أن يتضمن النظام الدراسي الخاص بالتربية البدنية والرياضية جوانب تسعى إلى ترسيخ هوية المجال من الناحية المعرفية والأكاديمية في البيئات العلمية والأكاديمية (عبدالله، 2014).

ويعد (دودلي سارجنت Dudley Sargent) أول من سن أهداف لها سنة 1979 وهي:

8-1 من الجانب الصحي: يتضمن هذا الجانب تقدير مستوى التناسب الطبيعي في جسم الإنسان، واستكشاف هيكل ووظائف أعضاء الجسم، ودراسة مؤشرات الصحة العادية مثل مستويات التمرين البدني، والتغذية، وجودة النوم.

8-2 من الجانب التربوي: يشمل هذا الجانب زرع قيم الإلتزام العقلي والجسمي، وخاصة تلك التي تساهم في تطوير مهارات مهنية أو جسمية، وإصلاح الأخطاء والعيوب عندما تظهر، وتنمية روح التحسين المستمر.

8-3 من الجانب العلاجي: يتضمن هذا الجانب استعادة الوظائف الجسمية التي قد تكون تأثرت، وذلك من خلال تنفيذ تدابير علاجية تساهم في استعادة الصحة البدنية والوظائف المعتادة للجسم (الحشحوش، 2012).

9-خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من الأنظمة التربوية بسلسلة من السمات البارزة:

- تعتمد بشكل أساسي على اللعب كأسلوب رئيسي للأنشطة.
- توفر تشكيلة واسعة من الأنشطة، مما يساعد على استيعاب جميع الاختلافات الفردية للمتعلمين.
- تساهم في نقل القيم والأخلاق والأدب بطرق غير مباشرة وحيوية، بعيدا عن الطرق التقليدية للتعليم.
- تشمل إسهامات تربوية متنوعة يمكن تجسيدها في:
  - رفع مستوى التحصيل الدراسي من خلال التفاعل المثمر بين النشاط البدني والمهارات العقلية.
  - تأثير النشاط الحركي بشكل إيجابي على العمليات العقلية الأعلى مثل التفكير واتخاذ القرارات.
  - تنمية الصحة البدنية للفرد.
  - تحسين الفهم لدور الرياضة والثقافة البدنية في المجتمع.
  - توجيه الأفراد نحو أهداف مفيدة في حياتهم.
  - تنمية الوعي بالاستهلاك المسؤول للبضائع والخدمات.
  - تعزيز تقدير الذات وتعزيز النمو الإيجابي من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية (عبدالعليم، 2019).

10-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تشكل حصة التربية البدنية والرياضية جزءًا من المواد الأكاديمية، مماثلة لمواد مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ومع ذلك تتميز هذه الحصة بطبيعتها المميزة حيث تقدم مجموعة واسعة من المعارف والمعلومات، أنها ليست مقتصرة فقط على الجوانب الجسدية والحركية، بل تتضمن أيضًا مفاهيم صحية ونفسية واجتماعية، إلى جانب ذلك توفر حصة التربية البدنية والرياضية معرفة متنوعة حول الصحة، وتعاملات الفرد مع نفسه والآخرين في بيئة اجتماعية، بالإضافة إلى ذلك تقدم مفاهيم علمية حول بنية الجسم البشري ووظائفه، وتستخدم أنشطة متنوعة مثل التمرينات والألعاب لتنمية هذه المعرفة، هذه الحصة تتميز بالتفرد بطبيعتها؛ إذ ترتكز على توجيه المتعلمين نحو تحقيق التوازن بين النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية، ويتم ذلك من خلال النشاطات المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية، وتحت إشراف المعلمين المختصين (ياسين وبسيوني، 1992).

إن حصة التربية البدنية تمثل الأنشطة الحركية التي يتلقاها المتعلمين في جدولهم المدرسي في سياق اليوم الدراسي، حيث يكون حضوره إلزاميا لجميع المتعلمين ما لم يتوافر لديهم أسباب تبريرية للإعفاء منها، هذه الحصة تسعى إلى تحقيق أهداف محددة تتعلق بمنهج السنة الدراسية، ويعمل على تنفيذ أنشطة تساهم في تحقيق أغراض البرنامج الدراسي لهذه السنة التي ترتبط بالمحتوى الذي سيدرس في السنة التالية بشكل إجمالي، تساهم هذه الحصة في تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية من خلال النشاطات الحركية المقدمة (المطوع وبدير، 2006).

تعد حصة التربية البدنية والرياضية وحدة صغيرة ضمن البرنامج الدراسي لمادة التربية الرياضية، تشكل الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة إطارًا يتضمن جميع جوانب الأنشطة التي ينوي المعلم تقديمها لمتعلميه، وتهدف هذه الأنشطة إلى تزويد المتعلمين بالمهارات المختلفة المتضمنة فيها، بالإضافة إلى الجوانب التعليمية المصاحبة لها (شلتوت ومعوض، 1996).

يرى الباحث أن حصة التربية البدنية والرياضية هي جزء من الزمن الدراسي التي تتضمن مجموعة من الأنشطة الحركية الفردية والجماعية، والتي بدورها تحتوي على معلومات ومعارف تربوية وحركية، وتنمية قدرات المتعلمين عقليا، بدنيا، نفسيا واجتماعيا.

11-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق نسبة من الأهداف التعليمية والتربوية، مثل تحسين الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وبناء مهاراته الحركية، إلى جانب تطوير أساليب سلوكية إيجابية ونعدد أهداف الحصة فيما يلي:

11-1 أهداف تعليمية:

- تنمية مجموعة من الصفات البدنية المهمة، مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تطوير المهارات الأساسية للحركة، مثل الجري، والقفز، والرمي، والتسلق، والمشي.
- تقديم مفاهيم نظرية تتعلق بالرياضة والنشاط البدني والصحة، وتزويد المتعلمين بالمعرفة المتعلقة بجوانب اللياقة البدنية والصحية والجمالية (ناهد وفهيم، 2004).

ويتضمن التحدّي الإنجازي في حصة التربية البدنية مستوى معين من الأداء الخاص، حيث يطلب من المتعلمين تنفيذ تصرفات محددة، هذه التصرفات تساهم في تطوير قدراتهم العقلية والحركية، وتمكّنهم من تحليل المواقف واتخاذ القرارات الملائمة، فعلى سبيل المثال عند تنفيذ خطة إستراتيجية في لعبة محددة مثل تكتيك الدفاع في لعبة رياضية، يتطلب الأمر تصرفا ذكيا ومدروسا، فهذا التصرف يعبِّر عن قدرة عقلية تفكيرية اتجاه الموقف المحدد (ياسين وبسيوني، 1992).

11-2 أهداف تربوية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق الأهداف التربوية الموضوعة من قِبل السياسات التعليمية، تكمن هذه الأهداف في تحسين النمو الجسمي والصحي للمتعلمين على مختلف المستويات، وهي:

11-2-1 التربية الإجتماعية والأخلاقية:

إن هدف التربية البدنية والرياضية هو تنمية الصفات الخلقية وتنمية التكيف الاجتماعي للأفراد، يرتبط هذا الهدف بشكل وثيق بالأهداف السابقة المشار إليها في العملية التربوية، خلال حصص التربية البدنية والرياضية، حيث يتاح الفرصة لتجسيد تلك الصفات الخلقية من خلال المواقف المتنوعة، على سبيل المثال يظهر التعاون والتضحية واستعداد التخلي عن الذات من أجل الفريق في الألعاب الجماعية، حيث تعكس الشجاعة والرغبة في تحقيق النجاح تفاني المتعلمين في تحقيق أداء متميز، وفي نفس السياق يسعى كل عضو في الفريق إلى دعم زملائه والمساهمة في تحقيق النجاح المشترك وهكذا، يمكن لمعلمي التربية البدنية والرياضية تحقيق أهداف الحصة بشكل جيد، وتطوير القيم الإجتماعية والأخلاقية لدى المتعلمين (الخولى وعبد الفتاح وجلّون، 1998).

11-2-2 التربية لحب العمل:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي لدى المتعلمين روح الصمود أمام التحديات والقدرة على التغلب على الصعوبات والتحمل في وجه المشقات، يمكن أن يكون تحقيق الرقم القياسي مثالا واضحا على تجاوز الحدود الشخصية وتحقيق النجاح رغم الصعوبات، تعكس هذه الصفات القوة الداخلية للتعلم والقدرة على التغلب على الصعاب والتحديات، أن هذه الخصائص تساعد المتعلمين على تجاوز التحديات في مسارات حياتهم المستقبلية.

وإضافة إلى ذلك يتعلم المتعلمين خلال تلك الحصص قيمة العمل الجاد والتحضير للمهام، سواء كان ذلك من خلال تجهيز الملعب أو ترتيب الأدوات، فإن هذه السلوكات تهدف إلى احترام المتعلمين للعمل اليدوي وقدرتهم على تقدير قيمته في تكوين شخصيته (شناتي وقادري، 2018).

11-2-3 التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية الإدراك للجمال، إذ تتضمن الحركات الرياضية عناصر جمالية واضحة مثل الإنسيابية، الرشاقة، القوة والتوازن، يتم تثبيت هذا الإدراك للجمال من خلال تعليقات المعلم التي تُظهر تقديره للحركات الجميلة، فهي تشمل التربية الجمالية الحفاظ على نظافة المكان والأدوات والملابس أثناء حصة التربية البدنية، وهذا يساهم في تنمية الإدراك للجمال في الحركة والبيئة المحيطة (ناهد وفهيم، 2004).

12-خصائص متعلمي مرحلة التعليم المتوسط:

تعد مرحلة التعليم المتوسط وخصائصها همزة وصل بين مرحلة المراهقة ومرحلة الطفولة، إن هذه المرحلة تشهد عدة تغيرات من الجانب الجسمي ،الحركي ،العقلي والعاطفي، ومن مميزاتها مايلي:

12-1النمو الجسمي الحركي: يشهد متعلمي مرحلة التعليم المتوسط نموا سريعا في الطول والوزن وفي العضلات والعظام، كما أن الجسم يتطور بشكل كبير، بالتالي لهم القدرة بأداء مختلف الأنشطة الرياضية وتعلمهم مهارات حركية جديدة مثل الجري، القفز والرمي، كما أن متعملي هذه المرحلة يفضلون الألعاب الجماعية على الفردية في ممارسة تلك الأنشطة، من جهة أخرى يرجع مختلف الممارسات الرياضية إلى التغذية الجيدة والنوم الكافي إلى جانب الممارسة المتزنة لمختلف الأنشطة الرياضية (النابلسي، 2012).

يرى خليفة (2012) أن خصائص النمو الحركي تمثلت فيما يلي:

-تصبح الحركات أكثر هادفية وتنسيقا ورشاقة خاصة عند الذكور.

- يتحكم متعلمي هذه المرحلة في السرعة المطلوبة وأداء حركات أكثر تعقيدا.

- تتميز هذه المرحلة بالإنسيابيه والتنسيق بين مختلف أعضاء الجسم في أداء الحركات.

- التمتع بقدرة التعلم والإكتساب من أول وهلة.

- وصول متعلمي هذه المرحلة إلى ذروته مع القدرة على تنمية مختلف المهارات الحركية (الزغول، 2012).

12-2النمو العقلي: يتميز متعلمي هذه المرحلة بتطور من الناحية العقلية المتمثلة في:

-نضج العمليات العقلية والتفكير بالشكل المنطقي والتحليلي من خلال قدرة حل المشكلات، والقدرة على اتخاذ القرارات.

-تطور الجهاز العصبي مما يسمح لمتعلمي هذه المرحلة بتعلم مهارات حركية جديدة أكثر تعقيدا (النابلسي، 2012).

12-3النمو العاطفي: من مميزات متعلمي مرحلة التعليم المتوسط كما يلي:

- ازدياد نمو فكرة التحرر والإستقلال على الأسرة.
- تكوين علاقات اجتماعية قوية التي تكون من أقرانه في القسم أو الحي ... .
-فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين .
- يتميز متعلمي هذه المرحلة بتحديد أهداف حياتهم (النابلسي، 2012).

وعددت خليفة (2003) الخصائص النفسية والإجتماعية لمرحلة التعليم المتوسط على النحو الآتي:

- يتعلق متعلم هذه المرحلة بالمعلم والأب والأبطال، ومحاولة تقليدهم في تصرفاتهم.
- يكون نسج من العلاقات الإجتماعية ويبحث عن الإنتماء والقبول من الآخرين.
- تزداد فكرة الاهتمام بالجسم وتظهر عليه بعض القلق للتغيرات المفاجئة.
- يتميز بالإضطراب الإنفعالي نتيجة الإنتقاد خاصة من التصرفات أو صورته الجسدية (حقى، 1996).

13-تقديم حصة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط :

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا لايتجزأ من النظام التعليمي، حيث تهدف إلى تنمية البنية الصحية والثقافة والتفاعل الاجتماعي للفرد بطرق متعددة، تتمحور مكانة التربية البدنية بنفس مستوى الأهمية المخصص للمواد التعليمية الأخرى، إذ تسعى جاهدة لتطوير برامج تربوية تهدف إلى بناء شباب متكاملين وقويين، مؤهلين للمشاركة الفاعلة في مختلف ميادين الحياة، في سياق تبني المقاربة التي تركز على تطوير الكفاءات في تصميم المناهج، حيث يكون المتعلم في قلب تجربته التعليمية، تأتي التربية البدنية والرياضية كمجال مميز يتيح مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية، تُشجع هذه الأنشطة روح التعاون وتحدّي الذات، وتعمل على تنمية الإبداع والتعبير، وفي ضوء التطلعات المختلفة للمتعلمين وظروفهم المعيشية المتنوعة، يُطلب منهم تكييف سلوكياتهم وتصرفاتهم بناءً على السياق الذي يتفاعلون معه يوميا (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

وبموجب المادة 16 من القانون التوجيهي رقم 08-04، الذي يحدد التوجيهات الأساسية للتربية الوطنية، يتم تنمية دور التربية البدنية في تطوير قدرات الفرد بمختلف جوانبه البدنية، العقلية والنفسية، تعمل هذه المادة على تحسين روح الفريق والعمل الجماعي وترسيخ السلوكيات الصحية والمتوازنة، بالإضافة إلى ذلك، تُعزّز دور التربية البدنية في ترسيخ قيم المواطنة والإنتماء الوطني.

هذه المادة تُطبق على مختلف مراحل التعليم، بما في ذلك مرحلة التعليم المتوسط، يُخصص للمتعلمين في هذه المرحلة حصتان أسبوعيا لممارسة التربية البدنية، حيث يشتمل البرنامج على مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تحقيق الأهداف المحددة في القانون التوجيهي (القانون التوجيهي رقم 04-08، المؤرخ في 23 جانفي 2008).

14-تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

في سياق تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في إطار المقاربة المبنية على تطوير الكفاءات، يُعتمد بشكل أساسي على الطرائق النشطة البنائية والبنائية الجماعية، ولضمان تطبيق هذه الطريقة بنجاح، يلزم من المعلم اتباع مبادئ أساسية تضمن تحقيق الأهداف المنشودة ألا وهي:

أولا: يتعدى النجاح في الحصة مجرد سياقة أهداف واضحة، إذ يجب أن يتضمن الهدف العملي معنى وبعدًا يمتد إليه.

ثانيا: تهدف الطرائق النشطة البنائية والبنائية الجماعية إلى توجيه العملية التعليمية نحو المتعلم، يجب وضع المتعلمين في مواقف تعلمية تحتم عليهم التفكير والتفاعل، من خلال معالجة تحديات ومشكلات تعلمية تتطلب منهم البحث عن الحلول المناسبة.

ثالثا: يتطلب هذا النهج من المعلم أن يكون موجهًا ومرشدًا للمتعلمين، بتقديم التوجيه والمساعدة خلال ممارسة تعلماتهم، يشجعهم على فهم سياق التعلم وتحليل التحديات، ويقدم الدعم اللازم لتحقيق الحلول الملائمة في الوقت المناسب

رابعا: ينبغي للمخطط الدراسي أن يراعي ما يلي:

- انتقاء الأنشطة (تخطيط الأنشطة) استنادًا إلى:
  - التوجيهات المبنية في المنهاج الدراسي.
  - المرافق المتاحة داخل المؤسسة التعليمية.
  - توافر وسائل التعليم والتوجيه.
  - طبيعة المناخ المحلي وتباين فصول السنة.
  - التنسيق مع زملاء العمل المختصين بنفس المادة في المؤسسة.
- تصميم البرنامج السنوي (الخطة السنوية):
  - بناءً على القدرات المحددة في منهاج السنة (المستوى).
  - تفحص مكونات القدرة بدقة.
  - يتبع ذلك الجدول الزمني للتغطية.
- بعد التقويم والتحقق من القدرات التي لم تكتسب بعد، يجب:

- ترتيب تلك القدرات حسب أهميتها، وفقًا لاحتياجات النشاط.
- تحديد أهداف محددة لكل قدرة (أهداف خاصة).
- تحليل تلك الأهداف إلى أهداف فرعية تعبر عن محتوى التعلم وتُعرف بالوحدات التعليمية (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015).

15-المراحل الأساسية لتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

تمر حصة التربية البدنية والرياضية بثلاث مراحل أساسية وهي:

15-1المرحلة التحضيرية: تخصص هذه المرحلة بتحضير المتعلمين نفسيا وبدنيا وإعدادهم لمضمون الحصة فيما بعد، والتي تكون عبارة عن أنشطة وألعاب تحضيرية هدفها تنشيط الدورة الدموية الصغرى والكبرى (خليفة، 2005)، وتنقسم إلى:

-تحضير بدني عام: تسخينات حركية عامة لكامل الجسم .

-تحضير بدني خاص: هو تنشيط الاعضاء الوظيفية حسب كل نشاط، وفي هذه المرحلة يمكن أن تتجاوز 20 دقيقة بسبب التحضير للدخول في الحصة أو لعامل الظروف الجوية سواء في حالة برودة أو حر الطقس (سعد، 1998).

فعلى المعلم أن يسهر على:

- مبدأ التدرج ومدى صعوبة التمارين والحركات .
- اختيار الألعاب والتمارين الملائمة للهدف التعلمي .
- مراعاة مدة العمل حسب مستوى المتعلمين ونوعية النشاط والظروف الجوية .
- القييد بمبدأ العمل والراحة (خليفة، 2005).

15-2المرحلة الإنجازية: تعد هذه المرحلة أساسية في حصة التربية البدنية والرياضية كونها المساحة التي تسمح في تطبيق الهدف التعليمي، وتنقسم هذه المرحلة إلى غرضين:

- الغرض التعليمي: إن تعليم مختلف المهارات الحركية تتطلب من المعلم أن يكون على دراية بمختلف الطرق التي تسمح بتوصيل مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بالمهارات الحركية المراد تعليمها، إلى جانب الإلمام بكل طرق التعليمية، واستغلال مختلف الأدوات المتاحة من أجل تحقيق ذلك الهدف التعليمي.

- الغرض التطبيقي: تتميز هذه المرحلة بتطبيق مختلف المواقف التعليمية في الميدان مع المتعلمين سواء في الأنشطة الفردية أو الجماعية، حيث تتسم هذه المرحلة بالتنافس الإيجابي بين نوادي القسم باتباع مجموعة من القواعد والقوانين الملائمة لكل موقف أو لعبة.

15-3المرحلة الختامية: تعرف هذه المرحلة بالعودة إلى الحالة الطبيعية، ومهمة المعلم فيها أنه يقدم تمارين هادفة استرخائية، وإتاحة الفرصة لكل المتعلمين في المناقشة وطرح التساؤولات وإبراز السلبيات والإيجابيات والصعوبات التي واجهتهم في الوصول إلى الهدف المسطر، كما أنها تعتبر هذه المرحلة فرصة للإرشاد والتوجيه وغرس مختلف القيم الإجتماعية (سعد، 1998).

16- غايات حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط: وتتمثل في

- تعتمد على حركات ديناميكية كوسيلة للتواصل المستمر والمتجدد بين الأفراد أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وتعمل كأداة للتعبير داخل البيئة الجماعية التعليمية .

ـ تنمية قيمًا وخصائص إيجابية إضافة إلى تنمية المهارات والقدرات البدنية، وبذلك تساهم في بناء شخصيات متكاملة.

ـ تنمي الوعي بأهمية الجسم كرأسمال يجب الإعتناء به، لضمان أداء الأجهزة الحيوية بكفاءة.

-تساعد في تطوير قدرات التحليل واختيار الحلول الفعّالة للمواقف المختلفة.

وتتوزع غاياتها فيما يلي:

16-1الناحية المعرفية:

-تثري قاموس الفرد اللغوي وتوسّع آفاقه.

ـ تشجع على السيطرة على المفاهيم والقيم من خلال المشاركة الفعّالة في الأنشطة الرياضية.

ـ تُحفّزه على متابعة الأحداث الرياضية الوطنية والعالمية بشغف واهتمام.

16-2الناحية التربوية:

-تستثمر الغريزة الطبيعية للعب كوسيلة لتحقيق أهداف تربوية، ثقافية واجتماعية.

16-3الناحية الإجتماعية:

ـ تساهم في تهيئة الفرد لحياة متوازنة وممتعة.

ـ تمكنه من التأقلم مع المجتمع والتفاعل بشكل صحيح مع الآخرين.

ـ تساهم من بناء علاقات إيجابية وصداقات قائمة على الإحترام والتعاون.

ـ تبرز قيمة احترام الآخرين والتعامل بروح رياضية مهما كانت المنافسة قوية.

16-4الناحية الصحية:

ـ تعزز من مقاومة الجسم للأمراض وتقوية جهاز المناعة.

ـ تساهم في تطوير النمو البدني، النفسي ،الحركي والعقلي.
ـ تخفف من تأثيرات التوتر والضغوط النفسية من خلال الجهد البدني.
ـ تنمي من الصحة العامة وتساعد في تجنب سلوكيات ضارة مثل التدخين وتعاطي المخدرات.
ـ تحسن من أداء الأجهزة الحيوية وتحسّن من القدرة على التحمل والمثابرة (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

17- مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق ملامح مرحلة التعليم المتوسط:

إن أهداف التربية البدنية تتجاوز تكوين وبناء الجسم، كما يُشاع في كثير من الأوساط، بل تندرج ضمن إطار أوسع حيث تلعب دورا مباشرا في تنمية وتطوير الشخصية في جميع جوانبها (الحسية، الحركية، المعرفية والعلاقية)، تتجاوز دورها الجسدي لتشمل التأثير على جوانب مختلفة من الفرد فبالتالي تساهم بشكل كبير في بناء المواطن الواعي، المسؤول، والمثقف، هذا الدور يتجلى في التحكم في التصرفات وتنظيم السلوكات، والمشاركة الفعّالة في تخطيط وتنفيذ المشاريع والخطط، ومن إسهاماتها:

–البعد المعرفي: تعنى بفهم قدرات الفرد والقدرة على التحكم في حركاته وتنظيمها وفهم محيطه الجسمي.
–البعد العلاقي: يشمل المشاركة البناءة في العمل الجماعي والمساهمة في أنشطة تهدف إلى تعاون الجماعة وتبني الأعمال الإيجابية.
–البعد التنظيمي: يدور حول تنظيم الأنشطة ضمن البيئة والزمان المحددين وفقا لاحتياجات الموقف.
–البعد التنفيذي: يشمل التحكم في حركات الجسم وتوزيع الجهد بشكل فعال بناء على متطلبات النشاط (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015).

هذا النهج التعليمي يساعد في تطوير مجموعة متنوعة من المهارات والقدرات، بما في ذلك الجوانب المعرفية والإجتماعية والحركية، كما يساهم في يناء التفكير النقدي، حيث يمكّن الفرد من التعامل بفاعلية مع التحديات اليومية، كما يعزز القيم المشتركة والتفاهم الاجتماعي، ويساهم في تطوير شخصية متكاملة تساهم بشكل إيجابي في المجتمع.

18- القيم المنشودة في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

-الإحترام والتقدير للمعالم الوطنية والحفاظ عليها .
- توسيع آفاق المعرفة بشكل دقيق وعميق للتراث اللغوي والثقافي والتاريخي والحفاظ عليه.
- التمسك بأخلاقيات التلاحم الوطني وتعزيزها.
- تبني القيم والتصرفات التي تشمل مفهوم المواطنة والعمل من أجل المصلحة العامة.
-اتخاذ مواقف وتبني سلوكيات تظهر روح التضامن والتسامح اتجاه الآخرين، ونبذ كافة أشكال العنف.

- تحمل المسؤولية وتجسيد روح المبادرة.
- الإنفتاح على العالم والتعرف على الثقافات والحضارات العالمية المتنوعة واستيعاب ما يفيد ويناسب.
- فهم الهياكل الوطنية والدولية والتفاعل معها ضمن السياق الوطني والعالمي.
- تبني القيم والتصرفات التي تحترم الحياة بشكل عام وتحمي البيئة بشكل خاص.
- الإستمتاع براحة البال والإشباع بعد مجهود كبير.
- تحقيق الاجتهاد الدائم (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

19- تعليمية أنشطة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط: وتشمل :

19-1 تعليمية الأنشطة الفردية:

هي أنشطة بدنية فردية تهدف إلى تشكيل لاعبٍ نشط بجعله قادرا على الجري بسرعة مع الحفاظ على إيقاع سريع لفترة طويلة، يظهِر هذا النشاط تلاحم المراحل المختلفة للجري حتى عبر التحديات، يمكن للفرد تنظيم مساره وتكييفه أثناء الجري، كما يُظهِر القدرة على القفز بأقصى ارتفاع وبعد ممكن، بالإضافة إلى الإمكانية البارعة لتحويل أقصى قوة ممكنة إلى الأداة المستخدم، ومن الأنشطة الفردية المتناولة كالآتي:

19-1-1 تعليمية نشاط سباق الجري السريع:

تعليم سباق الجري السريع في الوسط المدرسي هو جزء أساسي من المناهج التربوية والتربية البدنية والرياضية، حيث يهدف إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية، والفسيولوجية، والعقلية، والإجتماعية للمتعلمين، يساهم هذا النشاط في تزويدهم بالمهارات والقدرات التي تساعدهم على مواجهة التحديات اليومية وحل المشكلات.

19-1-1-1 المنطق الداخلي:

يتكون نشاط سباق الجري السريع من عدة مراحل، حيث يستند إلى التنقل السريع بين نقطتي الانطلاق والوصول، حيت يقوم المتعلم باستخدام جميع طاقاته البدنية والنفسية لبلوغ أقصى سرعة في أقل وقت ممكن، وذلك من خلال قطع مسافة محددة في زمن قصير (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

19-1-1-2 مراحل نشاط سباق الجري السريع: وتتمثل في:

- **مرحلة الانطلاق:** تعتبر هذه المرحلة أساسية لبدء تطوير أقصى سرعة أثناء الجري. يقوم العداء بالإنطلاق من وضعية الجلوس إلى وضعية الجري، يقوم العداء بإعداد جسمه بشكل صحيح للإنطلاق، وعند الإشارة يقوم بدفع

الأرجل والخروج من نقطة الانطلاق بأقصى قوة ممكنة، يتم تقديم نشاط سباق الجري السريع بمراحله المختلفة وكيفية التنقل من وضعية الانطلاق إلى الجري بأقصى سرعة.

• **مرحلة الشروع:** تبدأ مرحلة الانطلاق بعد إنتهاء عملية الدفع وخروج القدمين من نقطة الإنطلاق وتتميز بـ:
- ينتقل الجسم تدريجيًا إلى وضعية مستقيمة ويتبنى الوضعية الإعتيادية للجري.
- يسعى المتعلم جاهدًا لتحقيق أقصى سرعة ممكنة.
- يتبع المتعلم في هذه المرحلة خطوات واسعة تناسب بنية جسمه.
- يعمل المتعلم على تنسيق مثالي بين حركة الذراعين والساقين.
- يضبط المتعلم وضع جسمه بطريقة تساعده على الحفاظ على السرعة التي تم تحقيقه.

• **مرحلة الجري الممتد:** تمثل هذه المرحلة الفترة الأطول من حيث المسافة، حيث يتمكن المتعلم من الجري بأقصى سرعته، ويعمل المتعلم بجهد كبير على الحفاظ على هذه السرعة من خلال استخدام خطوات ديناميكية والإسترخاء في وضعية الجسم لتحقيق أقصى استفادة من الطاقة المخزونة وتوجيهها للعضلات المشتركة في الجهد لا سيما عضلات الساقين، يستخدم المتعلم نقطة وهمية بين عينيه تمثل مسار التنقل، وذلك لخفض أقصر مسافة ممكنة التي يجب أن يقطعها، يساعد هذا في تحقيق أقصى سرعة القصوى والمحافظة عليها.

• **مرحلة إنهاء السباق:** إن هذه المرحلة في الأمتار الأخيرة من السباق، حيث يسعى المتعلم لزيادة سرعته أو على الحفاظ عليها التي تم تحقيقها، يستمر في الجري حتى يتمكن من الوصول إلى خط النهاية بتسارع الجزء العلوي من جسمه (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

19-1-2 تعليمية نشاط الوثب الطويل :

19-1-2-1 المنطق الداخلي:

في نشاط الوثب الطويل، يهدف إلى تحويل أكبر قدر ممكن من القوة إلى الجسم بعد جري استعدادي، ثم يقوم المتعلم بتحويل السرعة التي اكتسبت من الجري إلى سرعة زاوية أثناء الارتقاء، في هذا الوثب يكون الارتقاء مع القفز في نفس الوقت (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016)، ويعرف أنه أحد ألعاب القوى والمدرج ضمن منهاج التربية البدنية والرياضيةة (شغاتي وآخرون ، 2006).

19-1-2-2 مراحل نشاط الوثب الطويل: وتتمثل في:

• **مرحلة الاقتراب:** في هذه المرحلة، يقوم المتعلم بالجري للوثب، حيث يزيد التسارع بشكل تدريجي وبسرعة مستمرة حتي يصل إلى لوح الارتقاء، ويتضمن ذلك خطوات وحركات ديناميكية، مع التركيز على ضبط المسافة من أجل الارتقاء بالجسم من منطقة الارتقاء.

• **مرحلة الارتقاء:** يكون الارتقاء من فوق لوح الارتقاء عموما برجل الارتقاء، وهي الرجل التي يحسّ بالارتياح عند الارتقاء بها)، والمراد هو تحويل سرعة الاقتراب إلى طيرأن دون ضياع لهذه السرعة وفيه :

– مهاجمة الخشبة بالقدم ومرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الخدش.

– الرجل الحرة تكون مثنية.

– تحويل الجسم إلى مسار محدد.

• **مرحلة الطيران:** بعد الارتقاء، يبدأ الجسم في الطيران، حيث يتخذ الشخص وضعية مناسبة للاستمرار في الحركة في الهواء والحفاظ على السرعة المكتسبة من مرحلة الارتقاء، يقوم الشخص بتوجيه جسمه واتباع مسار محدد في الهواء.

• **مرحلة السقـوط (الاستقبال):** بإنتهاء مرحلة الطيران، يبدأ الجسم في السقوط، يقوم الشخص بتجميع قدميه لامتصاص الصدمة وتخفيف التأثير، مع محاولة الأندفاع قليلاً إلى الأمام لتجنب الأثر إلى الوراء (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

19-1-3 تعليمية دفع الجلة :

19-1-3-1 المنطق الداخلي:

الهدف من هذا النشاط هو تحويل أقصى قوة ممكنة إلى الأداة المستخدمة، بهدف دفعها لأقصى مسافة ممكنة، وذلك وفقًا لأسس وقوانين محددة تتعلق بالميدان والطريقة المناسبة.

19-1-3-2 مراحل الرمي: وهي:

• **مرحلة أخذ الوضعية:** في هذه المرحلة، يتم العمل على اتخاذ الوضعية الصحيحة للبدء في الرمي، وذلك من خلال:

– احتلال المكان المناسب داخل الدائرة وتحديد الوجهة الملائمة.

– توجيه الذراع الرامية نحو الهدف ووضع الجلة بشكل مناسب اتجاه اليد والرقبة.

– تأخذ الذراع الرامية وضعية صحيحة.

– فتح الرجلين إلى مستوى يتناسب مع الوضعية.

- ثني الجذع والرجل التي تكون في نهاية الدائرة.
- ضبط زاوية الرمي عند حزام الكتفين باستخدام الذراع الرامية.

• **مرحلة التحقيق:** في هذه المرحلة، يتم تنفيذ الحركات المتتابعة بدقة لتوليد السرعة اللازمة والتحقق من الزحلقة المسطحة والديناميكية نحو الجزء الأمامي من الدائرة، يتم التركيز على:

- تسلسل استخدام القوة المتراكمة للرمي.
- تمحور الجسم أمامياً حسب تسلسل محدد يتضمن تمحور الرجلين، وتمحور الحوض، وتمحور الجذع، وتمحور حزام الكتفين.
- إطلاق الذراع الحرة خلفاً على مستوى حزام الكتفين.
- خروج الذراع الرامية ودفع الجلة للأعلى وللأمام وفقًا لزاوية محددة.
- مرافقة الأداة بالاعتماد على الذراع الرامية للوصول إلى أقصى نقطة ممكنة

• **مرحلة استعادة التوازن:** بعد إطلاق الأداة، يقوم المتعلم بعملية استعادة التوازن والبقاء داخل دائرة الرمي لتجنب فقدان الرمية، يتم ذلك من خلال:

- القيام بقفزات صغيرة على قدم الارتكاز.
- تغيير رجل الارتكاز.
- الخروج من النصف الخلفي من الدائرة (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

19-2 تعليمية الأنشطة الجماعية: وتتمثل في:

19-2-1 تعليمية نشاط كرة اليد :

نشاط كرة اليد شأنه شأن الأنشطة الجماعية في المواجهة بين فريقين بواسطة أداة (كرة)، في فضاء ملائم، وحسب قوانين خاصة تميزه على بقية الأنشطة الجماعية الأخرى، هذه المواجهة تتطلب من عناصر الفريقين استثمار الموارد الذاتية (حركية، مهارية، معرفية، وجدانية) وجعلها في صالحه أي الفوز، في إطار إحترام القوانين المسيرة للنشاط (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016)، ويشمل:

19-2-1-1 نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي:

تهدف كرة اليد في الوسط المدرسي إلى تنمية المجال الاجتماعي الثقافي للمتعلم والتي تكون على شكل كفاءات مصاغة من المنهاج الرسمي على حسب مستوى المتعلمين ومن أهدافها:

-اتخاذ القرارت في مواجهة الخصم.

-اتخاذ القرارات المساهمة في جماعة الفريق.

-التركيز كل مايدور حول الملعب بما فيها الكرة.

-الإنتقال من الفردية في اللعب إلى اللعب الجماعي.

-الإنتقال من اللعب العشوائي إلى اللعب المتقن المدروس (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

19-2-1-2 المهارات الأساسية لنشاط كرة اليد: وتتمثل في:

- **التمرير:** هو أبرز المهارات في كرة اليد، وهو القدرة على تمرير الكرة من لاعب إلى لاعب آخر.
- **الاستقبال:** هي عملية استقبال الكرة من لاعب آخر.
- **التصويب:** هو محاولة تسديد الكرة نحو المرمي من أجل إحراز الهدف.
- **التنطيط:** هو ضرب الكرة في الهواء بالاعتماد على اليد أو الذراع، وهو وسيلة التنقل بالكرة والحفاظ عليها (سعيد، 2012).

19-2-2 تعليمية نشاط كرة السلة:

19-2-2-1 المنطق الداخلي:

إن نشاط كرة السلة نشاط تنافسي بين فريقين من نفس العدد، يحاول كل فريق التفوق في عدد النقاط على الخصم المقابل في إطار قوانين اللعبة.

19-2-2-2 المهارات الأساسية لنشاط كرة السلة: والمتمثلة في:

-التمرير: هي قدرة اللاعب على التمرير بدقة لأعضاء فريقه.

-التصويب: هو القدرة على التصويب نحو السلة من مسافات مختلفة.

-الاستقبال: هو القدرة على التقاط الكرة دون فقدانها.

-التنطيط: هو وسيلة اللاعب في التنقل بالكرة من مكان إلى آخر في الملعب حيث لا يمكن التنطيط لمرتين متتاليتين في نفس المكان، ويستعمل بإحدى اليدين ومن ارتفاع منخفض (حسانين وعبدالدايم، 1999).

19-2-3 تعليمية نشاط كرة الطائرة:

19-2-3-1المنطق الداخلي:

هو نشاط ذا طابع تعاوني ومنافسة بين فريقين لهما نفس العدد في ملعب مفسم إلى قسمين يفصل بينهما حاجز(الشبكة) على ارتفاع محدد.

الهدف هي العمل على اجتياز الكرة فوق الحاجز وإسقاطها في منطقة الخصم أو ارتكاب خطأ ينص عليه القأنون المسير للنشاط (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

19-2-3-2 المهارات الأساسية لنشاط كرة الطائرة:

هناك العديد من المهارات التي على المتعلم أن يتقنها وهي كالآتي:

- **الإرسال:** هي ضربة بداية اللعبة، حيث ينفذ الإرسال في أي منطقة خلف خط الإرسال.
- **الاستقبال:** هو إلتقاط الكرة بعد تنفيذ الإرسال، ويكون ذلك باليدين أو الرأس .
- **الهجوم:** هو ضرب الكرة باليد فوق الشبكة وداخل منطقة الخصم، ويمكن التنفيذ بعد القفز.
- **الدفاع:** هو منع الكرة من السقوط في منطقة الفريق ويكون عن طريق الرأس أو ضرب الكرة باليدين.
- **الإعداد:** هو تمرير الكرة إلى الزميل من نفس الفريق الي يكون في وضع ملائم للهجوم (الدليمي،خزعل، ومشتت، 2015).

20- التقويم في حصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط:

20-1التقويم:

إن اشكالية تقويم تطور السلوكات الحركية التي تعتبر إشكالا يواجه المعلم خاصة عند تقويم الجانب التصرفي للمتعلمين، فالتقويم هو وسيلة للمعلم حيث يوفر له مدى بلوغه لأهدافه، إلى جانب المتعلم الذي يوفر له التقويم مدى وصوله للكفاءة المسطرة، ومن هذا المنطلق يمكن معرفة مدى التطور الحاصل لكل متعلم بعد فترة تعلمية معينة، ومن جهة أخرى يعتمد التقويم في حصة التربية البدنية والرياضية على الممارسة الحركية ومدى رد فعل المتعلم لمتطلبات الموقف والنتائج المترتبة عنه.

20-2 تقويم الكفاءات: يتم تقويمها في نهاية وحدة تعلمية معينة ومحددة، وذلك لمعرفة مدى اكتساب المتعلمين لمركبات الكفاءة المستهدفة المصاغة من المنهاج من خلال شبكات تقويمية لوضعيات إدماجية تقويمية التي تنفذ في نهاية المرحلة الإنجازية من حصة التربية البدنية والرياضية (اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2016).

20-3 شبكة تقويمية لكفاءة منصوص عنها من المنهاج:

جدول رقم(03) يوضح كيفية تقويم مركبات الكفاءة

مركبات الكفاءة المستهدفة	مركب الكفاءة 1		مركب الكفاءة 2		مركب الكفاءة 3		مركب الكفاءة 4		مركب الكفاءة 5		النتيجة الفردية ←	
أسماء المتعلمين	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
المتعلم رقم1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
الحصيلة الجماعية ↓	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

المصدر: (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015)

20-4 طريقة ملء الشبكة:

في كل نهاية وحدة تعلمية وحسب كفاءة كل نشاط توضع مركبات الكفاءة في شبكة تقويمية كما هو موضح أعلاه، يقوم المعلم بتدوين علامة (×) لكل متعلم حسب كل مستوى، فإذا وصل المتعلم للكفاءة يدون له العلامة في الخانة رقم (1)، وفي حالة عدم الوصول إلى الكفاءة يتم تدوين العلامة في الخانة رقم (0)، ويتم ذلك بعد عملية الملاحظة، وفي الأخير تدون العلامات الفردية أفقيا والعلامات الجماعية عموديا لتدون النتيجة الكلية للمتعلم ولكل المتعلمين (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015).

21- التقييم في حصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط:

21-1 التقييم في الأنشطة الفردية: حيث يعتمد على جانبين وهما :

21-1-1 الجانب التحصيلي: وعلامته الكلية (12 نقطة) ويتضمن:

- النتائج المحققة وعلامتها الكلية (08 نقاط) + التطور الحاصل وعلامته الكلية (04 نقاط).

إن النتيجة الإنجازية للأنشطة الفردية تعتبر عامل رئيسي في استخراج مستوى المتعلمين وذلك بالاعتماد على معدل نتيجتي التقويمين التشخيصي والتحصيلي، وذلك باستخدام المعادلات الآتية:

$$\text{معدل النتيجة المحققة} = \frac{\text{تقويم تشخيصي} + \text{تقويم تحصيلي}}{2}$$

أما التطور الحاصل= التقويم التشخيصي – التقويم التحصيلي

بالإعتماد على مستوى المتعلمين يمكن تقسيمهم إلى مجالات تطوراتهم الحركية فهناك من يتطور بشكل ضئيل و منهم من يتطور بشكل كبير ويكون ذلك حسب الجنس وتكون العلامة الأقصى للذي تطور في الأداء بشكل كبير (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015).

جدول رقم (04) يوضح كيفية حساب النتيجة المحققة والتطور الحاصل لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط

النقاط	السرعة		رمي الجلة	القفز	التطور الحاصل			
	50م	60م	2كلغ	الطويل	النقطة	السرعة	جلة	وثب
25%						/100	سم	سم
–	–	–	–	–	4	+	+	+
–	–	–	–	–	3	30	30	15
–	–	–	–	–	2	20	20	10
–	–	–	–	–	1	10	10	05
50%								
–	–	–	–	–	4	+	+	+
–	–	–	–	–	3.5	1"05	175	70
–	–	–	–	–	3	90	150	60
–	–	–	–	–	2.5	75	125	50
–	–	–	–	–	2	60	100	40
–	–	–	–	–	1.5	45	75	30
–	–	–	–	–	1	30	50	20
–	–	–	–	–	0.5	15	25	10
25%								
–	–	–	–	–	4	+	+	+
–	–	–	–	–	3	60	90	45
–	–	–	–	–	2	40	60	30
–	–	–	–	–	1	20	30	15

المصدر: (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015)

يقوم المعلم بحساب العلامة الكلية للجانب التحصيلي بتطبيق المعادلة الآتية :

الجانب التحصيلي = النتيجة المحققة + التطور الحاصل .

21-1-2الجانب التصرفي : يقوم المعلم بترتيب المتعلمين بالإعتماد على النحو التالي:

جدول(05) يوضح كيفية تحديد مستوى المتعلمين من الجانب التصرفي

المستوى	السلوكات الحركية المميزة	النقطة
الأول	يقوم المتعلم بحركات لا علاقة بالنشاط	من 01 إلى 02
الثاني	ينفذ المتعلم بعض السلوكات الحركية دون انسجام	من 03 إلى 04
الثالث	يقوم المتعلم بسلوكات حركية بانسجام نسبي	من 05 إلى 06
الرابع	يقوم المتعلم بكامل السلوكات الحركية بشكل صحيح ومنسجم	من 07 إلى 08

المصدر: (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015)

في الأخير يتم حساب العلامة الكلية للنشاط الفردي بتطبيق المعادلة الآتية:

نقطة النشاط الفردي = نقطة الجانب التحصيلي + نقطة الجانب التصرفي

21-2 التقييم في الأنشطة الجماعية:

إن إجراء عملية التقييم بالنسبة للأنشطة الجماعية يعتمد أساسا على الملاحظة ومن ثم ترجمة تلك المكتسبات في حصص تقويمية وبعد ذلك يتم منح العلامة الملائمة لكل مستوى (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015).

21-2-1 الشبكة التقييمية للأنشطة الجماعية:

جدول رقم (06) يوضح كيفية التقييم في الأنشطة الجماعية

المستويات	الخصائص الحركية المميزة	العلامة
المستوى 1	المتعلم غير مشارك في النشاط ويكون متفرج فقط.	من 03 إلى 06
المستوى 2	المتعلم ردا للفعل ويحاول في بعض المرات .	من 07 إلى 10
المستوى 3	المتعلم متكيف مع النشاط ويجد الحلول المناسبة.	من 11 إلى 14
المستوى 4	المتعلم مكتشف له نظرة واسعة أثناء الأداء.	من 15 إلى 17
المستوى 5	المتعلم موهوب ومحرك اللعب .	17+

المصدر: (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015).

خلاصة:

إن مرحلة التعليم المتوسط تعد مرحلة مهمة وحساسة في مسار حياة الطفل، لأنها تعد مرحلة تحولات العديد من الأنظمة خاصة بتلك التغيرات المتعلقة أثناء ممارسة النشاط الحركي الذي له مكانة كبيرة وهامة لدى الطفل في هذه المرحلة، إن النشاط الحركي التي تتميز به حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تجعل من الطفل حسن القوام وقوي الشخصية، إن حصة التربية البدنية والرياضية تعد من بين المواد الأساسية التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية وتطوير اللياقة البدنية وتنمية القدرات العقلية ومساهمتها في تنمية شخصية المتعلم في هذه المرحلة، بالإضافة أنها مساهمة في تنمية الجانب الإجتماعي وبالتالي يكون نمو الفرد في هذه المرحلة سليما، فحصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على المتعلم من كل النواحي من خلال مراحل تنفيذ أنشطتها المتناولة خلال الموسم والغايات التربوية السامية التي تهدف إليها، إلى جانب اهتمام حصة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بالمتعلم من خلال تحقيق رغباته الحركية وشعوره بالرضا من خلال عمليتي التقويم والتقييم.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

يعد الجانب الميداني في عملية البحث العلمي جزءا هاما في العديد من الدراسات، حيث يهدف إلى استكشاف الواقع الميداني الذي يتضمنه موضوع الدراسة من خلال التطرق للإطار المكاني والزماني الذي تم فيه إجراء الدراسة، بالإضافة إلى مختلف الأدوات والبرامج والوسائل التي اعتمدها الباحث في دراسته، والتطرق إلى الأطراف المشاركة في عملية الدراسة هذا من جهة، ومن جهة أخرى يعتبر الجانب الميداني من البحث مساهما في صحة أو خطأ الفرضيات إلى جانب بناء قاعدة بحثية مبنية على أسس علمية، بالإضافة إلى معرفة قياس ما نريد قياسه من خلال عرض تلك الاختبارات المعتمدة في البحث والتأكد من صحتها، وانطلاقا مما سبق يمكن الإجابة عن الأسئلة التي حددها الباحث في البداية ومن ثم دعم أو مخالفة الدراسات السابقة وبناء قاعدة علمية لدراسات وبحوث مستقبلية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسات الاستطلاعية من الدراسات الهامة للباحث قبل شروعه في بحثه الأساس، بالرغم من اعتبار هذه الدراسات من البحوث الأولية لكنها دورها بالغ الأهمية من خلال الاستكشاف وإعطاء رؤية مسبقة وعامة على موضوع البحث الرئيس، فقد عرفت الدراسات السابقة بأنها دراسات كشفية الأولية تسبق البحث الأكثر تعمقا وتوسعا، من خلال الكشف عن مشكلة ووجودها، والإحاطة بالظاهرة المراد دراستها، وغالبا ما يقوم الباحث من الدراسة الاستطلاعية عند قصور في معلومات بحثية أو عدم فهمه لأبعاد مشكلة بحثه (المنسي، 2003).

قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعيتين على عينتين مختلفتين، حيث العينة الاستطلاعية الأولى تمثلت في المتعلمين المتمدرسين في المستوى الأول من التعليم المتوسط الغير المعفين من حصة التربية البدنية والرياضية، وقد بلغ عدد العينة في التجربة الاستطلاعية الفرعية الأولى الخاصة بالمتعلمين بـ:(6) متعلمين، وفي التجربة الاستطلاعية الثانية قدر عددهم بـ:(8) متعلمين، وقد تمت التجربتين في الفترة الزمنية الممتدة (من 30-09-2023 إلى 07-11-2023) بمعدل (4) حصص في الأسبوع، ومن أداوت التجربتين الاستطلاعيتين الملاحظة، واختبار السرعة 60م، اختبار الوثب الطويل، اختبار دفع الجلة 2كلغ، وقد أجريت تلك التجربتين الاستطلاعيتين في متوسطة مُحَّد بن الشيخ بعين ماضي الأغواط على عينتين استطلاعتين مختلفتين وغير مشاركة في الدراسة الأساسية، والهدف منها:

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث في مرحلة الدراسة الأساسية.
- تحديد أهداف البرنامج التعليمي المقترح النهائي لمختلف الأنشطة الفردية في الدراسة الأساسية.
-ترتيب الأهداف التعليمية حسب كل نشاط وتوزيعها على زمن البرنامج التعليمي المقترح.
- مدى ملاءمة بطاقات الملاحظة ونماذج تقويمية للأداء الحركي حسب كل نشاط متناول في البرنامج التعليمي المقترح.
- التصميم المناسب للعروض التقديمية المصاغة ضمن الموقع الإلكتروني مع قدرات المتعلمين، ومع ملاءمتها للأهداف التعليمية لكل نشاط متناول في البرنامج.
- صياغة المواقف التعليمية لكل حصة حسب كل هدف وضبطها من ناحية عددها في كل حصة.
- تحديد الوسائل والأجهزة المستعملة في الدراسة الأساسية من جانب العدد والنوع.
- تحديد الزمن الكلي للبرنامج اللازم لتطبيق كل وسيلة اتصال مع كل نشاط .
- ضبط زمن تطبيق كل وسيلة اتصال حديثة قبل تطبيق الحصة ميدانيا.
- معرفة نواحي القصور المعترضة عند تنفيذ البرنامج والعمل على معالجتها قبل تطبيقه في الدراسة الأساسية.

وقد أدت هذه الدراسات الاستطلاعية إلى:

- توفير المعلومات الرئيسة من أجل تصميم الدراسة الأساسية.
- تحديد المفاهيم الأساسية المرتبطة بموضوع البحث.
- تحديد طبيعة وحجم العينة.
- تحديد الأدوات المناسبة للبحث.
- التدرب على تطبيق أدوات التسجيل والقياس.
- تحديد الطريقة المناسبة لتفريغ المعلومات وتحليلها.
- إبراز الأسس العلمية للبرنامج من خلال دقته (الصدق)، وإعطاء نفس النتائج عند إعادة تطبيقه (الثبات).
- معرفة مدى تفاعل المتعلمين مع حصة التربية البدنية والرياضية باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.

إن هذه التجارب الاستطلاعية جعلت الباحث ملما بموضوعه من الجانب الميداني وهذا ما جعل البرنامج التعليمي يطبق ميدانيا بطريقة صحيحة في الدراسة الأساسية، وبالإشارة إلى ذلك اعتمد الباحث على توجيهات واقتراحات كل من السادة مفتشي مادة التربية البدنية والرياضية، وأساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.

1-1إجراءات تنفيذ التجارب الاستطلاعية:

1-1-1التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بتطبيق حصص تعليمية من كل نشاط من البرنامج التعليمي المقترح على عينة من المتعلمين قدرت بـ (6) متعلمين من المستوى الأول المتوسط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج العينة الأساسية، وتطبيق وسيلة الاتصال الحديثة المتمثلة في الهواتف الذكية قبل أداء كل حصة نشاط سباق الجري ميدانيا، حيث كان تطبيق تلك الحصص بمعدل (4) حصص كل أسبوع (السبت، والثلاثاء) زوالا، زمن كل حصة ساعة ونصف، وذلك لمعرفة وملاحظة مدى فعالية البرنامج التعليمي المقترح لتحقيق أهدافه سواء من جانب محتوى العروض التقديمية المقدمة عبر الموقع الإلكتروني، أو من جانب المواقف التعلمية المطبقة ميدانيا مع المتعلمين، بالإضافة إلى التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في البرنامج التعليمي، إلى جانب اكتشاف العيوب والمشاكل المعترضة التي تواجه المتعلمين من خلال ملاءمته لمستوى المتعلمين في هذه المرحلة.

1-1-2التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتطبيق حصص تعليمية في كل نشاط باستخدام وسيلة الاتصال الحديثة المتمثلة في الألواح الإلكترونية على عينة استطلاعية قدرت بـ:(8) متعلمين من المستوى الأول المتوسط، تم اختيارهم بطريقة

عشوائية، كان التطبيق بمعدل (4) حصص كل أسبوع (السبت، والثلاثاء) زوالا، وذلك لمعرفة مدى ملاءمة أدوات تقييم الأداء الحركي للمتعلمين في الأنشطة المبرمجة، واستفاد الباحث من هذه الدراسة بتصميم بطاقة ملاحظة لكل متعلم وبناء شبكة تقويمية للأداء الحركي مناسبة لكل نشاط، والجدول يوضح ما سبق:

جدول رقم(07) يوضح طرق تنفيذ التجارب على العينات الاستطلاعية

نوع الدراسة	مجال الدراسة	أسلوب الدراسة	حجم العينة
التجربة الاستطلاعية الفرعية الأولى	المتعلمين	الملاحظة	06
التجربة الاستطلاعية الفرعية الثانية	المتعلمين	الملاحظة	08

المصدر: من إعداد الباحث

2-منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته ظروف البحث واحتياجات التجربة، ويعد المنهج التجريبي محاولة لضبط كل العوامل الرئيسة التي تؤثر في المتغير التابع في التجربة عدا عامل واحد الذي يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بهدف تحديد وقياس تأثيره على المتغير التابع (الشوك والكبيسي، 2004).

المنهج التجريبي بتصميم المجموعات يعتبر المنهج الأنسب لدراسة تأثير استخدام وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية، حيث يسمح باختبار فرضيات البحث بطريقة مباشرة وذلك من خلال مقارنة مجموعات المتعلمين، بحيث أن مجموعتين تجريبيتين طبقت معهما وسيلتي اتصال حديثة متمثلة في الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية، ومجموعة واحدة ضابطة طبقت معها الأسلوب التقليدي في تعلم الأنشطة الفردية المتناولة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، وذلك لأجل توضيح أثر المتغير المستقل في المجموعات الثلاث عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والبعدي، بالإضافة لمعرفة اتجاه الفروق لصالح من في القياسات البعدية.

3- مجتمع البحث:

يعرف "مُحَمَّد نصر الدين رضوان" أن مجتمع البحث هو المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة (رضوان، 2003)، فمجتمع البحث هو عبارة عن مجموعة من الظواهر أو الأفراد التي تدرس في البحث، إذا مجتمع دراستنا الحالية هم متعلمي المستوى الأول المتوسط من جنس ذكر وأنثى للموسم الدراسي 2023-2024م، والمتمدرسين بمتوسطة بن الشيخ مُحَمَّد ببلدية عين ماضي التابعة لولاية الأغواط، حيث يتراوح سن المتعلمين المعنيين بالدراسة من 13 إلى 14سنة، وقدر عددهم الكلي بـ:(105) متعلما موزعين على(3) أفواج تربوية، بمعدل (35) متعلما في كل فوج.

3-1 أسباب اختيار مجتمع البحث:

جاء اختيارنا لمتعلمي المستوى الأول المتوسط كمجتمع أصلي للدراسة بسبب أن هذا المستوى في فترة انتقالية من طور إلى طور آخر حيث يكون المتعلم يسعى للاهتمام بتطوير قدراته النفسية والبدنية، وبذلك تكون دافعيته نحو التعلم بمختلف الوسائل التعليمية عالية، بالإضافة إلى أن هذا المستوى لأول مرة يمارس حصة رسمية في التربية البدنية، وبالتالي يكون إقباله كبيرا للمشاركة بكل الحصص التعلمية، إلى جانب تشابه المستوى لدى المتعلمين مما يسهل على الباحث عملية تقييم الأثر المحتمل بدقة، وأن المتعلم في هذا السن قد بدأ التعرف على وسائل الاتصال الحديثة، لذا وجب علينا التنويه باستغلالها في التعلم، ومن بين الأسباب أيضا هو أن المتعلم في هذا السن يميل إلى التعلم بالمشاهدة أكثر من التعلم عن طريق الاستماع وبالتالي الحصة تكون بالمشاهدة أفضل بالنسبة للمتعلم وأكثر فعالية في هذا السن، بالإضافة إلى سهولة التعاون في تطبيق التجربة من خلال التواصل مع الإدارة و المتعلمين وأوليائهم كون الباحث أستاذا في المؤسسة محل إجراء التجربة، الجدول الآتي يوضح تعداد المتعلمين وجنسهم :

جدول رقم(08) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة من حيث الجنس والعدد

القسم	الذكور	الأناث	المجموع
المستوى الأول المتوسط1	18	17	35
المستوى الأول المتوسط2	20	15	35
المستوى الأول المتوسط3	17	18	35
المجموع الكلي	55	50	105

المصدر:مستشار التربية ووثائق أستاذ التربية البدنية والرياضية لمتوسطة مُحَّد بن الشيخ عين ماضي

4- عينة البحث:

تعرف العينة على أنها الوحدة المصغرة التي تمثل المجتمع الحقيقي لمجتمع البحث ليجري الباحث مجمل دراسته على تلك الوحدة، فهي اختيار الجزء من الكل وهذا الجزء يعتبر عددا محدودا من المفردات التي يجري معها الباحث دراسته (الشايب، 2009).

اشتملت عينة البحث على (105) متعلمين من المستوى الأول المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، قام الباحث باختيار (60) متعلما يشكلون مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة واحدة بمعدل (20) متعلما لكل مجموعة، تم ترقيم أفراد المجتمع من (1) إلى (105)، بعد ذلك تم تحديد حجم الخطوة (الفاصل بين كل فردين من العينات المختارة)، حيث تم تطبيق المعادلة التالية: حجم الخطوة $= \frac{105}{20} = 5.25$ بتقريب

الناتج حجم الخطوة يساوي (05)، بعد ذلك تم اختيار نقطة البداية من خلال القرعة بين الأرقام من (01) إلى (05)، ومن اختيار رقم (02)، فترتيب العينات على النحو الآتي:

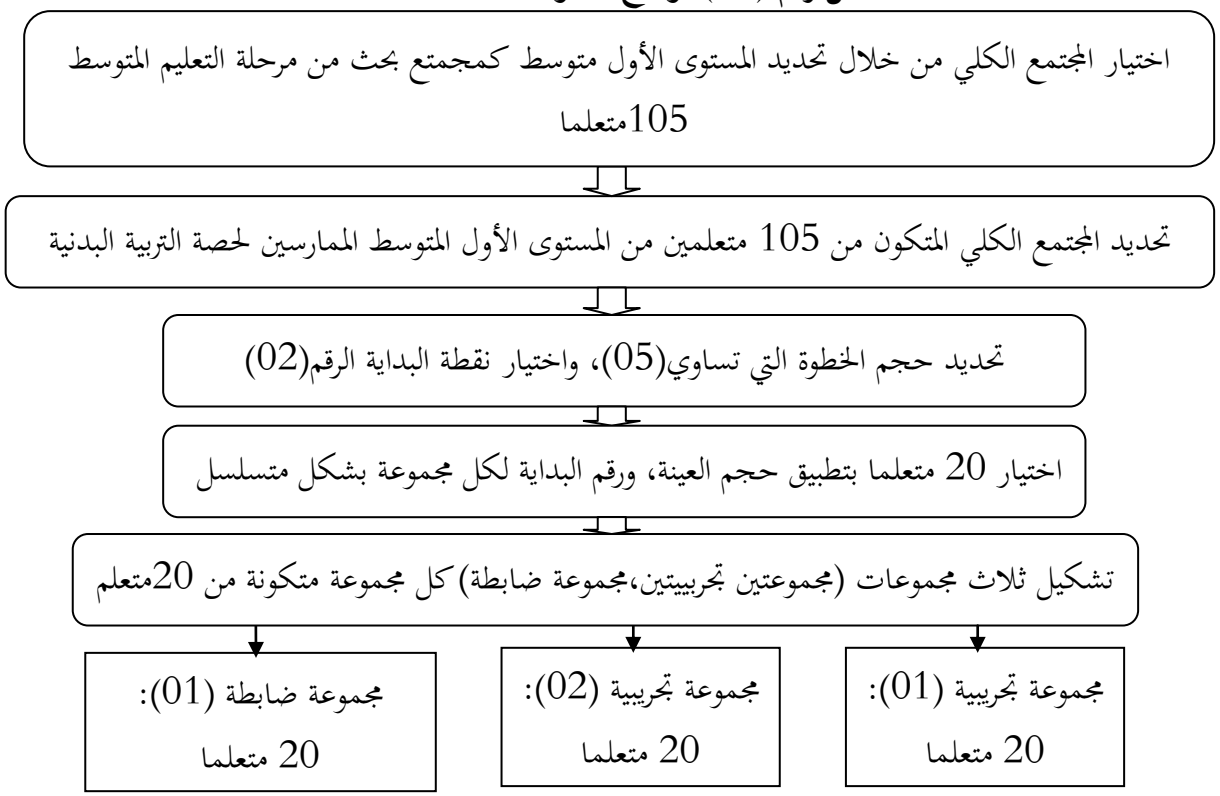
- المجموعة التجريبية الأولى= (2..7.12..97).

- المجموعة التجريبية الثانية =(4.9.14...99).

- المجموعة الضابطة =(6.11.16...101).

ومن بين الأسباب التي جعلت الباحث يلجأ إلى اختيار أفراد عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة هو تمثيلها للمجتمع الكلي بدون تحيز وبشكل عادل ومنظم، ومن ناحية العدد فهي ملائمة بـ(20) متعلما لكل مجموعة فهو عدد كاف للوصول إلى نتائج دقيقة، وأن المجتمع الكلي ممثل بشكل متناسب.

الشكل رقم (06) يوضح خطوات تحديد عينة البحث



المصدر: من إعداد الباحث

4-1 توصيف العينة:

جدول رقم(09) يوضح وصف مجتمع وعينة الدراسة

الحجم الكلي لمجتمع البحث	حجم عينة البحث الأساسية			حجم عينة البحث الاستطلاعية	
	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة الضابطة	التجربة الاستطلاعية1 (المتعلمين)	التجربة الاستطلاعية2 (المتعلمين)
105	**20**	**20**	**20**	**06**	**08**

المصدر: من إعداد الباحث

5- تكافؤ وتجانس عينة البحث:

إن التحقق من شروط العينات له أهمية كبيرة في عملية البحث وذلك من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة مرتكزة على عدم التحيز وممثلة عن المجتمع الكلي بشكلها الصحيح، ومن هذا المنطلق كان لابد قبل إجراء أي اختبار التأكد من هذه الشروط، وسنتطرق إليها على النحو التالي:

5-1 العشوائية: قام الباحث في مرحلة اختيار العينة بالاعتماد على الطريقة العشوائية المنتظمة في سحب أفراد العينة بطريقة مستقلة، وبالتالي كان لدى أفراد العينات فرصة في الظهور.

5-2 التكافؤ:

يُعد التكافؤ بين المجموعات شرطًا أساسياً لضمان مصداقية نتائج القياس أو التدخلات التجريبية، ويعني تقارب المجموعات في خصائصها الأساسية قبل تطبيق أي متغير مستقل، في هذه الدراسة تم التحقق من تكافؤ أفراد العينة في الأداء الحركي للأنشطة محل الدراسة، وذلك باستخدام تحليل التباين الأحادي(ANOVA) ، للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات.

5-2-1 تكافؤ عينة البحث لمتغيرات السن والطول والوزن:

لغرض إيجاد تكافؤ عينة البحث في متغير السن والطول والوزن، تم إيجاد تم معامل التباين الأحادي (One Way Anova) في كل المتغيرات المذكورة سلفا، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(10) يبين نتائج (معامل التباين الأحادي One Way Anova) لمتغير السن والطول والوزن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة

السن	بين المجموعات	0.342	2	0.171	0.452	0.639
	داخل المجموعات	21.537	57	0.378		
	الإجمالي	21.879	59	-		
الطول	بين المجموعات	0	2	0	0.009	0.991
	داخل المجموعات	0.312	57	0.005		
	الإجمالي	0.312	59	-		
الوزن	بين المجموعات	13.333	2	6.667	0.353	0.704
	داخل المجموعات	1077.25	57	18.899		
	الإجمالي	1090.583	59	-		

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من نتائج الجدول (10) التي تُظهر نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للمتغيرات الديموغرافية أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات المدروسة في أي من المتغيرات الثلاثة، بالنسبة لمتغير السن، بلغت قيمة F المحسوبة 0.452 بمستوى دلالة 0.639، وهو أكبر من 0.05 مما يشير إلى عدم وجود اختلافات معنوية في أعمار أفراد المجموعات المختلفة، كما أن متغير الطول أظهر أقل قيمة للاختبار (0.009) F بمستوى دلالة 0.991، مما يدل على تجانس كبير في أطوال المشاركين عبر المجموعات، أما بالنسبة لمتغير الوزن، فرغم أن مجموع المربعات بين المجموعات كان الأعلى (13.333)، إلا أن قيمة F بلغت 0.353 بمستوى دلالة 0.704، مما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائياً. هذه النتائج تشير إلى أن المجموعات متكافئة من الناحية الديموغرافية

5-2-2 تكافؤ عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع:

لغرض إيجاد تكافؤ عينة البحث في مراحل الأداء الحركي للنشاط محل الدراسة، تم إيجاد تم معامل التباين الأحادي (One Way Anova) ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(11) يبين نتائج (معامل التباين الأحادي One Way Anova) في نشاط سباق الجري السريع

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
وضعية الانطلاق	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.089	0.915
	داخل المجموعات	10.700	57	0.188		
	الإجمالي	10.733	59	-		

الاستجابة	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.068	0.934
	داخل المجموعات	13.900	57	0.244		
	الإجمالي	13.933	59	-		
التنسيق بين الأطراف	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.089	0.915
	داخل المجموعات	10.700	57	0.188		
	الإجمالي	10.733	59	-		
ديناميكية الخطوات	بين المجموعات	0.100	2	0.050	0.228	0.797
	داخل المجموعات	12.500	57	0.219		
	الإجمالي	12.600	59	-		
الجري في المحور	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.071	0.931
	داخل المجموعات	13.300	57	0.233		
	الإجمالي	13.333	59	-		
إنهاء السباق	بين المجموعات	0.033	2	0.012	0.081	0.922
	داخل المجموعات	11.700	57	0.205		
	الإجمالي	11.733	59	-		
الإنجاز الرقمي	بين المجموعات	0.025	2	0.012	0.012	0.988
	داخل المجموعات	57.949	57	0.017		
	الإجمالي	57.974	59	-		

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج الجدول (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المدروسة في جميع المتغيرات الحركية المقيسة، حيث تراوحت قيم مستوى الدلالة بين 0.797 و0.988، وهي جميعها أكبر من مستوى الدلالة المعياري 0.05، مما يعني أن الفروق بين المجموعات ليست جوهرية من الناحية الإحصائية. كما كانت قيم F المحسوبة منخفضة جداً، حيث تراوحت بين 0.012 و0.228، وهو ما يعكس درجة عالية من التكافؤ بين المجموعات في مراحل الأداء الحركي المختلفة، ويُلاحظ أن هذا يمتد عبر جميع مراحل السباق بدءًا من وضعية الانطلاق، مرورًا بالاستجابة، والتنسيق بين الأطراف، وديناميكية الخطوات، والجري في المحور، وانتهاءً بمرحلة إنهاء السباق والإنجاز الرقمي، وتدل هذه النتائج مجتمعة على أن المجموعات المقارنة تتسم بمستوى متشابه من الأداء الحركي، مما يعكس تكافؤ عينة البحث في هذه المتغيرات، وبالتالي تدل على تكافؤ عينة البحث الكلية في المتغيرات السابقة الذكر.

5-2-3 تكافؤ عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل:

لغرض إيجاد تكافؤ عينة البحث في مراحل الأداء الحركي للنشاط محل الدراسة، تم إيجاد تم معامل التباين الأحادي (One Way Anova) ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(12) يبين نتائج (معامل التباين الأحادي One Way Anova) في نشاط الوثب الطويل

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
مرحلة الاقتراب	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.106	0.899
	داخل المجموعات	8.95	57	0.157		
	الإجمالي	8.983	59	-		
مرحلة الارتقاء	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.094	0.911
	داخل المجموعات	10.15	57	0.178		
	الإجمالي	10.183	59	-		
مرحلة الطيران	بين المجموعات	0.133	2	0.067	0.358	0.700
	داخل المجموعات	10.6	57	0.186		
	الإجمالي	10.733	59	-		
مرحلة الهبوط	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.106	0.899
	داخل المجموعات	8.95	57	0.157		
	الإجمالي	8.983	59	-		
الإنجاز الرقمي	بين المجموعات	0.046	2	0.023	0.062	0.940
	داخل المجموعات	21.18	57	0.372		
	الإجمالي	21.226	59	-		

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج الجدول (12) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في جميع المتغيرات المدروسة، بدءاً بمرحلة الاقتراب، حيث بلغت قيمة F (0.106) بمستوى دلالة (0.899)، وهذا المستوى أعلى بكثير من القيمة الحرجة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات في هذه المرحلة. كما أظهرت مرحلة الارتقاء نتائج مماثلة بقيمة F تبلغ (0.094) ومستوى دلالة (0.911)، مؤكدة غياب الاختلافات الجوهرية بين المجموعات. وفي مرحلة الطيران، سجلت قيمةF (0.358) بمستوى دلالة (0.700)، والتي تعتبر أيضاً غير دالة إحصائياً. أما مرحلة الهبوط فقد حققت ذات النتائج المسجلة في مرحلة الاقتراب بقيمة

F (0.106) ومستوى دلالة (0.899)، وأخيراً، بالنسبة للإنجاز الرقمي، فقد سجلت أدنى قيمة F وهي (0.062) بمستوى دلالة (0.940)، وهو أعلى مستوى دلالة بين جميع المتغيرات. هذه النتائج مجتمعة تؤكد أن جميع قيم F المحسوبة منخفضة ومستويات الدلالة مرتفعة، مما يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات. وبالتالي، يمكن الاستنتاج أن المجموعات المدروسة متكافئة في أدائها عبر جميع مراحل الحركة والإنجاز الرقمي.

4-2-5 تكافؤ عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط دفع الجلة :

لغرض إيجاد تكافؤ عينة البحث في مراحل الأداء الحركي للنشاط محل الدراسة، تم إيجاد تم معامل التباين الأحادي (One Way Anova) ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(13) يبين نتائج (معامل التباين الأحادي One Way Anova) في نشاط دفع الجلة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
وضعية الجسم في الدائرة	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.071	0.931
	داخل المجموعات	13.3	57	0.233		
	الإجمالي	13.333	59	-		
مسك الجلة وتحديد المسار	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.094	0.911
	داخل المجموعات	10.15	57	0.178		
	الإجمالي	10.183	59	-		
التمحور الصحيح	بين المجموعات	0.233	2	0.117	0.508	0.605
	داخل المجموعات	13.1	57	0.23		
	الإجمالي	13.333	59	-		
الدفع الكامل	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.106	0.899
	داخل المجموعات	8.95	57	0.157		
	الإجمالي	8.983	59	-		
توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.114	0.892
	داخل المجموعات	8.3	57	0.146		
	الإجمالي	8.333	59	-		
استعادة	بين المجموعات	0.033	2	0.017	0.081	0.922

التوازن	داخل المجموعات	11.7	57	0.205		
	الإجمالي	11.733	59	-		
الإنجاز الرقمي	بين المجموعات	1.17	2	0.585	0.332	0.719
	داخل المجموعات	100.292	57	1.76		
	الإجمالي	101.462	59	-		

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج جدول (13) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى، التجريبية الثانية، والضابطة) في القياسات القبلية لجميع المتغيرات المدروسة، وهي: وضعية الجسم في الدائرة، مسك الجلة وتحديد المسار، التمحور الصحيح، الدفع الكامل، توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية، استعادة التوازن، والإنجاز الرقمي، فقد جاءت قيم الدلالة الإحصائية في جميع المتغيرات أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يعني أن الفروق بين متوسطات المجموعات ليست معنوية إحصائيًا، وتدل هذه النتائج على أن المجموعات كانت متكافئة قبل تطبيق البرنامج التعليمي.

5-3 التجانس:

يُعد تجانس التباين أحد الشروط الأساسية لاستخدام الاختبارات الإحصائية ، ويقصد به تساوي تباينات المجموعات محل الدراسة، وللتحقق من تحقق هذا الشرط، تم استخدام اختبار ليفين (Levene's Test) الذي يقيس ما إذا كانت تباينات المتغيرات متساوية بين المجموعات المختلفة.

5-3-1 تجانس عينة البحث لمتغيرات السن والطول والوزن:

تم إجراء اختبار التجانس لعينة البحث في متغيرات السن، الطول، والوزن بتطبيق اختبار ليفينز Levene's، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول(14) يوضح تطبيق اختبار ليفينز Levene's لعينة البحث لمتغير السن والطول والوزن

	الاختبار الإحصائي Levene's ليفينز	درجة الحرية الأولى	درجة الحرية الثانية	مستوى الدلالة الإحصائية
السن	0.315	2	57	0.731
الطول	0.468	2	57	0.094
الوزن	1.916	2	57	0.157

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال الجدول (14) الذي يمثل نتائج الاختبار الإحصائي التجانس يتضح أن كل قيم مستوى الدلالة الإحصائية لمتغير السن، الطول والوزن بلغت من (0.09) إلى (0.731) التي تعد أكبر من مستوى الدلالة المفترض والمقدر بـ(0.05)، بالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أن التباين متساو في المجموعات الثلاثة لمتغير السن، الطول والوزن، وانطلاقا مما سبق توفر شرط التجانس.

5-3-2 تجانس عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع:

تم إجراء اختبار التجانس لعينة البحث في متغيرات مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع بتطبيق اختبار ليفينزLevene's ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول(15) يوضح تطبيق اختبار ليفينز Levene's لعينة البحث في نشاط سباق الجري السريع

	الاختبار الإحصائي Levene's ليفينز	درجة الحرية الأولى	درجة الحرية الثانية	مستوى الدلالة الإحصائية
وضعية الانطلاق	0.380	2	57	0.686
الاستجابة	0.235	2	57	0.791
التنسيق بين الأطراف	0.380	2	57	0.686
ديناميكيات الخطوات	0.908	2	57	0.409
الجري في المحور	0.312	2	57	0.733
إنهاء السباق	0.302	2	57	0.740
الإنجاز الرقمي	0.003	2	57	0.997

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال نتائج الجدول (15) التي أظهرت أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية في جميع مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع كانت أكبر من 0.05، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تباينات المتغير التابع بين المجموعات المختلفة، بمعنى آخر، التباينات داخل كل مجموعة متجانسة ولا تختلف بشكل ملحوظ بين المجموعات.

5-3-3 تجانس عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل:

تم إجراء اختبار التجانس لعينة البحث في متغيرات مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل بتطبيق اختبار ليفينزLevene's ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول(16) يوضح تطبيق اختبار ليفينز Levene's لعينة البحث في نشاط الوثب الطويل

	الاختبار الإحصائي Levene's ليفينز	درجة الحرية الأولى	درجة الحرية الثانية	مستوى الدلالة الإحصائية
مرحلة الاقتراب	0.452	2	57	0.639
مرحلة الارتقاء	0.355	2	57	0.703
مرحلة الطيران	1.277	2	57	0.287
مرحلة السقوط	0.452	2	57	0.639
الإنجاز الرقمي	0.048	2	57	0.954

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال نتائج الجدول (16) يتضح أن جميع المتغيرات المدروسة تحقق شرط تجانس التباين بين المجموعات المختلفة، حيث كانت قيم مستوى الدلالة الإحصائية لجميع المتغيرات كما يلي: مرحلة الاقتراب(0.639) ، مرحلة الارتقاء(0.703) ، مرحلة الطيران(0.287) ، مرحلة السقوط(0.639) ، والإنجاز الرقمي(0.954) ، وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المعياري 0.05، مما يعني قبول الفرضية الصفرية التي تفيد بأن التباينات متجانسة بين المجموعات.

5-3-4 تجانس عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط دفع الجلة:

تم إجراء اختبار التجانس لعينة البحث في متغيرات مراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة بتطبيق اختبار ليفينزLevene's ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول(17) يوضح تطبيق اختبار ليفينز Levene's لعينة البحث في نشاط دفع الجلة

	الاختبار الإحصائي Levene's ليفينز	درجة الحرية الأولى	درجة الحرية الثانية	مستوى الدلالة الإحصائية
وضعية الجسم في الدائرة	0.312	2	57	0.733
مسك الجلة وتحديد المسار	0.355	2	57	0.703
التمحور الصحيح	2.228	2	57	0.117
الدفع الكامل	0.452	2	57	0.639
توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية	0.44	2	57	0.646
استعادة التوازن	0.302	2	57	0.740

الإنجاز الرقمي	0.666	2	57	0.518

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج جدول (17) إلى أن جميع المتغيرات المدروسة، والتي تشمل مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل والإنجاز الرقمي، قد أظهرت قيمًا لمستوى الدلالة الإحصائية تفوق 0.05. ويعني ذلك أن الفروق في التباين بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى، التجريبية الثانية، والضابطة) ليست دالة إحصائيًا، مما يدل على تحقق شرط تجانس التباين، وبناءً عليه، يمكن القول إن البيانات تتسم بالتجانس في تباينها بين المجموعات.

5-4 الاعتدالية: للتأكد من أن عينة الدراسة تم اختيارها من مجتمع تتبع بياناته توزيعا طبيعيا، اعتمد الباحث على تطبيق اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk كولموغوروف-سميرنوف-Kolmogorov) (Smirnov لمتغير السن والطول والوزن، ومراحل الأداء الحركي المتناولة في الدراسة للتحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي.

5-4-1 اعتدالية عينة البحث في متغير السن والطول والوزن:

لغرض إيجاد اعتدالية عينة البحث لمتغير السن، الطول ،والوزن، تم تطبيق اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk، واختبار كولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(18) يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk) وكولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) التوزيع الاحتمالي للسن و الوزن والطول

المتغير	اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)			اختبار شابيرو-ويليك (shapiro-wilk)		
	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال
السن	0.085	60	0.200	0.965	60	0.081
الطول	0.133	60	0.010	0.971	60	0.164
الوزن	0.079	60	0.200	0.981	60	0.488

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال نتائج الجدول (18) لوحظ أن قيم الاحتمال لمتغير السن (0.200 و 0.081 على التوالي) ومتغير الوزن (0.200 و 0.488 على التوالي) مستويات أعلى من حد الدلالة الإحصائية 0.05، مما يؤكد عدم رفض الفرضية الصفرية القائلة بطبيعية توزيع هذين المتغيرين، في المقابل يُظهر متغير الطول تضارباً في النتائج

بين الاختبارين، فبينما يشير اختبار كولموغوروف-سميرنوف إلى انحراف البيانات عن التوزيع الطبيعي بقيمة احتمال دالة إحصائياً (0.010 أصغر من 0.05)، يؤكد اختبار شابيرو-ويليك الأكثر دقة للعينات المتوسطة الحجم على طبيعية التوزيع بقيمة احتمال غير دالة (0.164 أكبر من 0.05)، وعليه نستنتج أن جميع المتغيرات الثلاثة تتبع التوزيع الطبيعي.

5-4-2 اعتدالية عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع:

لغرض إيجاد اعتدالية عينة البحث لمراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع، تم تطبيق اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk، واختبار كولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(19) يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk) وكولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) التوزيع الاحتمالي لنشاط سباق الجري السريع

المتغير	اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)			اختبار شابيرو-ويليك (shapiro-wilk)		
	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال
وضعية الانطلاق	0.474	60	0.000	0.524	60	0.000
الاستجابة	0.408	60	0.000	0.61	60	0.000
التنسيق بين الأطراف	0.474	60	0.000	0.524	60	0.000
ديناميكيات الخطوات	0.442	60	0.000	0.576	60	0.000
الجري في المحور	0.425	60	0.000	0.595	60	0.000
إنهاء السباق	0.458	60	0.000	0.552	60	0.000
الإنجاز الرقمي	0.135	60	0.008	0.914	60	0.000

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من الجدول (19) تظهر النتائج أن جميع المتغيرات المدروسة لا تتبع التوزيع الطبيعي. حيث أن جميع قيم الاحتمال أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يعني رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، هذا الانحراف عن التوزيع الطبيعي واضح بشكل خاص في متغيرات وضعية الانطلاق والتنسيق بين الأطراف، حيث تُظهر قيماً متطابقة في كلا الاختبارين، أما متغير الإنجاز الرقمي فيُظهر أقل انحراف عن التوزيع الطبيعي مقارنة بالمتغيرات الأخرى، لكنه ما زال يخالف شروط التوزيع الطبيعي بشكل معنوي

5-4-3 اعتدالية عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل:

لغرض إيجاد اعتدالية عينة البحث لمراحل الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل، تم تطبيق اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk، واختبار كولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(20) يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk) وكولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) التوزيع الاحتمالي لنشاط الوثب الطويل

المتغير	اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)			اختبار شابيرو-ويليك (shapiro-wilk)		
	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال
مرحلة الاقتراب	0.497	60	0.000	0.471	60	0.000
مرحلة الارتقاء	0.482	60	0.000	0.508	60	0.000
مرحلة الطيران	0.474	60	0.000	0.524	60	0.000
مرحلة السقوط	0.497	60	0.000	0.471	60	0.000
الإنجاز الرقمي	0.094	60	0.000	0.95	60	0.016

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من الجدول (20) يتضح أن جميع المتغيرات المدروسة (مرحلة الاقتراب، مرحلة الارتقاء، مرحلة الطيران، ومرحلة السقوط) تُظهر عدم اتباع التوزيع الطبيعي، حيث أن قيم الاحتمال لجميع هذه المتغيرات تساوي 0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة المعياري 0.05، مما يعني رفض الفرضية الصفرية القائلة بأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، أما بالنسبة لمتغير الإنجاز الرقمي، فيُظهر اختبار كولموغوروف-سميرنوف عدم اتباع التوزيع الطبيعي (قيمة الاحتمال = 0.000)، بينما يُظهر اختبار شابيرو-ويليك نتيجة مختلفة (قيمة الاحتمال = 0.016) والتي تشير أيضاً إلى عدم اتباع التوزيع الطبيعي كونها أقل من 0.05، ولكن بدرجة أقل حدة من المتغيرات الأخرى، هذه النتائج تستدعي استخدام الاختبارات اللامعلمية بدلاً من الاختبارات المعلمية عند إجراء التحليلات الإحصائية اللاحقة.

5-4-4اعتدالية عينة البحث في مراحل الأداء الحركي في نشاط دفع الجلة:

لغرض إيجاد اعتدالية عينة البحث لمراحل الأداء الحركي في نشاط دفع الجلة، تم تطبيق اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk، واختبار كولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(21) يبين نتائج اختبار اعتدالية (اختبار شابيرو-ويليك shapiro-wilk) وكولموغوروف-سميرنوف(Kolmogorov-Smirnov) التوزيع الاحتمالي لنشاط دفع الجلة

المتغير	اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)			اختبار شابيرو-ويليك (shapiro-wilk)		
	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال	الاختبار	درجة الحرية	الاحتمال
وضعية الجسم في الدائرة	0.425	60	0.000	0.595	60	0.000
مسك الجلة وتحديد المسار	0.482	60	0.000	0.508	60	0.000
التمحور الصحيح	0.425	60	0.000	0.595	60	0.000
الدفع الكامل	0.497	60	0.000	0.471	60	0.000
توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية	0.505	60	0.000	0.45	60	0.000
استعادة التوازن	0.458	60	0.000	0.552	60	0.000
الإنجاز الرقمي	0.123	60	0.024	0.917	60	0.001

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

أظهرت نتائج جدول (21) على أن جميع المتغيرات المدروسة، بما في ذلك متغير "الإنجاز الرقمي"، لا تتبع التوزيع الطبيعي. فقد جاءت قيم الاحتمالية لجميع المتغيرات أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يعني رفض الفرضية التي تنص على أن البيانات موزعة توزيعًا طبيعيًا.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن البيانات الخاصة بجميع المتغيرات لا تتسم بالاعتدالية، مما يستدعي استخدام الاختبارات الإحصائية الملائمة للبيانات غير الموزعة توزيعًا طبيعيًا.

6-مجالات البحث:

6-1المجال الزمني: وكان على النحو الآتي:

- تم إجراء الدراسة والتجارب الاستطلاعية من الفترة 30-09- 2023 إلى غاية 07-11-2023

– قام الباحث بإجراء الدراسة الميدانية على طول الفترة الممتدة من 18-11- 2023 إلى 27-02-2024 التي مرت على النحو التالي:

• تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة المسائية الممتدة من: 18-11- 2023 إلى 27-02-2024 بمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع.

• إجراء الاختبارات القبلية لمجموعات الدراسة في نشاط سباق الجري السريع بتاريخ: 18-11- 2023.

• إجراء الاختبارات البعدية لمجموعات الدراسة في نشاط سباق الجري السريع بتاريخ:19-12-2023.

• إجراء الاختبارات القبلية لمجموعات الدراسة في نشاط الوثب الطويل بتاريخ: 06-01- 2024.

• إجراء الاختبارات البعدية لمجموعات الدراسة في نشاط الوثب الطويل بتاريخ:30-01-2024.

• إجراء الاختبارات القبلية لمجموعات الدراسة في نشاط سباق دفع الجلة بتاريخ: 03-02-2024

• إجراء الاختبارات البعدية لمجموعات الدراسة في نشاط دفع الجلة بتاريخ:27-02-.2024

6-2المجال المكاني:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على مستوى متوسطة مُحَّد بن الشيخ بعين ماضي ولاية الأغواط للموسم الدراسي 2023-2024

6-3المجال البشري:

شملت عينة الدراسة (60) متعلما (ذكورا وإناث) من متعلمي المستوى الأول المتوسط موزعين على مجموعتين تجريبيتين (ذكور وإناث)، ومجموعة ضابطة واحدة (ذكور وإناث).

7-متغيرات البحث:

7-1المتغير المستقل:

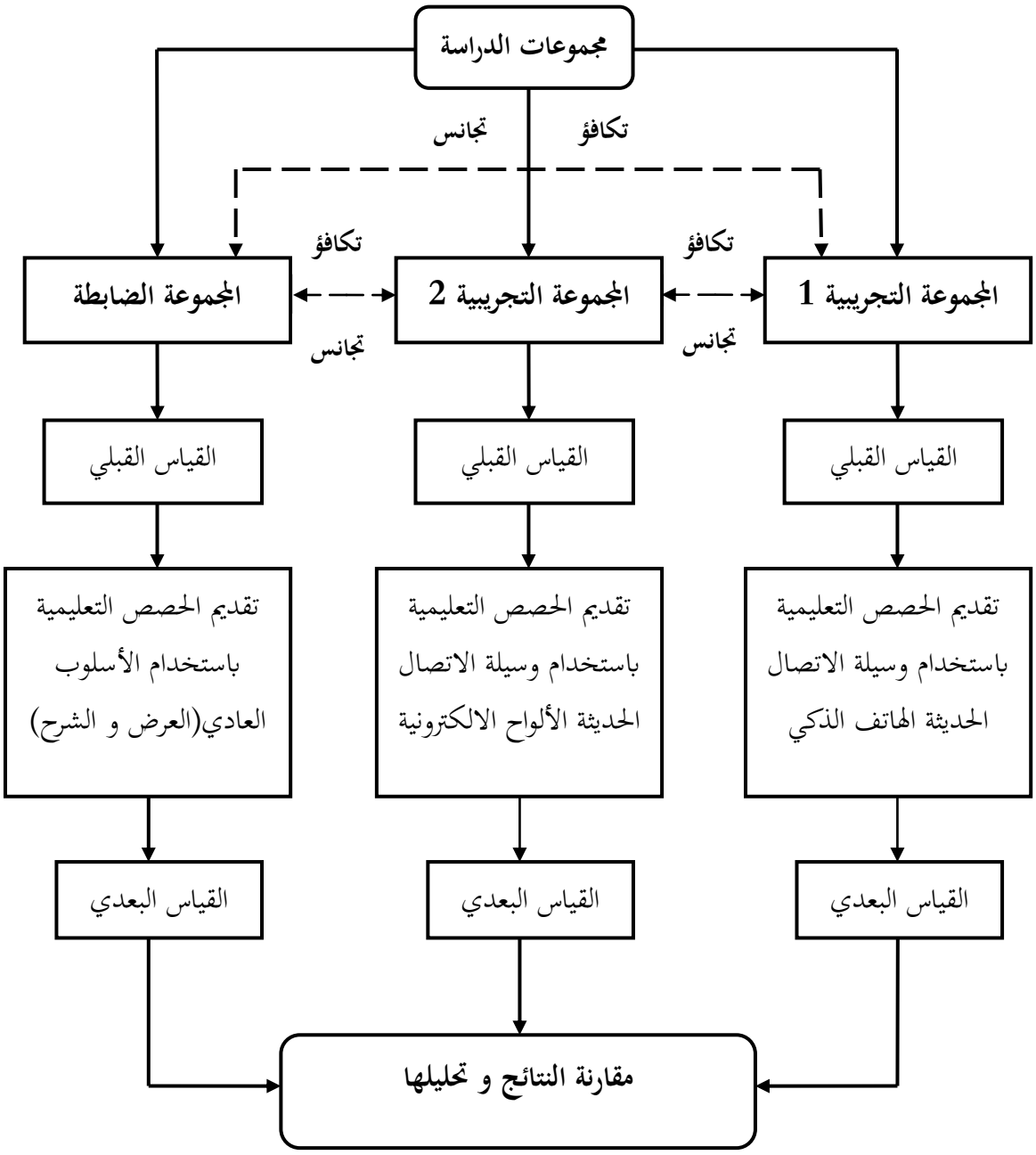
تتمثل المتغيرات المستقلة في الظروف التي تسبق التجربة الذي يمكن للباحث أن يتحكم فيها (دويدار، 1999، صفحة 86)، ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا لوسائل الاتصال الحديثة.

7-2المتغير التابع:

شملت المتغيرات التابعة الظواهر التي يرغب الباحث في وصفها والتنبؤ بها، وتسمى تابعة لأنها تعتمد على ظروف سابقة معينة، وهي تعتبر نتائج التجربة من نتائج وبيانات (دويدار، 1999، صفحة 86)، في دراستنا يشير المتغير التابع إلى الأداء الحركي لعينة الدراسة المتعلقة باختبارات الأنشطة الفردية الآتية:

– نشاط سباق الجري السريع ،الوثب الطويل ، دفع الجلة.

8- التصميم التجريبي للدراسة : الشكل الآتي يوضح كيفية إجراء التجربة:



الشكل رقم (07) يوضح التصميم التجريبي في البحث

9-أدوات جمع بيانات الدراسة:

هي كل الوسائل التي استعان بها الباحث في الحصول على البيانات التي تخدم موضوع الدراسة، من هذا المنطلق استخدم الباحث عدة أدوات لجمع البيانات والمتمثلة في الاستبيان والملاحظة واختبار جري سريع لمسافة 60م، اختبار الوثب الطويل، اختبار دفع الجلة وزنها 2 كلغ، وبالتطرق لأدوات جمع البيانات، حيث يحتوي الاستبيان على (20) سؤالا مغلقا موجها لأساتذة التربية البدنية والرياضية في حالة نشاط، كما تضمنت بطاقة

الملاحظة الأولى على اسم ولقب المتعلم بالإضافة إلى توزيع مراحل الأداء الحركي حسب كل نشاط، كما حدد فيها قيمتين لتسجيل البيانات والمحددة بالرقم (0) في حالة عدم اكتساب الأداء، الرقم (1) في حالة اكتساب الأداء، ويكون تسجيل البيانات المتعلقة بالأداء الحركي بكل موضوعية بمعنى ما هو مشاهد، تحتوي بطاقة الملاحظة الثانية على النتيجة الرقمية المحققة لكل عينة في الاختبار القبلي والبعدي، ومن جانب آخر يكون تسجيل تلك البيانات بشكل متسق أي من طرف نفس الملاحظ في الاختبار القبلي والبعدي، تتاح للمتعلم محاولتين وتحتسب المحاولة الأفضل، وفي الجدول أدناه نعرض الأدوات المعتمدة وهي على النحو الآتي:

جدول (22) يوضح أدوات الدراسة

الوسائل	الاختبارات	بطاقة ملاحظة
-الكتب و المراجع والدراسات السابقة. - منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط -التجربة والملاحظة. -حاسوب. -ميزان، ميقاتية، صافرة . -جلة (2كلغ)، جهاز انطلاق. -ميدان سباق جري سريع. -ميدان وثب طويل. -ميدان دفع الجلة. -هواتف ذكية وألواح الكترونية. -كاميرا رقمية .	-تقويم تشخيصي وتحصيلي (اختبار قبلي وبعدي) في نشاط سباق الجري السريع(60م) لقياس الإنجاز الرقمي. -تقويم تشخيصي وتحصيلي (اختبار قبلي وبعدي) في نشاط الوثب الطويل لقياس الإنجاز الرقمي. -تقويم تشخيصي وتحصيلي (اختبار قبلي وبعدي)في نشاط دفع الجلة (2كلغ) لقياس الإنجاز الرقمي.	-بطاقة ملاحظة تقويمية للأداء الحركي المستخدمة في نشاط سباق الجري السريع. -بطاقة ملاحظة تقويمية للأداء الحركي المستخدمة في نشاط الوثب الطويل . -بطاقة ملاحظة تقويمية للأداء الحركي المستخدمة في نشاط دفع الجلة . -بطاقة ملاحظة خاصة لقياس الإنجاز الرقمي في نشاط سباق الجري السريع والوثب الطويل ودفع الجلة .

المصدر: من إعداد الباحث.

10-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

10-1الصدق:

يقصد به مدى قدرة الأداة على قياس ما وضع لأجلها، اعتمد الباحث في خاصية الصدق على ما يأتي:

10-1-1الصدق الظاهري :

قام الباحث باستطلاع رأي السادة الخبراء المتخصصين حول البرنامج التعليمي المقترح والملاحق المرافقة له (الوحدات التعيلمية، الموقع الإلكتروني وبطاقة الملاحظة) المطبقة مع متعلمي المستوى الأول المتوسط (ملحق 07)، وكانت آراؤهم تشير إلى قبول الأدوات البحثية التي اعتمدها الباحث وبإجماعهم أنها تقيس ما يفترض أن تقيسه، فالبرنامج التعليمي الذي يحتوي على الوحدات التعليمية فقد كان واضحا ومحققا للأهداف التعليمية المسطرة، والمواقف التعليمية المصاغة لكل حصة ملائمة ومناسبة لمستوى المتعلمين ومساهمة لتحقيق هدف البرنامج، إلى جانب أن الموقع الإلكتروني المرافق للبرنامج التعليمي المقترح سهل الاستخدام من قبل المتعلمين، إضافة إلى بطاقة الملاحظة التي أجمع السادة الخبراء على أنها مصممة بشكل مقبول ومفهوم بدرجة جيدة، وأنها تتناسب مع الغرض التي وضعت لأجله.

10-1-2صدق المحكمين :

من أجل إيجاد صدق الأدوات التي استخدمها الباحث في برنامجه، تم إرسال البرنامج التعليمي المقترح على مجموعة من المحكمين(ملحق02)، والمقدر عددهم بـ(11) لإبداء رأيهم، وتطبيق معادلة كوبر:

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد عدم الاتفاق}} \times 100$$

، وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول (23) يوضح نسب الاتفاق بين السادة المحكمين للبرنامج التعليمي المقترح

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسيلتي الاتصال الحديثة(الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية)			
محتوى البرنامج التعليمي	الاتفاق	عدم الاتفاق	النسبة
الوحدات التعليمية لنشاط سباق الجري السريع .	11	00	%100
الوحدات التعليمية لنشاط الوثب الطويل.	11	00	%100
الوحدات التعليمية لنشاط دفع الجلة.	11	00	%100
عروض الملفات المقروءة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط سباق الجري السريع.	11	00	%100
عروض الملفات المقروءة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط الوثب الطويل.	11	00	%100
عروض الملفات المقروءة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط دفع الجلة	11	00	%100
عروض الصور المدرجة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط سباق الجري السريع.	11	00	%100
عروض الصور المدرجة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط الوثب	10	01	%90

الطويل.			
عروض الصور المدرجة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط دفع الجلة	11	00	%100
عروض الفيديو المدرجة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط سباق الجري السريع.	11	00	%100
عروض الفيديو المدرجة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط الوثب الطويل.	11	00	%100
عروض الفيديو المدرجة على الموقع الإلكتروني المتعلقة بنشاط دفع الجلة	11	00	%100
بطاقة الملاحظة المتعلقة بنشاط سباق الجري السريع .	11	00	%100
بطاقة الملاحظة المتعلقة بنشاط الوثب الطويل.	11	00	%100
بطاقة الملاحظة المتعلقة بنشاط دفع الجلة.	11	00	%100
الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترح.	11	00	%100
وسائل الاتصال الحديثة المستعملة (الهواتف الذكية،ألواح إلكترونية)	11	00	%100

المصدر: من إعداد الباحث

من خلال نتائج الجدول (23) نلاحظ أن نسبة اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج التعليمي المقترح تراوحت مابين (90 % و 100%)، وهي تمثل نسب اتفاق عالية، وبالتالي نستطيع القول بأن البرنامج التعليمي المقترح والاستبيان قابل للتطبيق، وأن كلا من البرنامج التعليمي والاستبيان تحصلا على درجة عالية من الاتفاق من طرف السادة المحكمين .

10-1-3 الصدق التميزي عن طريق المقارنة الطرفية:

قام الباحث بحساب معامل الصدق التميزي بطريقة المقارنة الطرفية لأفراد العينة الكلية المعتمدة في الدراسة الاستطلاعية، وقوامها (14) متعلما، تم الاعتماد على النتائج البعدية للأداء الحركي والإنجاز الرقمي لمختلف الأنشطة المتناولة في الدراسة وذلك بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على العينة المذكورة سابقا، كما تم الاعتماد على نتائج ثلث العينة الاستطلاعية للمقارنة الطرفية، والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (24) يوضح الصدق التميزي عن طريق المقارنة الطرفية لمراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للأنشطة المتناولة(ن=3)

مراحل أداء الأنشطة وإنجازها الرقمي	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأداء الحركي لنشاط سباق	الدنيا	04	2.75	1.25	4.431		0.004

الجري السريع	العليا	04	5.75	0.50		06	
الإنجاز الرقمي في نشاط سباق الجري السريع	الدنيا	04	6.40	0.99	5.196		0.002
	العليا	04	9.88	0.89			
الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل	الدنيا	04	2.25	0.957	3.656	06	0.011
	العليا	04	4.00	0.00			
الإنجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل	الدنيا	04	2.00	0.149	12.456		0.000
	العليا	04	3.06	0.077			
الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة	الدنيا	04	3.50	0.57	5.000	06	0.002
	العليا	04	6.00	0.81			
الإنجاز الرقمي في نشاط دفع الجلة	الدنيا	04	3.47	0.42	8.209		0.000
	العليا	04	7.00	0.74			

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من الجدول(24) تشير النتائج إلى وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين درجات المجموعة الدنيا والعليا للعينة محل الدراسة في مركبات الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لمختلف الأنشطة المتناولة في الدراسة، وهذا ما اتضح في قيم مستوى الدلالة المعنوية بأنها أقل من مستوى المعنوية(0.05)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.431)، بمستوى الدلالة قدر بـ(0.004) في مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع، ومن جهة بلغت (ت) المحسوبة (5.196) في حين بلغت (0.002) مستوى الدلالة في الإنجاز الرقمي من نفس النشاط، وبالتالي هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج المجموعتين، قد أظهرت النتائج في مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل بأنه توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج المجموعة الدنيا والعليا، حيث بلغت (ت) المحسوبة (3.656) بمستوى دلالة (0.011)، تشير بأنها أصغر من مستوى المعنوية (0.005) بالتالي دالة إحصائيا، وفي نفس النشاط بلغت مستوى (ت) المحسوبة القيمة(12.456) عند مستوى دلالة معدومة في الإنجاز الرقمي لنشاط الوثب الطويل، مما سبق نستخلص وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين، في حين تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لمراحل الأداء الحركي في نشاط دفع الجلة بـ(5.000) عند مستوى دلالة مقدرة بـ(0.002) تشير هذه القيمة بوجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في مراحل الأداء الحركي بين المجموعتين، كما بلغت قيمة(ت) المحسوبة (8.209) عند مستوى دلالة معدومة، وهذه تشير إلى وجود فروق في نتائج المجموعة الدنيا والمجموعة العليا.

من خلال النتائج السابقة التي تدل على أن البرنامج التعليمي المقترح يتميز بدرجة مقبول من الصدق وأنه صادق لما أعد له من خلال تمييزه للدرجات الدنيا والعليا لأفراد العينة، وبالتالي هو قابل للتطبيق، هذا ما أشارت

إليه النتائج من خلال وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعات الدنيا والعليا في كل مراحل الأداء الحركي والنتائج الملموسة للأداء والمتمثلة في الإنجاز الرقمي لمختلف الأنشطة الفردية المتناولة .

10-2الثبات:

اعتمد الباحث في قياس ثبات الاختبار على طريقتين مختلفتين حسب نوع المتغيرات المدروسة، فيما يخص مراحل الأداء الحركي، استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي للمقياس، ويرجع ذلك إلى أن هذه المراحل تتكون من عدة أبعاد مترابطة تؤثر في مدى ثبات المقياس، أما في جانب الإنجاز الرقمي، فقد تم تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على عينتين استطلاعيتين، العينة الأولى كانت مكونة من (06) متعلمين من المستوى الأول المتوسط، والعينة الثانية من (08) متعلمين من نفس المستوى، خلال هذه العملية، تم استخدام وسائل اتصال حديثة مثل الألواح الإلكترونية والهواتف الذكية لتطبيق الاختبار،الفترة الزمنية بين التطبيقين بلغت (07) أيام، ما يضمن وجود فترة كافية للفصل بين الاختبارين، وبناءً على ذلك، استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الثبات الاختباري بين التطبيقين، وكانت النتائج في الجداول أدناه.

10-2-1معاملات الثبات لمراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع:

لغرض حساب معامل الثبات في جميع مراحل الأداء الحركي للنشاط محل الدراسة، تم اعتماد معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) استنادًا إلى النتائج البعدية، وذلك لتحديد درجة الاتساق الداخلي لأداة القياس ومدى موثوقيتها في تقييم الأداء، والنتائج كالآتي:

جدول (25) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع

مراحل الأداء الحركي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط بالمجموع	ألفا كرونباخ بدون عنصر	ألفا كرونباخ
الوضعية	0.79	0.43	0.642	0.833	0.856
الإستجابة	0.71	0.47	0.564	0.847	
التنسيق بين الأطرف	0.64	0.50	0.842	0.792	
ديناميكية الخطوات	0.64	0.50	0.732	0.815	
الجري في المحور	0.71	0.47	0.464	0.865	
إنهاء السباق	0.79	0.43	0.642	0.833	

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج الجدول(24) المتعلق بمراحل الأداء الحركي في نشاط الجري السريع إلى مستوى جيد من الاتساق الداخلي لأداة القياس، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ الكلي 0.856، وهو يشير إلى درجة عالية من الموثوقية، فمن خلال تحليل متوسطات البنود، كان أعلى متوسط في مرحلتي الوضعية وإنهاء السباق (0.79)، مما يشير إلى أداء جيد في هاتين المرحلتين، في حين سُجّل أدنى متوسط في مرحلتي التنسيق بين الأطراف وديناميكية الخطوات (0.64)، أما بالنسبة لمعامل الارتباط بالمجموع، فقد كان أعلى ارتباط في بند التنسيق بين الأطراف (0.842)، بينما كان أدنى ارتباط في بند الجري في المحور .(0.464).

10-2-2 معاملات الثبات لمراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل:

لغرض حساب معامل الثبات في جميع مراحل الأداء الحركي للنشاط محل الدراسة، تم اعتماد معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) استنادًا إلى النتائج البعدية، وذلك لتحديد درجة الاتساق الداخلي لأداة القياس ومدى موثوقيتها في تقييم الأداء، والنتائج كالآتي:

جدول (26) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمراحل الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل

مراحل الأداء الحركي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط بالمجموع	ألفا كرونباخ بدون عنصر	ألفا كرونباخ
الاقتراب	0.78	0.42	0.583	0.804	0.822
الارتقاء	0.64	0.50	0.625	0.786	
الطيران	0.64	0.50	0.804	0.695	
السقوط	0.71	0.47	0.583	0.804	

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال نتائج الجدول(26) التي تُظهر أن أداة التقييم تتمتع بثبات جيد، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ الكلي (0.822)، سجلت مرحلة الاقتراب أعلى متوسط (0.78)، بينما كانت أدنى القيم في مرحلتي الارتقاء والطيران (0.64)، أعلى ارتباط بالمجموع كان في مرحلة الطيران (0.804)، وأضعفها في الاقتراب والسقوط (0.583)، كما أن جميع البنود تساهم بشكل إيجابي في الثبات، مما يدل على موثوقية الأداة.

10-2-3معاملات الثبات لمراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة:

تم حساب معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) بناءً على النتائج البعدية لتحديد الاتساق الداخلي وموثوقية أداة التقييم في مراحل الأداء الحركي للنشاط محل الدراسة، والنتائج كالآتي.

جدول (27) يوضح معاملات الثبات لمراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة

مراحل الأداء الحركي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط بالمجموع	ألفا كرونباخ بدون عنصر	ألفا كرونباخ
وضعية الجسم في الدائرة	0.71	0.46	0.404	0.722	0.739
مسك الجلة وتحديد المسار	0.71	0.46	0.515	0.692	
التمحور الصحيح	0.57	0.51	0.633	0.653	
الدفع الكامل	0.64	0.49	0.677	0.641	
توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية	0.64	0.49	0.248	0.765	
استعادة التوازن	0.71	0.46	0.404	0.722	

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج جدول(27) إلى أن معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ = 0.739) يدل على مستوى مقبول من الاتساق الداخلي لأداة التقييم، أعلى ارتباط بالمجموع ظهر في بند "الدفع الكامل" (0.677)، مما يعكس مساهمته الكبيرة في التقييم العام، بينما كان أضعف ارتباط في "توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية" (0.248).

10-2-4معاملات ثبات الإنجاز الرقمي لنشاط سباق الجري السريع، الوثب الطويل، دفع الجلة:

لغرض إيجاد معامل الثبات الإنجاز الرقمي للأنشطة محل الدراسة تم حساب معامل بيرسون (Pearson) بالإستناد على التطبيق الأول والثاني، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول (28) يوضح معاملات ثبات الإنجاز الرقمي لنشاط سباق الجري السريع،الوثب الطويل،دفع الجلة

النشاط	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط بيرسون
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
سباق الجري السريع	ثانية	8.60	1.00	8.57	0.99	**0.994
الوثب الطويل	سم	2.70	0.47	2.67	0.38	**0.950
دفع الجلة	سم	6.10	1.22	6.08	1.10	**0.973

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال نتائج الجدول(28) لوحظ أن معاملات ثبات الإنجاز الرقمي لنشاط سباق الجري السريع كانت قيمته (0.994**)،وأن معامل الثبات لنشاط الوثب الطويل يساوي(0.950**)، وأن معامل الثبات بين

التطبيقين لنشاط دفع الجلة بلغ (0.973**)، فهذه القيم كلها عالية، بالتالي نستطيع القول أن كل الاختبارات تتمتع بثبات جيد .

انطلاقا من كل النتائج السابقة المتعلقة بمعاملات الثبات لكل متغيرات الأنشطة المتناولة في البرنامج التعليمي المقترح نستطيع القول أن البرنامج أكثر استقرارا من خلال تطبيق كل اختباراته على عينة الدراسة والمتمثلة في المتعلمين.

11 – برنامج عمل الدراسة:

قام الباحث باتباع خطوات من أجل تنفيذ برنامجه المقترح واشتمل على الخطوات التالية:

– تصميم وبناء الوحدات التعليمية المستخدمة فيها وسائل الاتصال الحديثة والمتمثلة في الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية للمستوى الأول المتوسط .

– تصميم وتجريب موقع إلكتروني يتم الولوج إليه بالهواتف الذكية، وتطبيق يثبت على الألواح الإلكترونية .

– شرح برنامج العمل لأفراد العينة الأساسية للمجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم الألواح الإلكترونية، وإشراك أولياء المجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم الهواتف الذكية (توضيح دليل استخدام للمتعلمين بمرافقة أوليائهم وتهيئة الظروف فقط).

– شرح العمل لفريق العمل المساعد (ملحق4).

– إعداد خطة تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح.

11–1 الجدول الزمني لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية الأولى: وكانت كالآتي:

جدول (29) يوضح الجدول الزمني تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية الأولى

نوع الحصة	تطبيق حصتين في كل أسبوع على الساعة :13:30 زوالا		
	تواريخ تطبيق نشاط دفع الجلة	تواريخ تطبيق نشاط الوثب الطويل	تواريخ تطبيق نشاط سباق جري سريع
الحصة(01):اختبار قبلي	2024-02-03	2024-01-06	2023-11-18
الحصة(02):حصة تعليمية	2024-02-06	2024-01-09	2023-11-21
الحصة (03):حصة تعليمية	2024-02-10	2024-01-13	2023-11-25
الحصة (04): حصة تعليمية	2024-02-13	2024-01-16	2023-11-28
الحصة (05): حصة تعليمية	2024-02-17	2024-01-20	2023-12-09
الحصة (06): حصة تعليمية	2024-02-20	2024-01-23	2023-12-12
الحصة (07): حصة تعليمية	2024-02-24	2024-01-27	2023-12-16

2023-12-19	2024-01-30	2024-02-27	الحصة (08): اختبار بعدي

المصدر: من إعداد الباحث

11-2 الجدول الزمني لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية الثانية: وكانت كالآتي:

جدول (30) يوضح الجدول الزمني لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية الثانية

نوع الحصة	تطبيق حصتين في كل أسبوع على الساعة :14:30 زوالا		
	تواريخ تطبيق نشاط دفع الجلة	تواريخ تطبيق نشاط الوثب الطويل	تواريخ تطبيق نشاط سباق جري سريع
الحصة(01):اختبار قبلي	2024-02-03	2024-01-06	2023-11-18
الحصة(02):حصة تعليمية	2024-02-06	2024-01-09	2023-11-21
الحصة (03):حصة تعليمية	2024-02-10	2024-01-13	2023-11-25
الحصة (04): حصة تعليمية	2024-02-13	2024-01-16	2023-11-28
الحصة (05): حصة تعليمية	2024-02-17	2024-01-20	2023-12-09
الحصة (06): حصة تعليمية	2024-02-20	2024-01-23	2023-12-12
الحصة (07): حصة تعليمية	2024-02-24	2024-01-27	2023-12-16
الحصة (08): اختبار بعدي	2024-02-27	2024-01-30	2023-12-19

المصدر: من إعداد الباحث

11-3 الجدول الزمني لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة الضابطة: وكانت كالآتي:

جدول (31) يوضح الجدول الزمني لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة الضابطة

نوع الحصة	تطبيق حصتين في كل أسبوع على الساعة :16:00 زوالا		
	تواريخ تطبيق نشاط دفع الجلة	تواريخ تطبيق نشاط الوثب الطويل	تواريخ تطبيق نشاط سباق جري سريع
الحصة(01):اختبار قبلي	2024-02-03	2024-01-06	2023-11-18
الحصة(02):حصة تعليمية	2024-02-06	2024-01-09	2023-11-21
الحصة (03):حصة تعليمية	2024-02-10	2024-01-13	2023-11-25
الحصة (04): حصة تعليمية	2024-02-13	2024-01-16	2023-11-28

2023-12-09	2024-01-20	2024-02-17	الحصة (05): حصة تعليمية
2023-12-12	2024-01-23	2024-02-20	الحصة (06): حصة تعليمية
2023-12-16	2024-01-27	2024-02-24	الحصة (07): حصة تعليمية
2023-12-19	2024-01-30	2024-02-27	الحصة (08): اختبار بعدي

المصدر: من إعداد الباحث

12-البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل الاتصال الحديثة(الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) :

قام الباحث بتصميم البرنامج التعليمي في نشاط سباق الجري السريع، لوثب الطويل ودفع الجلة، وذلك بالاعتماد على بعض الكتب والوثائق المرافقة لأستاذ التربية البدنية والرياضية والمعتمدة من طرف وزارة التربية الوطنية في مرحلة التعليم المتوسط، كما تم سياقة العديد من المواقف التعليمية والألعاب الرياضية حسب كل نشاط من خلال خبرة الباحث كأستاذ في الميدان التعليمي.

12-1 وصف الإختبارات وتطبيقها:

يعتبر تطبيق الاختبارات عنصرًا حيويًا في عملية تقييم الأداء، حيث يهدف إلى توفير قياسات موضوعية ودقيقة لمستوى الأداء والتحصيل، في سياق الأنشطة الرياضية المذكورة، يتم استخدام التقويم التشخيصي والتحصيلي من خلال اختبارات قبلية وبعدية، هذه الاختبارات ضرورية لتحديد مستوى الأداء الحركي للمتعلمين محل الدراسة في بداية ونهاية فترة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، ففي سباق الجري السريع (60م)، يتم إجراء اختبار قبلي لتحديد سرعة المتعلم الحالية، ثم اختبار بعدي لقياس مدى التحسن في الأداء الحركي بعد فترة معينة من التعليم باستخدام البرنامج التعليمي المقترح، وبالمثل يتم تطبيق هذا النهج في نشاطي الوثب الطويل ودفع الجلة (2 كجم)، حيث تساعد الاختبارات القبلية والبعدية في تتبع تقدم المتعلمين وتحديد فعالية البرنامج المطبق.

12-2 وصف الموقع:

يمثل الموقع الإلكتروني عبر الرابط: منصة تعليمية متكاملة مصممة خصيصًا لدعم برنامج تعليمي مقترح يركز على المهارات الحركية لأداء مرحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع والوثب الطويل، ودفع الجلة يعرض الموقع محتوى متنوعًا يشمل مقاطع فيديو وصورًا توضيحية، بالإضافة إلى نصوص مقروءة ومسموعة، لتسهيل فهم وتطبيق مهارات الجري السريع، الوثب الطويل، ودفع الجلة، تم تنظيم المحتوى بشكل دقيق ليخدم كل هدف تعليمي على حدة، ومن أبرز مميزات هذا الموقع هو توافقه الكامل مع الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية، مما يتيح للمستخدمين الوصول إلى المحتوى التعليمي بسهولة عبر أي متصفح بحث، وقد جُمعت جميع المواد المرئية والمسموعة من مصادر متنوعة وموثوقة عبر الإنترنت والمتمثلة في القنوات عبر: YouTube

وGoogle Images، وذلك من خلال عمليات بحث مكثفة تمت في الفترة ما بين 20 أوت و20 سبتمبر 2023.

12-3 التعريف بالبرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل الاتصال الحديثة: هو مجموعة من الوحدات التعليمية الخاصة بنشاط سباق الجري السريع، والوثب الطويل ورمي الجلة، يستخدم فيها وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) لعرض مجموعة من المهارات الفنية للأنشطة المذكورة سابقا بهدف التعلم والوصول إلى مرحلة الأداء الحركي المتقدم.

12-4 الوحدات التعليمية التطبيقية المدعمة بوسائل الاتصال الحديثة: هو محتوى تعليمي يشمل مجموعة من المواقف المترابطة بأشكال مختلفة ذات أهداف متعددة ومحددة، حيث يتمكن المتعلم من التفاعل مع تلك المواقف حسب مستواه وبتوجيه من المعلم أو من دليل البرنامج المقترح.

12-5 أسس البرنامج التعليمي المقترح: وتمثلت فيما يلي:

- تحديد الأهداف بوضوح وتحقيق البرنامج لما أعد من أجله.
- ارتباط الأهداف فيما بينها.
- التدرج من السهل إلى الصعب، من البسيط إلى المركب، ومن المعلوم إلى المجهول عند تطبيق البرنامج.
- تقديم مضمون البرنامج التعليمي حسب مستوى وقدرات المتعلمين.
- مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين.
- تميز محتوى البرنامج بعنصر التشويق وتنمية الدافعية لدى المتعلمين من أجل تعلم مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع، الوثب الطويل ورمي الجلة.
- يضمن البرنامج عوامل وسلامة المتعلمين.

أما فيما يخص سياقة الأهداف التعليمية تم الاعتماد على المخطط السنوي للتعلمات وآلية تنفيذها لمادة التربية البدنية والرياضية للمستوى الأول المتوسط لمرحلة التعليم المتوسط للموسم الدراسي: 2022-2023 .

12-6 الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج التعليمي :

12-6-1 الإطار الزمني لبرنامج الوحدات التعليمية لكل نشاط فردي:

تم توزيع الأنشطة الفردية المتناولة على طول الموسم الدراسي 2023-2024، بالإضافة إلى برمجة توزيع جدول زمني خاص على مجموعات البحث (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة واحدة)، حيث يتضمن البرنامج (08) حصص تعليمية لكل نشاط بمعدل حصتين لكل أسبوع، من هذا المنطلق عدد الحصص التعلمية الخاصة

بالبرنامج باستخدام وسيلة اتصال حديثة واحدة قدر بـ(24)حصة، بالتالي فإن عدد الحصص التعليمية الكلية للبرنامج التعليمي المقترح قدر بـ(48) حصة تعلمية .

12-6-2 الإطار الزمني لتنفيذ الوحدة التعليمية المتعلقة بالأنشطة:

تحتوي الوحدة التعليمية للبرنامج التعليمي على مراحل تنفيذها وهي:

- المرحلة النظرية :

بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم الهواتف الذكية: العرض يكون عن طريق ولوج المتعلم إلى الموقع المصمم من طرف الباحث باستخدام الهواتف الذكية عن بعد وفي أي وقت ومن أي مكان، في سياق ذلك تم الاتصال المباشر مع أولياء أمورهم ومقابلتهم وشرح أهداف الدراسة حيث لوحظ استجابة كبيرة من طرفهم، وأن أغلبية أفراد العينة يتوفر على الهواتف الذكية مزود من الأنترنت، مع توصيات الباحث حول السهر على ولوج المتعلم إلى الموقع، وتهيئة الظروف لمشاهدة المحتوى التعليمي للحصة التي تطبق لاحقا في الميدان.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية التي تستعمل الألواح الإلكترونية: يكون عرض المحتوى لمدة (30) دقيقة لمختلف التعلمات الخاصة بالأنشطة الفردية (سباق الجري السريع، الوثب الطويل ودفع الجلة) حسب كل هدف تعليمي، يتم هذا في القسم ومحدد بنصف ساعة مع تجاوب وتفاعل المعلم مع المتعلمين حول كل محتوى ثم التطبيق مباشرة في الميدان.

فيما يخص المجموعة الضابطة التي ترتكز على الشرح والعرض بالأسلوب العادي والتقليدي في تعلم الأنشطة المبرمجة في كل نشاط فردي أي في الميدان مباشرة.

- المرحلة التطبيقية: في هذه المرحلة يقوم المعلم بالانتقال إلى الميدان من أجل تطبيق المراحل التعليمية للحصة مع عينة البحث حسب المواقف المصاغة لكل هدف تعلمي، وتتكون الوحدة التعليمية من المراحل الآتية:

- المرحلة التحضيرية: تسخين عام وتسخين خاص حسب كل نشاط، وتدوم (15) دقيقة .

- المرحلة الإنجازية: تطبيق المواقف التعليمية على شكل تمارين وألعاب رياضية ومتكونة من (3) مواقف تعليمية، إلى جانب وضعية تقويمية إدماجية التي تتمثل في وضع المتعلم في وضعية حقيقية ورسمية (المنافسة في النشاط) مع التركيز على مرحلة الأداء الحركي حسب كل هدف، حيث الزمن الكلي قدر بـ(35) دقيقة تتوزع على (3) مواقف تعليمية؛ زمن كل موقف(10) دقائق، أما الوضعية الإدماجية قدر زمنها بـ(05) دقائق .

– المرحلة التقييمية: تكون على شكل تمارين هادئة، إلى جانب مناقشة جماعية حول مدى الوصول إلى الأداء الحركي المتناول إلى جانب التحضير للمرحلة القادمة لتعلم أداء حركي جديد ضمن النشاط الممارس، وزمنها (5) دقائق .

وباستثناء في حصة الاختبار القبلي والبعدي،بالتحديد في المرحلة الإنجازية على الشكل التالي:

– اعتمد الاختبار القبلي والبعدي (التقويم التشخيصي والتحصيلي) على وضعية واحدة قدر زمنها بـــ: (35دقائق)، لأنها تحتوي في توزيع الأدوار على مساعدي تطبيق البرنامج وتحضير الوثائق والوسائل المعتمدة في تطبيق البرنامج حيث يتطلب الكثير من الوقت، كما أنها تتضمن المنافسة لكل متعلم، إلى جانب عملية ملء بطاقة الملاحظة وحجز كل النتائج الرقمية على الحاسوب.

12–7 الهدف من البرنامج التعليمي المقترح:

يتمثل الهدف العام للبرنامج التعليمي المقترح التعرف على أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) على مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع، الوثب الطويل ودفع الجلة، إلى أهداف فرعية متمثلة في:

12–7–1هدف معرفي: وذلك من خلال إكساب المتعلمين مختلف المعارف المتعلقة بنشاط سباق الجري السريع والوثب الطويل ودفع الجلة من جانب تطورها التاريخي وأبطالها وقوانينها والتعرف على مراحل أدائها بواسطة استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية).

12–7–2هدف حركي: يتمثل في القدرة على الأداء الحركي لمراحل الأنشطة الحركية الفردية المتناولة في البرنامج.

12–7–3 هدف وجداني: يتمثل في إعطاء مفهوم إيجابي حول استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) فيما يخدم العملية التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.

12–8 الوسائل المستخدمة في البرنامج التعليمي:

تمثلت الوسائل المستخدمة في البرنامج التعلمي في كل من الوثائق والعتاد والميادين الرياضية الآتية:

– بالنسبة لتطبيق الحصة النظرية: تم استخدام قاعة دراسة، (20) هاتفا ذكيا مزودة بالأنترنت،(20) لوحا إلكترونيا يحتوي على تطبيقات مشغلة لشريط الفيديو ، الصوت، الصور والملفات المقروءة.

– لتطبيق برنامج نشاط سباق جري سريع: مضمار جري (60م)، أقماع أرضية ومخروطية، ميقاتية،جهاز انطلاق حاسوب.

– لتطبيق برنامج لوثب الطويل: ميدان قفز طويل(مضمار20م،حوض رمل)، ديكامتر، كراسي، مقفز اصطناعي، حلقات، منصات متوسطة العلو، حواجز، حاسوب.

– بالنسبة لتطبيق برنامج دفع الجلة: ميدان دفع الجلة، ديكامتر، جلات مطاطية، جلات بلاستيكية ذات حجم صغير، جلات ذات وزن 2كلغ، حاسوب.

12–9 طريقة التسجيل (التقييم) في البرنامج التعليمي :

فيما يخص أداة تقويم وتقييم الأداء الحركي اعتمد الباحث على بطاقة شبكة تقويمية للأداء الحركي وبطاقة ملاحظة (نتيجة رقمية)، تستخدم في حصة الاختبار القبلي والبعدي فقط، حيث يتم استخدام الشبكة التقويمية للأداء الحركي من خلال وضع علامة (×) في خانة (1) عند اكتساب مراحل الأداء الحركي للأنشطة وعند عدم اكتساب يوضع علامة (×) في خانة (0)، أما استخدام بطاقة الملاحظة الفردية يتم بتدوين النتائج الرقمية لكل متعلم في الأنشطة المتناولة، وهي تستخدم في الاختبارات القبلية والبعدية فقط، تتاح للمتعلم محاولتين وتحتسب له المحاولة الأفضل.

12–10 المرحلة التقييمية للبرنامج من طرف الخبراء قبل تطبيقه:

قبل تطبيق البرنامج بشكله النهائي قام الباحث بعرض محتوى البرنامج التعليمي الكلي على بعض الأساتذة والمختصين والباحثين ومفتشي مادة التربية البدنية والرياضية لتحكيمه، حيث كانت هناك بعض التعديلات في محتوى البرنامج المقترح قبل إخراجه بصورته النهائية (الملحق رقم 07)، حيث كانت بعض التعديلات في العروض التعليمية المقترحة بواسطة وسيلتي الاتصال الحديثة والمتمثلة في الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية، والوحدات التعليمية المقترحة للبرنامج، إضافة إلى الإطار الزمني لتطبيق البرنامج ووسائل استخدامه .

13–الأساليب الإحصائية:

من أجل معالجة مختلف البيانات والنتائج تم استعمال برنامج الحزم الإحصائية IBM SPSS Statistics26، وبالتطرق للقوانين الإحصائية المستعملة التالية:

– المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري .

– اختبار شابيرو– ويليك، (اختبار شابيرو–ويليك shapiro–wilk)، وكولموغوروف–سميرنوف (Kolmogorov–Smirnov) للتحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي لدى عينة البحث لمتغير السن، الطول والوزن ومراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للأنشطة المتناولة في الدراسة.

– اختبار Levene's ليفينز، للتحقق من تجانس أفراد عينة البحث لمتغير السن، والطول، والوزن ومراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للأنشطة المتناولة في الدراسة.

- معامل التحليل التباين الأحادي One Way Anova، للتحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي لأفراد عينة البحث في متغير السن والطول والوزن ، ومراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للأنشطة المتناولة في الدراسة.

-معادلة كوبر (coober) لإيجاد نسب الاتفاق بين المحكمين.

- معامل ألفا كرونباخ(Cronbach's Alpha) لقياس الثبات لمراحل الأداء الحركي للأنشطة المتناولة، بهدف تحديد الاتساق الداخلي وموثوقية الأداة.

- معامل الارتباط بيرسون(Pearson's) ، لحساب معامل ثبات البرنامج التعليمي المقترح بالنسبة لمتغير الإنجاز الرقمي.

- اختبار كروسكال واليس(Kruskal-Wallis) .

- اختبار مان- ويتني(Mann-Whitney U).

- معادلة حجم أثر إيتا مربع، لتحديد حجم أثر كل وسيلة على كل نشاط .

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى مختلف المراحل البحثية التي مر بها الباحث من خلال كيفية إجراء الدراسة والتجارب الاستطلاعية، إلى جانب التطرق إلى المنهج المتبع في الدراسة، بالإضافة إلى تحديد العينة المستهدفة في الدراسة، وبتطرق الباحث إلى كيفية إجراء التصميم التجريبي والوسائل المعتمدة لإجراء تلك التجارب، من ثم التأكد من صحة تلك الوسائل من خلال التطرق إلى الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتطرق الباحث إلى عرض الجدول الزمني العملي لكل مجموعة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي المقترح الذي فُصل في شرحه، وصولا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدها الباحث في دراسته.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

يعد هذا الفصل الجزء الرئيس في البحوث العلمية، حيث أنه يتضمن عرض المعلومات والبيانات التي تم جمعها في مرحلة البحث من خلال والتجربة، فمن خلاله تم تقديم النتائج بطريقة مفصلة ومنظمة باستخدام الجداول، يتبعها تحليل معمق لتلك النتائج ثم التطرق إلى تفسير البيانات المتحصل عليها، وصولا إلى خطوة مناقشة النتائج عن طريق مقارنتها بالدراسات النظرية ذات الصلة والدراسات السابقة، كما أنها تشمل تدعيم أو تحدي الفرضيات المحددة في بداية الدراسة، وصولا إلى رأي الباحث حول تلك النتائج، ومن خلال هذا الكم من البيانات، يتوزع هذا الجزء على قسم يتمحور حول عرض وتحليل النتائج لكل فرضية، بالإضافة إلى قسم يتناول مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات، ختاما باستنتاجات توصلت إليها هذه الدراسة.

2-عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

2-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: التي تنص بأنه يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط سباق الجري السريع خلال حصة التربية البدنية والرياضية

في إطار الفرضية الإحصائية المقترنة التي تنص على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع، تم تحليل النتائج باستخدام اختبار Kruskal-Wallis لتحديد مدى تأثير التعلم باستخدام وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي للمتعلمين في الاختبارات البعدية، بالإضافة إلى استخدام اختبار مان-ويتني-Mann) (Whitney Uكاختبار مقارن بين زوجين من المجموعات التي أظهرت نتائج ذات دلالة معنوية بعد تطبيق الاختبار الأول السابق الذكر بالإضافة إلى استخدام حجم الأثر (إيتا مربع) للمجموعتين التجريبيتين للدلالة العملية في أثر هذه الوسائل الاتصالية الحديثة على النشاط المتناول.

2-1-1 نتائج دلالة الفروق بين مجموعات الدراسة للاختبارات البعدية لنشاط سباق الجري السريع :

لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية للنشاط محل الدراسة تم استخدام اختبار كروسكال واليس(Kruskal-Wallis) ودلالتها والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(32) يوضح نتائج دلالة اختبار كروسكال واليس(Kruskal-Wallis) للاختبار البعدي لمتغيرات نشاط سباق الجري السريع

المتغير	درجة الحرية	قيمة كروسكال واليسH	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
وضعية الانطلاق	02	6.202	0.733	0.445	0.045
الاستجابة		6.941	0.716	0.454	0.031
التنسيق بين الأطراف		7.879	0.766	0.426	0.019
ديناميكيات الخطوات		7.316	0.833	0.375	0.026
الجري في المحور		10.727	0.816	0.390	0.005
إنهاء السباق		9.414	0.816	0.390	0.009
الإنجاز الرقمي		6.053	10.165	0.944	0.048

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال الجدول (32) تشير النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى، التجريبية الثانية، والضابطة) في جميع المتغيرات المرتبطة بأداء سباق الجري السريع، وذلك عند مستوى دلالة(0.05) ، مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي المستخدم.

ففي متغير وضعية الانطلاق، بلغت قيمة كروسكال واليس (6.202) مع متوسط حسابي قدره (0.733) وانحراف معياري (0.445)، وكانت قيمة الدلالة (0.045 أقل من 0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية في مهارة الانطلاق، كما ظهر تحسن واضح في سرعة الاستجابة، حيث سجلت قيمةH 6.941 ، ومتوسط حسابي (0.716) بانحراف معياري (0.454)، ومستوى دلالة (0.031)، ما يعكس تأثير البرنامج التدريبي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية، أما في متغير التنسيق بين الأطراف، فقد بلغت قيمة H 7.879 ، ومتوسط (0.766)، ودلالة إحصائية قوية (0.019)، ما يدل على تطور في التناغم الحركي بين الأطراف العلوية والسفلية. كما أن ديناميكيات الخطوات أظهرت فروقًا دالة بقيمةH 7.316 ، ومتوسط (0.833) ودلالة (0.026)، وهو مؤشر على تحسن توزيع الخطوات أثناء الأداء، فيما يتعلق بمتغير الجري في المحور، سجلت أعلى قيمة دلالة (H = 10.727) عند مستوى دلالة (0.005)، مما يشير إلى تحسن كبير في التوازن والتحكم الاتجاهي أثناء الجري. وبالنسبة إلى إنهاء السباق، فقد سجلت قيمة H = 9.414 ومستوى دلالة (0.009)، وهو ما يؤكد وجود فروق دالة في كفاءة إنهاء الأداء، وأخيرًا، في الإنجاز الرقمي العام، بلغت قيمةH 6.053 ، بمتوسط (10.165) وانحراف معياري (0.944)، ومستوى دلالة (0.048)، مما يدل على فروق معنوية في الأداء الكلي بين المجموعات.

وعليه، فإن جميع قيم الدلالة الإحصائية كانت أقل من (0.05)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية لصالح الفرض البديل، وتؤكد أن البرنامج التعليمي القائم على استخدام وسائل الاتصال الحديثة ساهم بشكل إيجابي في تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي في نشاط سباق الجري السريع لدى المشاركين في المجموعات التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

2-1-2 نتائج اختبار كروسكال-والس (Kruskal-Wallis) وتحليل الرتب والإحصاءات الوصفية لمتغيرات لأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع:

يعكس اختبار كروسكال-والس (Kruskal-Wallis) نتائج الفروق الإحصائية بين المجموعات الثلاث في متغيرات الأداء الحركي، استنادًا إلى تحليل الرتب، مما يجعله مناسبًا للبيانات غير المعلمية، وهذا مايظهر في المتوسطات الترتيبية البعدية التي تعكس اتجاه الفروق في الأداء الحركي بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في نشاط سباق الجري السريع.

جدول(33) يوضح المتوسطات الترتيبية البعدية (Ranks) لمتغيرات الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع حسب نوع المجموعة

المتغير	نوع المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتبة

وضعية الانطلاق	المجموعة التجريبية الأولى	20	35.5
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31
	المجموعة الضابطة	20	25
	المجموع الإجمالي	60	-
الاستجابة	المجموعة التجريبية الأولى	20	34.5
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
التنسيق بين الأطراف	المجموعة التجريبية الأولى	20	34.5
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
ديناميكية الخطوات	المجموعة التجريبية الأولى	20	34
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32.5
	المجموعة الضابطة	20	25
	المجموع الإجمالي	60	-
الجري في المحور	المجموعة التجريبية الأولى	20	36
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31.5
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
إنهاء السباق	المجموعة التجريبية الأولى	20	34.5
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
الإنجاز الرقمي	المجموعة التجريبية الأولى	20	25.73
	المجموعة التجريبية الثانية	20	27.5
	المجموعة الضابطة	20	38.28
	المجموع الإجمالي	60	-

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال الجدول(33) التي تُظهر النتائج نمطاً واضحاً في معظم المتغيرات، حيث تتفوق المجموعة التجريبية الأولى بمتوسط رتب أعلى في متغيرات "وضعية الانطلاق" (35.5)، "الاستجابة" (34.5)، "التنسيق بين الأطراف" (34.5)، "ديناميكية الخطوات" (34)، "الجري في المحور" (36)، و"إنهاء السباق" (34.5). تأتي المجموعة التجريبية الثانية في المرتبة الثانية بمتوسطات رتب متقاربة تتراوح بين 31 و33، بينما تسجل المجموعة الضابطة أدنى متوسطات رتب في هذه المتغيرات (24-25). ومع ذلك، يُلاحظ انعكاس واضح في متغير "الإنجاز الرقمي" حيث تحقق المجموعة الضابطة أعلى متوسط رتبة (38.28)، تليها المجموعة التجريبية الثانية (27.5)، ثم الأولى (25.73) هذا الانعكاس حسب طبيعة نشاط سباق الجري السريع حيث كلما قل المتوسط الرقمي كان الأداء أفضل، هذا التباين قد يشير إلى أن التدخلات التجريبية حسّنت من الجوانب التقنية والحركية للأداء، وبالتالي أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل الاتصال الحديثة على نشاط سباق الجري السريع.

3-1-2 نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney U لمقارنة أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء الحركي البعدية في مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع:

يُستخدم اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U) لإجراء مقارنات ثنائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات الأداء الحركي، للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مراحل نشاط سباق الجري السريع، ويعرض الجدول الآتي نتائج هذه المقارنات، مبرزًا الفروق في الأداء بين المجموعتين بعد تطبيق التجربة باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.

جدول (34) يوضح نتائج اختبار Mann-Whitney U مان- ويتني للمقارنات الثنائية البعدية في مراحل الأداء الحركي للمجموعتين التجريبيتين في نشاط سباق الجري السريع

المتغير	المجموعة المقارنة	العدد	متوسط الرتبة	قيمة Z	مستوى الدلالة
وضعية الانطلاق	التجريبية الأولى	20	24	-2.448	*0.014
	الضابطة	20	17		
	التجريبية الثانية	20	22.5	-1.309	0.190
	الضابطة	20	18.5		
الاستجابة	التجريبية الأولى	20	24	-2.333	*0.020
	الضابطة	20	17		
	التجريبية الثانية	20	23.5	-1.964	*0.050
	الضابطة	20	17.5		

التنسيق بين الأطراف	التجريبية الأولى	20	24	-2.448	*0.014
	الضابطة	20	17		
	التجريبية الثانية	20	23.5	-2.044	*0.041
	الضابطة	20	17.5		
ديناميكية الخطوات	التجريبية الأولى	20	23.5	-2.342	*0.019
	الضابطة	20	17.5		
	التجريبية الثانية	20	23	-1.869	0.062
	الضابطة	20	18		
الجري في المحور	التجريبية الأولى	20	24.5	-3.122	**0.002
	الضابطة	20	16.5		
	التجريبية الثانية	20	23	-1.748	0.08
	الضابطة	20	18		
إنهاء السباق	التجريبية الأولى	20	24	-2.617	**0.009
	الضابطة	20	17		
	التجريبية الثانية	20	23.5	-2.163	*0.031
	الضابطة	20	17.5		
الإنجاز الرقمي	التجريبية الأولى	20	16.35	-2.245	*0.025
	الضابطة	20	24.65		
	التجريبية الثانية	20	16.88	-1.962	*0.050
	الضابطة	20	24.13		

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

أظهرت نتائج جدول (34) لاختبار مان-ويتني وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعات التجريبية (الأولى والثانية) والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الحركية، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الأولى بشكل واضح على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات، حيث بلغت قيمة Z في وضعية الانطلاق (2.448-)بمستوى دلالة (0.014*)، وفي الاستجابة (2.333-)عند (0.020*)، والتنسيق بين الأطراف (2.448-)عند (0.014*)، وديناميكية الخطوات (2.342-)عند (0.019*)، والجري في المحور (3.122-)عند

(0.002**)، وإنهاء السباق (2.617-)عند (0.009**)، كما سجلت تفوقًا في الإنجاز الرقمي بقيمة Z (2.245-) ودلالة (0.025*).

أما المجموعة التجريبية الثانية، فقد أظهرت فروقًا دالة إحصائيًا في عدد محدود من المتغيرات، تمثلت في : الاستجابة حيث بلغت قيمةZ 1.964- ومستوى الدلالة 0.050*، والتنسيق بين الأطراف بقيمة Z بلغت 2.044- ومستوى دلالة 0.041*، وإنهاء السباق بقيمة Z بلغت 2.163- ومستوى دلالة 0.031*، وكذلك الإنجاز الرقمي بقيمة Z بلغت 1.962- ومستوى دلالة 0.050*. في المقابل، لم تكن الفروق دالة في متغير وضعية الانطلاق حيث بلغت قيمةZ 1.309- ومستوى الدلالة 0.190، وديناميكية الخطوات بقيمة Z 1.869-ومستوى دلالة 0.062، والجري في المحور بقيمةZ 1.748- ومستوى دلالة 0.080.

تشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية الأولى كان أكثر شمولاً وتأثير في تحسين مختلف مراحل الأداء الحركي المستهدفة في نشاط سباق الجري السريع مقارنة بالبرنامج المطبق على المجموعة التجريبية الثانية وكذلك بالمجموعة الضابطة.

2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط الوثب الطويل خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

في إطار الفرضية الإحصائية المقترنة التي تنص على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل، تم تحليل النتائج باستخدام اختبار Kruskal-Wallis لتحديد مدى تأثير التعلم باستخدام وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي للمتعلمين في الاختبارات البعدية، بالإضافة إلى استخدام اختبار مان-ويتني-(Mann Whitney U) كاختبار مقارن بين زوجين من المجموعات التي أظهرت نتائج ذات دلالة معنوية بعد تطبيق الاختبار الأول السابق الذكر بالإضافة إلى استخدام حجم الأثر (إيتا مربع) للمجموعتين التجريبيتين للدلالة العملية في أثر هذه الوسائل الاتصالية الحديثة على النشاط المتناول.

2-2-1 نتائج دلالة الفروق بين مجموعات الدراسة للاختبارات البعدية لنشاط الوثب الطويل :

لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية للنشاط محل الدراسة تم استخدام اختبار كروسكال واليس(Kruskal-Wallis) ودلالتها والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(35) يوضح نتائج دلالة اختبار كروسكال واليس(Kruskal-Wallis) للاختبار البعدي لمتغيرات نشاط الوثب الطويل

المتغير	درجة	قيمة كروسكال	المتوسط	الانحراف	مستوى

	الحرية	واليسH	الحسابي	المعياري	الدلالة
مرحلة الاقتراب	02	9.964	0.750	0.436	0.007
مرحلة الارتقاء		7.91	0.716	0.454	0.019
مرحلة الطيران		6.941	0.716	0.454	0.031
مرحلة السقوط		7.91	0.716	0.454	0.019
الإنجاز الرقمي		6.225	2.411	0.601	0.044

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج جدول (35) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في جميع المتغيرات المتعلقة بمراحل أداء نشاط الوثب الطويل، وذلك عند مستوى الدلالة .(0.05) ففي مرحلة الاقتراب، بلغ المتوسط الحسابي (0.750) والانحراف المعياري (0.436)، بينما كانت قيمة اختبار كروسكال واليس (9.964)عند مستوى دلالة(0.007) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعات في هذه المرحلة، كذلك أظهرت نتائج مرحلة الارتقاء متوسطًا حسابيًا قدره (0.716) بانحراف معياري (0.454)، وكانت قيمة H = 7.910عند مستوى دلالة (0.019)، وهي دالة إحصائيًا، وفي مرحلة الطيران، بلغ المتوسط الحسابي (0.716) والانحراف المعياري (0.454)، مع قيمةH (6.941) ومستوى دلالة (0.031)، وهو ما يشير أيضًا إلى وجود فروق معنوية، أما مرحلة السقوط، فقد سجلت نفس المتوسط والانحراف المعياري (0.716 و 0.454 على التوالي)، مع قيمةH (7.910) ومستوى دلالة (0.019)، مؤكدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات، وبالنسبة لـ الإنجاز الرقمي، فقد سجّل أعلى متوسط حسابي (2.411) بانحراف معياري (0.601)، وكانت قيمة H(6.225) عند مستوى دلالة (0.044)، مما يؤكد أيضًا وجود فروق معنوية.

بناءً على ما سبق، فإن جميع قيم الدلالة الإحصائية أقل من 0.05، مما يؤدي إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تفيد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات، وهذا يدل على أن البرنامج التعليمي المقترح المطبق مع المجموعتين التجريبية قد أسهمت في إحداث فروق واضحة في الأداء عبر جميع مراحل الوثب الطويل، بما في ذلك الإنجاز الرقمي.

2-2-2نتائج اختبار كروسكال-والس (Kruskal-Wallis) وتحليل الرتب والإحصاءات الوصفية لمتغيرات لأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل:

يعكس اختبار كروسكال-والس (Kruskal-Wallis) نتائج الفروق الإحصائية بين المجموعات الثلاث في متغيرات الأداء الحركي، استنادًا إلى تحليل الرتب، مما يجعله مناسبًا للبيانات غير المعلمية، وهذا مايظهر في

المتوسطات الترتيبية البعدية التي تعكس اتجاه الفروق في الأداء الحركي بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في نشاط الوثب الطويل.

جدول(36) يوضح المتوسطات الترتيبية البعدية (Ranks) لمتغيرات الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل حسب نوع المجموعة

المتغير	نوع المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتبة
مرحلة الاقتراب	المجموعة التجريبية الأولى	20	35
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.5
	المجموعة الضابطة	20	23
	المجموع الإجمالي	60	-
مرحلة الارتقاء	المجموعة التجريبية الأولى	20	36
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31.5
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
مرحلة الطيران	المجموعة التجريبية الأولى	20	33
	المجموعة التجريبية الثانية	20	34.5
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
مرحلة الهبوط	المجموعة التجريبية الأولى	20	36
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31.5
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
الإنجاز الرقمي	المجموعة التجريبية الأولى	20	37.48
	المجموعة التجريبية الثانية	20	30.33
	المجموعة الضابطة	20	23.7
	المجموع الإجمالي	60	-

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج الجدول (36) الخاصة بمتوسطات الرتب للمتغيرات المتعلقة بنشاط الوثب الطويل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية، والمجموعة الضابطة) في جميع مراحل الأداء والإنجاز الرقمي.

يتضح من متوسطات الرتب أن المجموعة التجريبية الأولى حققت أعلى متوسطات في معظم المتغيرات، مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي المستخدم معها مقارنةً بالمجموعتين الأخريين. ففي مرحلة الاقتراب بلغ متوسط رتبتها (35) مقابل (33.5) للمجموعة التجريبية الثانية و(23) للمجموعة الضابطة، كذلك في مرحلة الارتقاء، ارتفع المتوسط إلى (36) مقابل (31.5) و(24) على التوالي، مما يعكس تقدماً ملحوظاً في القدرات الفنية والحركية، أما في مرحلة الطيران، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الثانية بشكل طفيف على الأولى (34.5 مقابل 33)، مع استمرار انخفاض رتب المجموعة الضابطة (24)، مما يشير إلى تأثير نسبي للبرنامج التعليمي الثاني في هذه المرحلة تحديداً. وبالنسبة لمرحلة الهبوط، عاد التفوق للمجموعة التجريبية الأولى بمتوسط رتبة (36)، بينما استقرت رتب المجموعتين الأخرى عند نفس المستويات السابقة، فيما يتعلق بالإنجاز الرقمي، سجلت المجموعة التجريبية الأولى أعلى متوسط رتبة (37.48)، وهو ما بدل على أثر البرنامج المعتمد معها في تحقيق نتائج أفضل كمًّا ونوعًا مقارنة بالمجموعتين الأخرى، حيث سجلت التجريبية الثانية (30.33) والضابطة (23.7)

مما سبق تعكس هذه النتائج أن البرامج التعليمية باستخدام وسائل الاتصال الحديثة المطبقة على المجموعتين التجريبيتين قد ساهمت في تحسين الأداء، وخصوصاً البرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية الأولى، بينما لم تظهر المجموعة الضابطة تقدماً يُذكر، مما يدعم أهمية التدخل التجريبي وتحديث الأساليب التعليمية في تطوير مراحل أداء نشاط الوثب الطويل لدى المشاركين

3-2-2 نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney U لمقارنة أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء الحركي البعدية في مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل:

يُستخدم اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U) لإجراء مقارنات ثنائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات الأداء الحركي، للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مراحل الوثب الطويل، ويعرض الجدول الآتي نتائج هذه المقارنات، مبرزًا الفروق في الأداء بين المجموعتين بعد تطبيق التجربة باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.

جدول (37) يوضح نتائج اختبار Mann-Whitney U مان- ويتني للمقارنات الثنائية البعدية في مراحل الأداء الحركي للمجموعتين التجريبيتين في نشاط الوثب الطويل

المتغير	المجموعة المقارنة	العدد	متوسط الرتبة	قيمة Z	مستوى الدلالة
مرحلة الاقتراب	التجريبية الأولى	20	24.5	-2.726	0.006
	الضابطة	20	16.5		

	التجريبية الثانية	20	24	-2.333	0.02
	الضابطة	20	17		
مرحلة الإرتقاء	التجريبية الأولى	20	24.5	-2.726	0.006
	الضابطة	20	16.5		
	التجريبية الثانية	20	23	-1.612	0.107
	الضابطة	20	18		
مرحلة الطيران	التجريبية الأولى	20	23.5	-1.964	0.05
	الضابطة	20	17.5		
	التجريبية الثانية	20	24	-2.333	0.02
	الضابطة	20	17		
مرحلة الهبوط	التجريبية الأولى	20	24.5	-2.726	0.006
	الضابطة	20	16.5		
	التجريبية الثانية	20	23	-1.612	0.107
	الضابطة	20	18		
الإنجاز الرقمي	التجريبية الأولى	20	25.15	-2.516	0.012
	الضابطة	20	15.85		
	التجريبية الثانية	20	22.65	-1.163	0.245
	الضابطة	20	18.35		

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

أظهرت نتائج جدول (37) إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل، وذلك من خلال الفروق الإحصائية الدالة بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة.

ففي مرحلة الاقتراب، تميز أداء كل من المجموعة التجريبية الأولى (قيمة دالة 0.006) والمجموعة التجريبية الثانية (قيمة دالة 0.020) مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدل على تحسن واضح في القدرة على تنفيذ الاقتراب بطريقة أكثر كفاءة ودقة، وهو ما يُعزى إلى فاعلية الوسائط التعليمية الحديثة في توضيح النماذج الحركية وتنمية الفهم العملي، أما في مرحلة الارتقاء، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الأولى بشكل معنوي (قيمة دالة 0.006)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيًا لدى المجموعة التجريبية الثانية (قيمة دالة 0.107)، مما يشير إلى أن البرنامج التعليمي المستخدم لدى المجموعة الأولى كان أكثر تأثيرًا في تحسين هذه المهارة الحيوية في الوثب الطويل، وفيما

يتعلق بـ مرحلة الطيران، أظهرت النتائج فروقًا دالة لصالح كل من المجموعة التجريبية الأولى (قيمة دالة 0.050) والثانية (قيمة دالة 0.020)، مما يعكس تحسن التوازن الجوي واستمرارية الحركة بشكل فعال نتيجة لاستخدام وسائل مرئية ومحاكاة تعليمية ساهمت في بناء الإدراك الحركي الصحيح، وفي مرحلة الهبوط، تفوقت المجموعة التجريبية الأولى (قيمة دالة 0.006) على الضابطة، بينما لم تُظهر التجريبية الثانية فرقًا دالاً (قيمة دالة 0.107)، وهو ما يدل على أهمية أساليب العرض البصري والتفاعلي في تعزيز القدرة على إنهاء الأداء بسلاسة وثبات، أما على صعيد الإنجاز الرقمي الكلي، فقد أظهرت النتائج تفوقًا واضحًا للمجموعة التجريبية الأولى (قيمة دالة 0.012)، في حين لم تكن الفروق دالة إحصائيًا لدى المجموعة التجريبية الثانية (قيمة دالة 0.245). ويؤكد ذلك أن البرنامج التعليمي باستخدام وسائل الاتصال الحديثة قد أسهم بشكل كبير في تحسين الأداء العام وتحقيق نتائج أفضل في الوثب الطويل.

بناءً على ما سبق، إن البرنامج التعليمي المقترح أثبت فاعليته، خاصة لدى المجموعة التجريبية الأولى، في تطوير جميع مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل، ويُعد استخدام وسائل الاتصال الحديثة أداة إيجابية في تحسين التعليم الحركي وتنمية المهارات الرياضية لدى المتعلمين.

2-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة: التي تنص على أنه يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط دفع الجلة خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

في إطار الفرضية الإحصائية المقترنة التي تنص على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة، تم تحليل النتائج باستخدام اختبار Kruskal-Wallis لتحديد مدى تأثير التعلم باستخدام وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي للمتعلمين في الاختبارات البعدية، بالإضافة إلى استخدام اختبار مان-ويتني(Mann-Whitney U) كاختبار مقارن بين زوجين من المجموعات التي أظهرت نتائج ذات دلالة معنوية بعد تطبيق الاختبار الأول السابق الذكر بالإضافة إلى استخدام حجم الأثر (إيتا مربع) للمجموعتين التجريبيتين للدلالة العملية في أثر هذه الوسائل الاتصالية الحديثة على النشاط المتناول.

2-3-1 نتائج دلالة الفروق بين مجموعات الدراسة للاختبارات البعدية لنشاط دفع الجلة :

لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية للنشاط محل الدراسة تم استخدام اختبار كروسكال واليس(Kruskal-Wallis) ودلالتها والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول(38) يوضح نتائج دلالة اختبار كروسكال واليس(Kruskal-Wallis) للاختبار البعدي لمتغيرات نشاط دفع الجلة

المتغير	درجة الحرية	قيمة كروسكال واليسH	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
وضعية الجسم في الدائرة	02	6.941	0.716	0.45442	0.031
مسك الجلة وتحديد المسار		8.897	0.7	0.46212	0.012
التمحور الصحيح		11.67	0.65	0.48099	0.003
الدفع الكامل		6.087	0.700	0.46212	0.048
توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية		6.818	0.750	0.43667	0.033
استعادة التوازن		6.342	0.666	0.47538	0.042
الإنجاز الرقمي		6.250	4.938	1.3007	0.044

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج جدول(38) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى، التجريبية الثانية، الضابطة) في جميع المتغيرات المدروسة، حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أقل من 0.05، وهو ما يعني رفض الفرضية الصفرية لصالح الفرضية البديلة في كل حالة، ففي متغير "وضعية الجسم في الدائرة " بلغت قيمة كروسكال واليس 6.941 ومستوى الدلالة 0.031، مما يدل على وجود فرق دال بين المجموعات في هذا المتغير، وبالنسبة لمتغير "مسك الجلة وتحديد المسار"، كانت القيمة 8.897 ومستوى الدلالة 0.012، وهو ما يدل وجود فروق مهمة بين المجموعات، أما متغير "التمحور الصحيح "فقد سجل أعلى قيمة 11.670 مع مستوى دلالة 0.003، مما يدل بقوة على اختلاف أداء المجموعات في هذا الجانب، كذلك أظهرت متغيرات "الدفع الكامل(6.087 "، 0.048)، و"توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية" (6.818، 0.033)، و"استعادة التوازن" (6.342، 0.042) فروقًا دالة إحصائيًا، وهو ما يعكس تأثيراً واضحاً لطبيعة التدخل التعليمي، وأخيراً كان متغير "الإنجاز الرقمي(6.250 "، 0.044) أيضاً دالاً إحصائياً، ما يشير إلى أن الفروقات في التعليم أو التوجيه أثرت بشكل ملحوظ على النتائج الرقمية للمشاركين.

مما سبق تؤكد هذه النتائج أن المجموعات التجريبية (وخاصة التجريبية الأولى) أظهرت أداءً أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل الاتصال الحديثة التي تم تطبيقها على هذه المجموعات في تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لدى المشاركين في نشاط دفع الجلة.

2-3-2 نتائج اختبار كروسكال-والس (Kruskal-Wallis) وتحليل الرتب والإحصاءات الوصفية لمتغيرات لأداء الحركي في نشاط دفع الجلة:

يعكس اختبار كروسكال-والس (Kruskal-Wallis) نتائج الفروق الإحصائية بين المجموعات الثلاث في متغيرات الأداء الحركي، استنادًا إلى تحليل الرتب، مما يجعله مناسبًا للبيانات غير المعلمية، وهذا مايظهر في المتوسطات الترتيبية البعدية التي تعكس اتجاه الفروق في الأداء الحركي بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في نشاط دفع الجلة.

جدول(39) يوضح المتوسطات الترتيبية البعدية (Ranks) لمتغيرات الأداء الحركي في نشاط دفع الجلة حسب نوع المجموعة

المتغير	نوع المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتبة
وضعية الجسم في الدائرة	المجموعة التجريبية الأولى	20	34.5
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
مسك الجلة وتحديد المسار	المجموعة التجريبية الأولى	20	35
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.5
	المجموعة الضابطة	20	23
	المجموع الإجمالي	60	-
التمحور الصحيح	المجموعة التجريبية الأولى	20	35
	المجموعة التجريبية الثانية	20	35
	المجموعة الضابطة	20	21.5
	المجموع الإجمالي	60	-
الدفع الكامل	المجموعة التجريبية الأولى	20	35
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32
	المجموعة الضابطة	20	24.5
	المجموع الإجمالي	60	-
توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية	المجموعة التجريبية الأولى	20	35
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32
	المجموعة الضابطة	20	24.5
	المجموع الإجمالي	60	-
	المجموعة التجريبية الأولى	20	34.5

استعادة التوازن	المجموعة التجريبية الثانية	20	33
	المجموعة الضابطة	20	24
	المجموع الإجمالي	60	-
الإنجاز الرقمي	المجموعة التجريبية الأولى	20	36.2
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32.48
	المجموعة الضابطة	20	22.83
	المجموع الإجمالي	60	-

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج جدول(39) لمتغيرات الأداء الحركي والإنجاز الرقمي إلى وجود فروق واضحة بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى، التجريبية الثانية، الضابطة)، حيث سجّلت المجموعتان التجريبيتان – وخصوصًا المجموعة التجريبية الأولى – أعلى متوسطات للرتب في جميع المتغيرات مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ففي متغير "وضعية الجسم في الدائرة"، حصلت المجموعة التجريبية الأولى على متوسط رتبة قدره 34.5، تليها التجريبية الثانية بـ 33.0، في حين سجلت المجموعة الضابطة 24.0، ما يدل على تفوق المجموعات التي تلقت تدخلاً تعليميا، وفي متغير "مسك الجلة وتحديد المسار"، ارتفع متوسط الرتبة في المجموعة التجريبية الأولى إلى 35.0، مقابل 33.5 للتجريبية الثانية، و23.0 للضابطة، مما يؤكد أن البرامج التدريبية ساهمت في تحسين هذا الجانب الفني، أما في "التمحور الصحيح"، فقد تساوت المجموعتان التجريبيتان بمتوسط 35.0 لكل منهما، مقابل 21.5 للضابطة، مما يشير إلى أثر إيجابي للتدريب الموجه في تحسين هذا المهارة بشكل ملحوظ، وفي "الدفع الكامل "و"توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية"، تكررت نفس النتائج حيث حصلت التجريبية الأولى على 35.0، والتجريبية الثانية على 32.0، بينما كانت القيم الأدنى للضابطة (24.5)، ما يبرز فاعلية التدخل التعليمي في تحسين الجوانب الفنية المتعلقة بإطلاق الجلة، أما "استعادة التوازن"، فقد حافظت المجموعة التجريبية الأولى على متوسط مرتفع (34.5)، تليها الثانية بـ 33.0، في حين تراجعت الضابطة إلى 24.0، وهو ما يعكس تطوراً في الأداء بعد التجربة، وأخيراً في متغير "الإنجاز الرقمي "الذي يعكس الأداء الكلي، كانت النتائج لصالح التجريبية الأولى بمتوسط رتبة 36.2، ثم التجريبية الثانية بـ 32.48، وأخيراً الضابطة بـ 22.83، مما يؤكد أن استخدام وسائل الاتصال الحديثة المطبقة كان لها أثر إيجابياً ليس فقط على المهارات الفنية، بل أيضاً على النتائج النهائية للإنجاز.

بناءً على ما سبق يتضح أن الوسائل الاتصالية الحديثة المطبقة على المجموعتين التجريبيتين، وخصوصاً الأولى، أسهمت بشكل كبير في تطوير الأداء الحركي والإنجاز الرقمي، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تستفد من أي تدخل.

2-3-3 نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney U لمقارنة أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء الحركي البعدية في مراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة:

يُستخدم اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U) لإجراء مقارنات ثنائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات الأداء الحركي، للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مراحل الوثب الطويل، ويعرض الجدول الآتي نتائج هذه المقارنات، مبرزًا الفروق في الأداء بين المجموعتين بعد تطبيق التجربة باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.

جدول (40) يوضح نتائج اختبار Mann-Whitney U مان- ويتني للمقارنات الثنائية البعدية في مراحل الأداء الحركي للمجموعتين التجريبيتين في نشاط دفع الجلة

المتغير	المجموعة المقارنة	العدد	متوسط الرتبة	قيمة Z	مستوى الدلالة
وضعية الجسم في الدائرة	التجريبية الأولى	20	24.00	-2.333	0.020
	الضابطة	20	17.00		
	التجريبية الثانية	20	23.50	-1.964	0.050
	الضابطة	20	17.50		
مسك الجلة وتحديد المسار	التجريبية الأولى	20	24.50	-2.619	0.009
	الضابطة	20	16.50		
	التجريبية الثانية	20	24.00	-2.257	0.024
	الضابطة	20	17.00		
التمحور الصحيح	التجريبية الأولى	20	25.00	-2.842	0.004
	الضابطة	20	16.00		
	التجريبية الثانية	20	25.00	-2.842	0.004
	الضابطة	20	16.00		
الدفع الكامل	التجريبية الأولى	20	24.00	2.333-	0.020
	الضابطة	20	17.00		
	التجريبية الثانية	20	23.00	-1.612	0.107

	الضابطة	20	18.00		
توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية	التجريبية الأولى	20	24.00	-2.448	0.014
	الضابطة	20	17.00		
	التجريبية الثانية	20	23.00	-1.667	0.096
	الضابطة	20	18.00		
استعادة التوازن	التجريبية الأولى	20	24.00	-2.257	0.024
	الضابطة	20	17.00		
	التجريبية الثانية	20	23.50	-1.912	0.056
	الضابطة	20	17.50		
الإنجاز الرقمي	التجريبية الأولى	20	24.68	-2.259	0.024
	الضابطة	20	16.33		
	التجريبية الثانية	20	24.00	-1.894	0.058
	الضابطة	20	17.00		

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

تشير نتائج جدول(40) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية (الأولى والثانية) والمجموعة الضابطة في معظم المتغيرات الخاصة بمهارة دفع الجلة، مما يعكس فعالية البرنامج التعليمي المقترح، خصوصًا لدى المجموعة التجريبية الأولى.

في متغير وضعية الجسم داخل الدائرة، سجلت المجموعة التجريبية الأولى متوسط رتبة بلغ 24.00مقابل 17.00للمجموعة الضابطة، وكانت قيمة Z = -2.333 عند مستوى دلالة 0.020، مما يدل على فرق دال إحصائيًا لصالح المجموعة التجريبية، كما سجلت المجموعة التجريبية الثانية متوسط رتبة 23.50مقابل 17.50للضابطة، بقيمة Z = -1.964 ومستوى دلالة 0.050، ما يشير إلى فرق دال أيضًا ولكن بدرجة أقل، بالنسبة لمتغير مسك الجلة وتحديد المسار، حققت المجموعة التجريبية الأولى متوسط رتبة 24.50مقارنة بـ 16.50للضابطة، مع Z = -2.619 ودلالة 0.009، أما المجموعة التجريبية الثانية فسجلت 24.00 مقابل 17.00، بقيمة Z = -2.257 ودلالة 0.024، ما يدل على فرق واضح لصالح التجريبيتين، في متغير التمحور الصحيح، أظهرت المجموعتان التجريبيتان نفس متوسط الرتبة (25.00) مقابل 16.00للضابطة، وسجلت كلتاهما Z = -2.842 ودلالة 0.004، ما يدل على فروق معنوية قوية جدًا، أما في متغير الدفع الكامل، فقد سجلت المجموعة التجريبية الأولى متوسط 24.00مقابل 17.00، بقيمة Z = -2.333 ودلالة

0.020، بينما لم تُسجّل فروق دالة في المجموعة التجريبية الثانية، حيث كان متوسطها 23.00مقابل 18.00 للضابطة، و 1.612- = Zودلالة .0.107 ، وفي متغير توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية، كانت النتائج لصالح المجموعة الأولى بمتوسط 24.00مقابل 17.00، 2.448- = Z، دلالة 0.014، في حين أن المجموعة الثانية سجلت متوسط 23.00مقابل 18.00، و1.667- = Z، دلالة 0.096، وهي غير دالة إحصائيًا، وفي متغير استعادة التوازن، تفوقت المجموعة الأولى أيضًا (متوسط 24.00، 2.257- = Z، دلالة 0.024)على الضابطة(17.00) ، بينما كانت نتائج التجريبية الثانية (متوسط 23.50، 1.912- = Z، دلالة 0.056) قريبة من الدلالة ولكنها غير دالة، أما في الإنجاز الرقمي، سجلت المجموعة التجريبية الأولى متوسط 24.68مقابل 16.33، 2.259- = Z، دلالة 0.024، بينما كانت نتائج المجموعة الثانية (متوسط 24.00، 1.894- = Z، دلالة 0.058)غير دالة.

النتائج السابقة الذكر تؤكد فعالية البرنامج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية الأولى، حيث أظهرت فروقًا معنوية في جميع المتغيرات، بينما أظهرت المجموعة التجريبية الثانية فروقًا في عدد محدود من المتغيرات فقط، ما يدل على تفوق البرنامج الأول في تطوير مراحل أداء دفع الجلة لدى المتعلمين.

2-4- الدلالة العملية باستخدام حجم الأثر (إيتا مربع) لكل مجموعات الدراسة والأنشطة المتناولة:

نتيجة أثر إيتا مربع :0.01 = تأثير صغير، 0.06 = تأثير متوسط، 0.14 فما أكثر = تأثير كبير (Cohen, j, 1988)

2-4-1 نتائج حجم الأثر إيتا مربع في نشاط سباق الجري السريع:

من أجل مقارنة الأثر الناتج عن استخدام كل وسيلة اتصال حديثة في النشاط محل دراسة، من خلال الاستناد إلى إيجاد الفروق بين كل مجموعة تجريبية مع المجموعة الضابطة، فتم تطبيق المعادلة الآتية:

$$n^2 = \frac{t^2}{t^2+df}.$$

t^2 = مربع قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين، df = درجة الحرية ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول (41) يوضح حجم أثر إيتا مربع في نشاط سباق الجري السريع

مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط سباق الجري السريع		المجموعة التجريبية1 (الهواتف الذكية)		المجموعة التجريبية 2 (الألواح الإلكترونية)	
		مستوى الأثر	حجم أثر إيتا مربع n^2	مستوى الأثر	حجم أثر إيتا مربع n^2
مرحلة الانطلاق	الوضعية	كبير	0.15	صغير	0.04
	الإستجابة	كبير	0.14	متوسط	0.10

مرحلة التنسيق بين الأطراف		كبير	0.15	متوسط	0.11
مرحلة الجري الممتد	ديناميكية الخطوات	كبير	0.14	متوسط	0.09
	الجري في المحور	متوسط	0.11	متوسط	0.08
مرحلة إنهاء السباق		كبير	0.17	متوسط	0.12
الإنجاز الرقمي		كبير	0.17	متوسط	0.10

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

انطلاقا من نتائج الجدول(41) التي تشير إلى التأثير القوي لاستخدام وسيلة الاتصال الحديثة الهواتف الذكية على الألواح الإلكترونية في كل مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي في نشاط سباق الجري السريع، ماعدا الجري في المحور من مرحلة الجري الممتد، حيث نلاحظ لدى المجموعة التجريبية الأولى وبالتحديد في مرحلة الانطلاق (الوضعية والإستجابة) أن مستوى الأثر إيتا مربع كبير جدا ببلوغه (0.15) في متغير الوضعية، أما قيمة(0.14) في أداء الإستجابة، أما في مرحلة التنسيق بين الأطراف تراوح حجم الأثر (0.15) والذي يشير إلى مستوى أثر كبير، بينما في مرحلة الجري الممتد بلغ حجم الأثر بـ(0.14) في أداء ديناميكية الخطوات والذي يعتبر كبير، أما أدنى حجم أثر في مراحل سباق الجري السريع كان لصالح أداء الجري في المحور بمقدار (0.11) وبمستوى متوسط، كما لوحظ أن أعلى حجم أثر سجل لدى مرحلة إنهاء السباق و الإنجاز الرقمي ببلوغ حجم أثر إيتا مربع بـ(0.17)، أما لدى المجموعة التجريبية الثانية نلاحظ أن مستوى الأثر درجته متوسطة في كل مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط سباق الجري السريع، حيث في مرحلة الانطلاق وبالتحديد في متغير الوضعية تم تسجيل أدنى حجم أثر مقدر بـ(0.04) والذي يقابله مستوى صغير، بينما في متغير الإستجابة مستوى الأثر كان متوسط، حيث بلغ حجم أثر إيتا مربع (0.10)، كما أنه تم تسجيل مستوى أثر متوسط في مرحلة التنسيق بين الأطراف والذي بلغ قيمته (0.11)، أما بالنسبة إلى مرحلة الجري الممتد كان مستوى الأثر بدرجة متوسطة في كلا المتغيرين، حيث بلغ قيمته(0.09) في ديناميكية الخطوات، و(0.09) في متغير الجري في المحور كأدنى حجم لدى المجموعة التي استخدمت الألواح الإلكترونية، بينما تم تسجيل أعلى حجم أثر وبمستوى متوسط في مرحلة إنهاء السباق والذي قدر بـ(0.12)، أما في متغير الإنجاز الرقمي كان مستواه متوسطا وبحجم يساوي (0.10) وبالتالي تؤكد هذه النتائج الأثر الإيجابي لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة عامة على الأداء الحركي ومساهماتها في تحقيق أفضل النتائج في نشاط سباق الجري السريع خلال حصة التربية البدنية والرياضية، لكن وبمقارنة أي وسيلة لها تأثير أكبر على الأخرى أشارت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدام معها الهواتف الذكية في تعلم الأداء الحركي التي كانت عن بعد على المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الألواح الإلكترونية التي كان لها وقت محدد بـ(30دقيقة)، ومكان محدد للتعلم (القسم)، ويعزى ذلك التفوق إلى الوقت الكافي لمشاهدة تلك المهارات الحركية من طرف المتعلم من خلال تكرار مشاهدة الصور أو

الفيديوهات إلى جانب القراءة المتكررة للملفات المتعلقة للمهارات الحركية المعروضة، مما يزيد لدى المتعلم درجة فهمه واستيعابه للأداء الحركي المعروض، إلى جانب توفر البيئة المناسبة للمتعلم .

2-4-2 نتائج حجم الأثر إيتا مربع في نشاط الوثب الطويل:

لغرض مقارنة الأثر الناتج عن استخدام كل وسيلة اتصال حديثة في النشاط محل الدراسة، وذلك من خلال الاستناد إلى إيجاد الفروق بين كل مجموعة تجريبية مع المجموعة الضابطة، والنتائج في الجدول الآتي:

جدول (42) يوضح حجم أثر إيتا مربع في نشاط الوثب الطويل

مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط الوثب الطويل	المجموعة التجريبية1 (الهواتف الذكية)		المجموعة التجريبية 2 (الألواح الإلكترونية)	
	مستوى الأثر	حجم أثر إيتا مربع n^2	مستوى الأثر	حجم أثر إيتا مربع n^2
مرحلة الاقتراب	كبير	0.19	كبير	0.14
مرحلة الارتقاء	كبير	0.19	متوسط	0.06
مرحلة الطيران	متوسط	0.09	كبير	0.14
مرحلة السقوط	كبير	0.19	متوسط	0.06
الإنجاز الرقمي	كبير	0.16	متوسط	0.07

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

استنادا إلى نتائج الجدول(42) التي تظهر تحسن كبير في مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط الوثب الطويل والتي تعزى بشكل مباشر لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة، إلا أنه لوحظ أثر الهواتف الذكي التي استخدم مع المجموعة التجريبية الأولى، كان كبير مقارنة بالمجموعة التجريبية الثانية التي استخدامت الألواح الإلكترونية،حيث تم تسجيل مسوى أثر كبير في كل مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي عدا مرحلة الطيران التي سجل مستوى الأثر بدرجة متوسط، حيث سجل في مراحل الاقتراب والارتقاء والسقوط مسنوى أثر كبير وبأعلى حجم بلغ قيمته (0.19)، مما يشير أثر تلك الوسائل في هذه المراحل، بينما لوحظ أن أدنى حجم أثر كان في مرحلة الطيران وبمستوى متوسط قدر بـ(0.09)، أما في الإنجاز الرقمي تم تسجيل مستوى أثر كبير، وبحجم أثر يساوي(0.16)، وبالتالي وجود تحسن كبير للأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط الوثب الطويل، ابتداء من مرحلة الاقتراب التي تعتبر أساس نجاح الوثبة فالارتقاء والطيران المساهم في زيادة مسافة الوثب إلى مرحلة السقوط الذي له أثر كبير في النتيجة الرقمية المحققة، وفي المقابل تشير النتائج لدى المجموعة التجريبية الثانية، حيث تم تسجيل مستوى أثر كبير في مرحلتي الاقتراب والطيران بحجم أثر مقدر بـ(0.14)، كما تم تسجيل أدنى حجم

أثر وبمستوى متوسط في مرحلتي الارتقاء والسقوط قدر بـ(0.06)، فيما سجل مستوى أثر متوسط وبحجم يساوي (0.07) في الإنجاز الرقمي، وبالتالي نستطيع القول أن استخدام الألواح الإلكترونية أنعكست على الأداء الحركي لمراحل الوثب الطويل و الإنجاز الرقمي بمستوى أقل مما شهدته المجموعة التجريبية التي استخدمت الهواتف الذكية، ومن هذا المنطلق نستطيع القول بأن لوسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) لها مساهمة كبيرة في تحسين عناصر الأداء الحركي الخاصة بالوثب الطويل ومن ثم الوصول إلى تحقيق أطول مسافة وثب .

2-4-3 مقارنة نتائج أثر إيتا مربع على مجموعات الدراسة في نشاط دفع الجلة:

لغرض مقارنة الأثر الناتج عن استخدام كل وسيلة اتصال حديثة في النشاط محل الدراسة، وذلك من خلال الاستناد إلى إيجاد الفروق بين كل مجموعة تجريبية مع المجموعة الضابطة، والنتائج في الجدول الآتي:

جدول (43) يوضح حجم أثر إيتا مربع في نشاط دفع الجلة

مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط دفع الجلة		المجموعة التجريبية1 (الهواتف الذكية)		المجموعة التجريبية 2 (الألواح الإلكترونية)	
		مستوى الأثر	حجم أثر إيتا مربع n^2	مستوى الأثر	حجم أثر إيتا مربع n^2
مرحلة أخذ الوضعية	وضعية الجسم في الدائرة	كبير	14،0	متوسط	0.10
	مسك الجلة وتحديد المسار	كبير	0.17	متوسط	0.13
مرحلة التحقيق	التمحور الصحيح	كبير	0.20	كبير	0.20
	الدفع الكامل	كبير	0.14	متوسط	0.06
	توجيه الجلة ووضعية الذراع	كبير	0.15	متوسط	0.07
مرحلة استعادة التوازن		متوسط	0.13	متوسط	0.09
الإنجاز الرقمي		كبير	0.14	متوسط	0.09

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام حزمة IBM SPSS Statistics26

من خلال نتائج الجدول(43) نلاحظ أن مستويات أثر إيتا مربع كبيرة لكل مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي في نشاط دفع الجلة، حيث تشير النتائج لتفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية، بمعنى أن وسيلة الاتصال الحديثة والمتمثلة في الهواتف الذكية كان لها مستوى أثر أكبر من استخدام وسيلة الاتصال الحديثة والمتمثلة في الألواح الإلكترونية، حيث سجل لدى المجموعة التجريبية الأولى مستوى أثر كبير في كل مراحل الأداء الحركي والذي تراوح من (0.14) إلى (0.20)، باستثناء مرحلة استعادة التوازن الذي سجلت مستوى أثر متوسط، والذي يساوي حجمه (0.13)، مما يشير إلى التحسن والتطور الحاصل بفضل وسائل

الاتصال الحديثة المعتمدة في تعلم النشاط المتناول لدى هذه المجموعة، ومن جانب آخر لوحظ أن مستوى الأثر كان بدرجة متوسط لدى المجموعة التجريبية الثانية والذي تراوح مابين (0.06) و(0.13) في كل مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي باستثناء متغير التمحور الصحيح من مرحلة التحقيق الذي بلغ حجمه (0.20)، ومما سبق تبرز هذه النتائج العلاقة الوثقى بين استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) وبالأخص الهواتف الذكية في تحسن الأداء في مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة من أجل دفعة ناجحة إلى جانب تطور في مرحلة التحقيق من خلال القوة خلال عملية الدفع وصولا إلى مرحلة استعادة التوازن بعد الدفع من أجل رمية صحيحة بدون أي إصابة، وكل تلك المراحل تنعكس بالإيجاب على تحقيق أطول مسافة رمي في نشاط دفع الجلة.

من خلال النتائج العامة المتعلقة بمستوى الأثر الكبير لوسائل الاتصال الحديثة على نشاط سباق الجري السريع والوثب الطويل ونشاط دفع الجلة، التي تشير إلى أن استعمال هذه الوسائل تساهم في تحسين المراحل الأساسية لتلك الأنشطة وتعزيز تعلم مراحل الأداء الحركي لكل نشاط، وبالتالي تحقيق أقل وقت في نشاط سباق الجري السريع، وأطول مسافة وثبة في الوثب الطويل، وأطول مسافة رمي في نشاط دفع الجلة .

3- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

3-1مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط سباق الجري السريع خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

وفي إطار الفرضية الإحصائية المرتبطة بها والتي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع لصالح المجموعتين التجريبيتين.

استنادا لنتائج الجداول من (32) إلى (34) والجدول(41) التي توضح نتائج الفروق بين بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط سباق الجري السريع، والتي أظهرت تحسنا ملحوظا في القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبيتين بشكل كبير، وهذا يشير إلى دور استخدام تلك الوسائل في تطوير عملية التعلم وبالتالي الوصول إلى تحسن الأداء الحركي، ويعزى ذلك إلى تقديم معارف ومعلومات حول مختلف المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الفردية المتناولة في الدراسة، ومن جهة أخرى تظهر النتائج تحسنا ضئيلا لدى المجموعة الضابطة لمراحل الأنشطة المذكورة سلفا، وهذا يدل على أن الطريقة التقليدية في التعلم لا تقدم تحسنا كبيرا كما حققته المجموعتين المستخدمتين لوسائل الاتصال الحديثة في تعلم تلك المهارات.

دور هذه الوسائل المساعدة في عملية التحليل الحركي للأداء، وهذا ما أكدته النتائج المذكورة سابقا، المبرهنة على ضرورة دمج هذه الوسائل الاتصالية الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية، فالاعتماد عليها يؤدي إلى تحسن كفاءة الأداء الحركي من خلال تنفيذ المهارات الحركية بقوة وسرعة وبتقنية صحيحة، ومثال على استفادة كل نشاط من هذه الوسائل الحديثة، استخدام تحليل الفيديو أو قراءة نص أو مشاهدة صورة في نشاط سباق الجري السريع يؤدي إلى تحسن مرحلة الانطلاق والتنسيق الحركي بين الأطراف إلى جانب تطور تقنية الجري الممتد وإنهاء السباق وبالتالي تحقيق نتيجة أفضل من المحققة في المجموعة الضابطة، ومن خلال ما سبق تؤكد النتائج على ضرورة تدريب أطراف العملية التعليمية على استخدام هذه الوسائل الاتصالية الحديثة واستثمارها في الميدان التعليمي المتعلق بحصة التربية البدنية والرياضية، إلى جانب إعادة النظر في الطرق التقليدية في التعلم، وهذا ما ينعكس على صحة الفرضية وتحققها وبالتالي الوصول إلى تحسن الأداء والإنجاز في مختلف الأنشطة الرياضية، وفي سياق ذلك تناولت أبحاث (عزت، 2018) حول ترك الأثر باتجاه المستقبل وأهمية التغذية الراجعة المستمرة في عملية التعلم، وهذا ما يتوافق مع دراستنا حيث أن استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية) توفر تغذية راجعة أكثر فعالية ودقيقة هدفها تحقيق أداء حركي عال إلى جانب ترك أثر إيجابي على المتعلم في القياس البعدي لأنها توفر فرص التعلم بشكل سريع ومحدد للوصول إلى المعلومات المتعلقة بالأداء الحركي المراد تعلمه، وبالتالي يكون لهذه الوسائل دور كبير في تحقيق مختلف الأهداف المعززة والمساهمة في عملية تطوير التعليم متماش مع التطورات الراهنة، بالإضافة إلى دراسة (زيتون، 2003) والذي عرض نموذج 'لاوسيل Lausil' الذي يوضح عملية انتقال الرسالة أثناء عملية الاتصال والتأثير المحتمل في عملية التعلم، وهذا ما يُسقط على أثر وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي، مما يتوافق مع دراستنا من خلال المعلومات والمعارف المرسلة عن طريق الوسائل الاتصالية الحديثة والتي تهدف إلى تعزيز فهم وتطبيق المتعلم لتلك المعارف من أجل الوصول إلى الأداء الحركي الصحيح أكثر من استخدام الطريقة التقليدية التي تكون غير موضحة للأداء الحركي المرجعي، كما أكدت دراسة (الشافعي، 2005) أن وسائل الاتصال الشفهية والكتابية والمصورة تسعى لتوفير معلومات دقيقة تهدف إلى التأثير الإيجابي على المتعلم في تعلم مهارات حركية جديدة، وهذا ما يرتبط بنتائج دراستنا التي تبرز طريقة استغلال المتعلم للوسائل الاتصال الحديثة في سبيل تحسين الأداء الحركي لمختلف المهارات الحركية المتعلقة بالأنشطة الرياضية، في حين تناولت دراسة (أحمد وجابر، 2005) التي تتضمن بأن الاتصال الجيد هو التفاعل الإيجابي داخل الصف بهدف الوصول إلى المعرفة، وهذا ما يتوافق مع دراستنا التي تناولت أثر الوسائل الاتصالية الحديثة المتوفرة حاليا واستخدامها في الوسط التعليمي التي توصلت إلى أهمية تلك الوسائل في تحسن مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية.

كما اتفقت نتيجة دراستنا مع العديد من الدراسات السابقة، نذكر منها دراسة تناولها (بوداود، 1996) تشير إلى أن الأداء يتحسن باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)، فدراسته مبنية على طريقة المشاهدة

والملاحظة عن طريق العرض والشرح، فقد توصل بأن تقنية الفيديو تساهم في تنمية التعلم الحركي أكثر من الطريقة العادية، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراستنا من خلال أن وسائل الاتصال الحديثة مثل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية تساهم في تطور الأداء الحركي والإنجاز الرقمي أكثر من استخدام الطريقة التقليدية في عملية تقديم تلك المهارات الحركية، كما أن دراستنا اختلفت مع دراسته من خلال اعتمادنا على وسيلتي اتصال حديثة وعلى مجموعة من الأنشطة الرياضية، بينما في دراسته اعتمد على تقنية واحدة ونشاط واحد فقط، لذا كانت الدراستين متباينتي الأثر، ونجد أن دراستنا اتفقت أيضا مع دراسة (صديق، وبن مصباح، 2014) التي أكدت على دور الوسائل السمعية البصرية في تعلم تقنيات المهارات الحركية، وهذا ما تؤكده نتائج دراستنا من خلال الأثر الإيجابي لوسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي، واعتمادنا على العديد من النماذج التعليمية من خلال القراءة ومشاهدة صور ثابتة وفيديو، مما يجعل التأثير كبيرا على الأداء الحركي وبالتالي الوصول إلى نتيجة رقمية أفضل، وتشير دراسة (منيب وكمال، 2014) إلى دور استخدام التكنولوجيا الحديثة ومساهمتها في تحسين التفاعل بين المعلم والمتعلم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وأن استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة تساهم في زيادة تفاعل المتعلمين من خلال التشويق وبالتالي فهي ركيزة المقاربة الحديثة، وهذا ما يتوافق مع نتائج دراستنا حول أهمية استخدام وسائل الاتصال الحديثة خلال تعلم مراحل الأداء الحركي للأنشطة الرياضية الفردية الممارسة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، حيث أن دراستنا وضحت تحديد أنواع التكنولوجيا الحديثة التي تساهم في تحسين وتنفيذ الأداء الحركي بفعالية ضمن الحصة، بالإضافة إلى دراسة (مرزوقي وحريتي، 2018) التي توصلت إلى تحسن مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي الذي يكون بفضل استخدام الوسائل التعليمية كجهاز الفيديو والمسلاط العاكس، وأن استخدام هذه الوسائل أدت في زيادة القدرات التوافق الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل، ودراسة (عاشور، 2019) التي توصلت إلى وجود أثر استخدام السبورة الذكية على التحصيل المعرفي لمقرر الهوكي، وأنها أكثر فعالية لتحقيق أهداف الدرس، فهذا يتماشى مع نتائج دراستنا التي توصلت بأن استخدام الوسائل الاتصال الحديثة مثل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية تساهم في الوصول إلى الأداء الحركي وبالتالي تحقيق أفضل إنجاز رقمي في الأنشطة الرياضية الفردية، ويتضح من خلال ما سبق تحقق الفرضية، وأن أثر استخدام الوسائل الاتصالية الحديثة في تحسين الأداء الحركي بالإيجاب كما أن استخدام الطريقة التقليدية أيضا تساهم في التحسن لكن ليس كالاعتماد على الطرق الحديثة، والاختلاف مع الدراسات المذكورة أعلاه يكون في طريقة تقديم محتوى الأداء الحركي ونوعه مما جعل النتائج تكون متباينة، كما أن نتائج دراستنا المتعلقة بالمجموعة التجريبية اتفقت مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (Moreno-Guerrero et al., 2020) من خلال وجود فرق بين القياس القبلي والبعدي في تلقي حصة التربية البدنية والرياضية باستخدام وسائل تكنولوجيا المعلومات، بينما اختلفت مع دراستنا في هدفها من خلال دراسته لدافعية التعلم باستخدام هذه الوسائل بينما دراستنا ركزت على أثر تعلم الأداء الحركي، ومن جهة أخرى دعمت نتائج دراسة (دفع الله وحسن، 2018) نتائج دراستنا من خلال التوصل إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي سواء باستخدام الطريقة الحديثة أو الطريقة التقليدية في تعلم

الأداء الحركي، لكن التحسن الأعلى كان للمجموعة التي تستعمل الطريقة الأولى، وبالنسبة لمواطن الاختلاف كان في دراسة نشاط الوثب الطويل وباستخدام وسيلة الحاسوب فقط، بينما دراستنا كانت بشكل أوسع بدراسة أثر وسيليتين الأكثر استعمالا في الوقت الحالي ألا وهما الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية إلى جانب دراسة أثرها على الأنشطة الفردية الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية يشكل مفصل، وبذلك القاسم المشترك بين الدراستين هو أن للتكنولوجيا الحديثة ووسائلها أثر في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي الحصة ولها دور كبير في تطور الأداء الحركي، كما لا نستطيع أنكار دور الطريقة التقليدية في تعلم الأداء الحركي قبل ظهور هذه الوسائل، كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (سلامة، 2021) التي قدمت دليلا بأن استخدام السبورة الذكية لها أثر في تحسن مراحل الأداء الحركي في نشاط القفز الطويل، وبذلك يتفق مع ما توصلنا إليه بأن استخدام وسائل الاتصال الحديثة يؤثر بالإيجاب على أنشطة أخرى كنشاط سباق الجري السريع، ودفع الجلة، كما تعد السبورة الذكية من الوسائل التعليمية الجديدة المشابهة للوسائل الاتصالية المعتمدة في دراستنا خاصة فيما يتعلق بالألواح الإلكترونية.

وفي سياق ذلك يرى الباحث أن الدراسة توضح أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة مثل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية على الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط سباق الجري السريع والوثب الطويل ودفع الجلة في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن جانب آخر لا ننكر دور الطريقة التقليدية في تحقيق الأداء الحركي حتى ولو سجل بدرجة أدنى مقارنة باستخدام وسائل الاتصال الحديثة، فمن خلال النتائج السابقة يفسر بأن الأداء الحركي لا يكون باستخدام وسائل الاتصال الحديثة فقط، بل يكون أيضا باستخدام الطريقة التقليدية وهذا يتوقف على مدى تنظيم عملية التعلم وتوفر بيئة تعليمية ملائمة، لذا ينبغي على المعلم مراعاة جميع العوامل المساهمة في تحقيق أقصى أداء حركي، مع استغلال الوسائل الاتصالية الحديثة المتوفرة حاليا والطرق التقليدية على حد سواء، وبالتالي لابد من تعزيز الطريقة التقليدية في عرض الأداء الحركي باستخدام وسائل اتصال حديثة، لما لها من أثر على زيادة دافعية ومشاركة المتعلم ووضعه في بيئة تعليمية غنية بالمعلومات والمعارف، وبناء على كل ما سبق يرى الباحث أن الفرضية تحققت بشكل جزئي، وبالتالي ضرورة دمج وسائل الاتصال الحديثة في تعلم الأداء الحركي ضمن الأنشطة الرياضية الفردية الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية، لأن دورها في تحقيق تطور حركي عالي في شتى مراحل الأنشطة، وإنجاز رقمي أحسن في كل الأنشطة.

في الختام يرى الباحث بأنه يجب استغلال الوسائل الحديثة في الاتصال مع المتعلم بشكل مصمم ومنظم لحصة التربية البدنية والرياضية، والاستفادة منها في تحقيق الأهداف المسطرة .

3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط الوثب الطويل خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

وفي إطار الفرضية الإحصائية المرتبطة بها والتي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل لصالح المجموعتين التجريبيتين.

انطلاقا من نتائج الجداول (35)و(36) و(37)، و(42) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط الوثب الطويل، أظهرت مجمل النتائج السابقة تحسنا وتطورا ملحوظ في مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للنشاط المتناول لأفراد المجموعتين التجريبيتين التي استخدمتا وسيلتي الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية) خلال حصص التربية البدنية والرياضية، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي اعتمد على الطريقة التقليدية في تعلم تلك الأنشطة.

إن وسائل الاتصال الحديثة مثل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية من الوسائل التي تساهم في عملية تحسين الأداء الحركي، حيث أنها توفر معلومات بصرية ومكتوبة حول الأداء الحركي لمختلف المهارات الحركية بشكل واضح ومفصل كما أنها تساعد المتعلم على فهم التقنية الصحيحة للمهارة وذلك من خلال المشاهدة المرئية لها، إضافة إلى ذلك أن هذه الوسائل توضح الأداء الصحيح للمتعلم مما يجعله يقارن أدائه بما شاهده، مما يساهم في عملية تصحيح الأخطاء والتقليل منها لاحقا، إلى جانب ذلك فإن هذه الوسائل الاتصالية الحديثة تساهم في عملية التعلم الذاتي والمستمر للمتعلمين وبالتالي فهم مختلف المهارات الحركية بكل مراحلها، ومن جانب آخر تساهم هذه الوسائل الحديثة في التعلم ونخص بالذكر الهواتف الذكية من خلال الولوج لمختلف الموارد التعليمية التي تهدف إلى تعلم الأداء الحركي المراد تحقيقه في أوقات مختلفة وبما يتناسب مع درجة استيعابهم وتطبيقهم العملي للأداء، وبالتالي تساهم هذه الموارد باختلاف أنواعها في تحسين الأداء الحركي للمتعلمين وتطوير القدرة على تنفيذ الأداء الحركي الصحيح لأجل الوصول إلى إنجاز رقمي ممتاز في مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك يعود بفضل توفر بيئة تعليمية مليئة بالتفاعل والتحفيز، ومما سبق نجد الكثير من دعمت دراستهم بما توصلنا إليه من نتائج كدراسة (لواعر، 2012) التي تطرقت إلى سير عملية الاتصال مع تقديم نموذج للاتصال، وهذا يتوافق مع استخدام وسائل الاتصال الحديثة لغرض تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لدى المتعلمين، فهذه الوسائل توفر فرصة تحليل الأداء وتقديم تغذية راجعة سريعة للمتعلمين إضافة توفر فضاء للتواصل بين المعلم ومتعلميه عن بعد من أجل تصحيح الأخطاء في الوقت المناسب، كما أن هذه الوسائل تنمي التحفيز لدى المتعلم، وبالتالي نستطيع القول بأن استخدام وسائل الاتصال الحديثة له دور كبير في تحسين أداء المتعلم ومساعدة المعلم في تحقيق أهدافه في حصة التربية البدنية والرياضية، كما أن تتماشى نتائج دراستنا مع دراسة (صبري، 2009) الذي أكد أن نقل المعلومات للمتعلم يكون بسهولة في حالة الاعتماد على الأدوات الحديثة، وهذا ما تم التوصل إليه في دراستنا الحالية بأن التعلم باستخدام وسائل الاتصال الحديثة الذي يحتوي على فيديوهات وصور وملفات حول تقنية الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية يسمح للمتعلم بأن يعدل في أدائه بشكل سريع وصحيح، إلى

جانب تساهم في توضيح للمتعلم مواطن القوة والضعف (التغذية الراجعة) للأداء الحركي المراد الوصول إليه، إضافة إلى ذلك أعمال 'ادجارديل Edgardel ' لأصناف التعليم الذي يكون عن طريق الممارسة والملاحظة وعن طريق التحليل العقلي، فالنتائج تؤكد على دور استخدام وسائل الاتصال الحديثة في التعليم لأنها توفر معلومات ممثلة مما يدعم النوع الأول، كما أن ملاحظة ومشاهدة المهارات الحركية تهدف إلى تعزيز عملية تعلم الأداء الحركي مثل استخدام الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية وهذا ما يقابله في النوع الثاني، أما النوع الثالث توفره الوسائل الاتصالية الحديثة من خلال الرموز البصرية واللفظية التي تساعد في ترسيخ التحليل والفهم، وهذا ما أكدته دراسة (عبدالمنعم، 1999)، وتصنيف (شيكو، 2013) في تطرقهما للوسائل البصرية والسمعية والمختلطة وهذا ما توافق مع نتائج دراستنا، فمن خلال مشاهدة مقاطع فيديو لمراحل الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية تتضح لدى المتعلم التقنية الصحيحة لتلك المرحلة مما تساعده على فهمها ومحاولة تقليد الأداء الحركي كما شاهده، كما يساهم ذلك الفيديو على تقديم تغذية راجعة مباشرة بعد الأداء مما يساعد في تصحيح الأخطاء المرتكبة وبالتالي الوصول إلى أداء حركي أفضل، أما الوسائل المختلطة تساعد في تركيز وأنتباه المتعلم من أجل فهم تلك المرحلة من النشاط.

بالإضافة لما سبق اتفقت نتيجة دراستنا مع نتائج دراسة (الهاشمي، 2019) الذي توصل إلى تحسن الأداء المهاري في كرة اليد لدى المجموعة التجريبية التي طبقت معها برنامج تعلمي باستخدام الوسائط المتعددة مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا ما أشارت له النتائج باستخدام وسائل الاتصال الحديثة في تعلم مختلف المهارات الحركية الممارسة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، وبالتالي فالأدوات الحديثة تساهم في تحسين الأداء الحركي مما توفره من مزايا للمتعلم كالتغذية الراجعة الفورية و التفاعل أثناء الحصة من أجل تصحيح الأخطاء، كما جاءت به نتائج دراسة (صغير، مهيدي، وكرارمة، 2019) التي تدعم فكرة التعلم الحركي باستخدام التغذية الراجعة المرئية وهذا ما يتماشى مع نتائج دراستنا بأن تلك التغذية المرئية تعتبر شكلا من أشكال التي تم إخراجه بواسطة استخدام وسائل الاتصال الحديثة، وهذا ما يشير إلى دور الملاحظة بالمشاهدة مختلف المراحل الحركية التي تتضمنها الأنشطة الرياضية مما يؤدي إلى تحسن تلك المهارات، كما أن نتائج دراسة (مفتاح، ودشري، 2020) قدمت دعما لنتائجنا من خلال وصوله بأن الوسائل التكنولوجية تساهم في تعلم التوافق الحركي وتقديم تغذية راجعة فورية خلال حصص التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يعكس نتائج دراستنا من خلال أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة ومساهمتها في تعلم النموذج الصحيح للأداء الحركي، و تماشت نتائج دراستنا مع دراسة (عبدالحميد، 2021) التي توصلت إلى وجود تأثير برمجية تعليمية باستخدام الفيديو والرسوم المتحركة والكتابات المعروضة عن طريق الباوربوأنت على تعلم سباق سباحة على البطن، كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (القط، فهمي، وموسى، 2022) التي توصلت إلى فعالية استخدام الأجهزة اللوحية في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد، واتفقت نتائجنا أيضا مع (Varga & Révész, 2023) التي توصلت إلى وجود أثر إيجابي لاستخدام

تكنولوجيا المعلومات والاتصال والمتمثلة في الهواتف الذكية،صفحات الويب، الفيسبوك، في تعلم المهارات الحركية لحصص التربية البدنية والرياضية، ومن جهة أخرى اختلفت دراستنا مع الدراسات المذكورة أعلاه في تطبيق تلك الوسائل الحديثة على الأنشطة التي كانت محدودة، بينما دراستنا كانت شاملة لمجموعة من الأنشطة مما أدى إلى معرفة مستوى وحجم الأثر على كل نشاط باستخدام نوعين من وسائل الاتصال الحديثة أي الهواتف الذكية عن بعد والألواح الإلكترونية قبل تنفيذ الحصة مباشرة، كما أن دراسة (حامد، 2018) توصلت إلى أثر تقنية الفيديو والملصقات الجدارية على الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لدفع الثقل، وهذا ما أكدته نتائج دراستنا من خلال التحسن الملموس لدى المجموعتين التجريبيتين اللتين استخدمتا وسائل حديثة تحتوي على العديد من الموارد التعليمية كالصور والملفات والفيديوهات، المستعملة من أي مكان وزمان مقارنة بالدراسة المذكورة سلفا التي تستخدم في مكان محدد، في حين أن الاختلاف موجود أيضا في نوعية النشاط المراد قياسه لأثر تلك الوسائل، مما سبق نستطيع القول بأن التكنولوجيا ووسائلها لها أثر كبير في الميدان التعليمي عامة وفي حصة التربية البدنية والرياضية خاصة.

النتائج المتوصل إليها تؤكد بشكل عام على أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية) على تحسن مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط الوثب الطويل وهذا يتوافق مع الدراسات التي دعمت استخدام التعلم بالاعتماد على التكنولوجيا الحديثة من خلال التغذية الراجعة المرئية، كما أن اختلاف دراستنا يكمن في الوسيلة الاتصالية الحديثة المعتمدة والأنشطة الرياضية المتناولة إلى جانب وقت استخدامها، ما جعل النتائج تختلف لخصائص ومتطلبات كل نشاط، وبالتالي فإن النتائج المتوصل لها أدت إلى تحقق الفرضية وهذا ما أظهرته نتائج المجموعتين التجريبيتين في كل الأنشطة من تحسن مقارنة بالمجموعة الضابطة.

في سياق ذلك يرى الباحث أن أثر وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية يفتح مجالا جديدا في عملية البحث، وهذا ما أكدته نتائج دراستنا، فإن ضرورة دمج هذه الوسائل في البرامج التعليمية لحصص التربية البدنية والرياضية، وهذا يكون حسب كل نشاط رياضي ومستوى المتعلمين ومدى توفر تلك الوسائل، من منطلق تحقق الفرضية يرى الباحث بضرورة المزيد من البحث حول كيفية استخدام وسائل الاتصال الحديثة بهدف تحسين مختلف الجوانب (النفسية، المعرفية، الحركية) لدى المتعلمين، إلى جانب التأكيد على مراعاة الطابع الميداني لحصص التربية البدنية والرياضية من خلال الحفاظ على التوازن في حجم استخدامها.

3-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

التي تنص على أنه يساهم استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحسين الأداء الحركي لمتعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط دفع الجلة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

وفي إطار الفرضية الإحصائية المرتبطة بها والتي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في مراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة لصالح المجموعتين التجريبيتين.

انطلاقا من نتائج الجداول(38) و(39) و(40) و(43) التي أظهرت تحسن مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لدى المجموعتين التجريبيتين في نشاط دفع الجلة مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعزى ذلك لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة، حيث استطاعت هذه الوسائل أن توفر للمتعلمين بيئة تعليمية مساعدة على فهم مختلف التقنيات الحركية والأنشطة الرياضية، وذلك من خلال مشاهدة الفيديوهات و التحليل الحركي للأداء بشكل مفصل، كما أن هذه الوسائل تمكنت من توفير تعديلات وتحسينات متواصلة للأداء الحركي لكافة الأفراد المشاركين ضمن المجموعتين التجريبيتين، وأمام هذه النتائج استطاعت هذه الوسائل زيادة مستوى التحفيز والمشاركة الإيجابية لدى المتعلمين مما أدى إلى تحسن مراحل الأداء الحركي وبالتالي زيادة روح التحدي نحو نتيجة رقمية أفضل خلال إجراء المنافسة، إضافة إلى أن هذه الوسائل الحديثة وفرت محتوى تعلميا مرئيا زاخرا بالمعلومات المختلفة حول مختلف المهارات الحركية الممارسة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، مما أنعكس على أداء وإنجاز المتعلمين بشكل إيجابي، وهذه النتائج عامة تشير إلى أثر هذه الوسائل الاتصالية الحديثة في تحسين الأداء الحركي وأنها ستصبح جزءا من إستراتيجيات التعليم المعاصر، وفي خضم ذلك اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (السايح، 2004) التي توصلت إلى وسائل الاتصال الحديثة تساهم في بقاء أثر التعلم لأطول وقت، وهذا ما ينطبق مع استخدام الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية في تعلم المهارات الحركية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، والتي تساعد على بقاء أثر التعلم من خلال الاحتفاظ بالمعلومات وفهم مراحل الأداء للأنشطة الرياضية، إلى جانب التعلم البصري الذي توفره كمشاهدة فيديوهات أو صور أو قراءة ملفات حول الحركات من أجل تحليل تلك المهارات بدقة، وهذا يؤدي بالمتعلم إلى تحسين أدائه الحركي، كما أنها تساهم في الوصول إلى محتوى المهارات الحركية المراد تحسينها من أي مكان وبكل وضوح مما يساعد على تحقيق إنجاز رقمي عال في الأنشطة الرياضية، كما اتفقت دراستنا مع دراسة (سلامة، 2006) و(قلي، 2008) الذين تطرقا إلى أهمية وسائل الاتصال الحديثة وتوصلت دراستهما إلى أن الاعتماد على وسائل الاتصال الحديثة في التعلم تعتبر وسيلة جذابة ومشوقة للمتعلم وتساهم في تركيزه نحو تحقيق الهدف المسطر، وهذا ما يمكن إسقاطه على تعلم مراحل الأداء الحركي للأنشطة الرياضية حيث أن الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية تقدم محتوى متنوعا من المعارف على شكل نصوص أو فيديوهات أو صور مما يجعلها أكثر جاذبية وتشويقا، إضافة إلى أنها تتضمن محتوى يتلائم مع مستوى المتعلم واهتماماته، وبالتالي يمكن تحقيق التحسن سواء في مراحل الأداء الحركي أو الإنجاز الرقمي في الأنشطة الرياضية، واتفقت دراستنا مع دراسة (رباح، 2016) التي تناول أنواع الوسائل الحديثة ودورها في تحسين عملية التعلم، وهذا ما يتماشى مع الموارد المصممة ضمن الموقع الإلكتروني، حيث أنها توفر للمتعلم متابعة مراحل الأداء

الحركي لكل نشاط رياضي من أجل تحسينه وتحقيق الهدف المسطر في كل مرحلة، إلى جانب توفر المتعة من خلال مشاهدة تلك الصور والفيديوهات والنصوص التي تساعد المتعلم في إعطاء لمحة نظرية على كل مرحلة فينتج على ذلك تحسن مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لمختلف الأنشطة الرياضية، وقد أشار (دليو، 2013) في دراسته بأن الهواتف الذكية تساعد على إرشاد وتوجيه المتعلم خارج المدرسة، وهذا ما يتماشى مع دراستنا والتي تعتبر من الوسائل الاتصالية الحديثة الواجب استغلالها في عملية توفير المحتوى التعليمي من أجل تحسين الفهم النظري والتطبيقي للأداء الحركي بهدف وتحسين نتيجة رقمية أعلى في مختلف الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى أن لها دورا كبيرا في تحقيق المرونة في التعلم من خلال الوصول إلى المعارف والمعلومات حول الأداء الحركي من أي مكان، ولقد عرض 'كامب Camp' كيفية استغلال كل وسيلة اتصالية حديثة في العملية التعليمية، وهذا ما يتماشى مع دراستنا من خلال استخدام الصور عبر الموقع لتوضيح المهارات الحركية للأنشطة الرياضية وبألوأن مختلفة من أجل تعزيز الأداء الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي، إلى جانب الاعتماد على عرض الأداء الحركي لأبطال عالميين مما يساعد على توفير صورة صحيحة في ذهن المتعلم مما يساعده على تقليد ذلك البطل وبالتالي تحسن أدائه وإنجازه الرقمي في مختلف الأنشطة الرياضية، أما الملفات التي تتضمن نصوص حول مرحل الأداء الحركي تعزز لدى المتعلم المجال المعرفي حول تلك المراحل مما ينتج تطبيقه العملي لتلك المعارف في أداء المراحل الحركية التي تناولها، ومما سبق يتضح لنا إمكانية الاعتماد على هذه الوسائل الاتصالية الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية مستقبلا لما لها من دور كبير في تحسن مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لمختلف الأنشطة الرياضية.

كما أن نتائج دراستنا تتوافق مع النتائج المتوصل لها في دراسة (بلقاسمي وحجيج، 2022) الذي توصل إلى أن التغذية الراجعة السمعية البصرية لها أثر على التعلم الحركي لبعض مهارات كرة القدم، ومن خلال منطلق هذه النتائج التي تعتبر التغذية الراجعة السمعية البصرية إحدى أشكال وسائل الاتصال الحديثة التي تعتمد في عملية التعلم خلال تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية لما توفره من معلومات قبلية حول الأداء الحركي مما يساعدهم على عدم الوقوع في الأخطاء مستقبلا وبالتالي الوصول إلى تحسن مراحل الأداء والإنجاز الرقمي للنشاط الرياضي، وتتوافق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة (بوخالفة، ناصر، وعبدي، 2022) بوجود تحسن في مهارة التسديد في كرة السلة لدى أفراد الفريق المدرسي وذلك بفضل استخدام الوسائط المتعددة، ومع إسقاطها مع نتائجنا المتوصل التي تشير إلى التطور والتحسن في مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للأنشطة الرياضية الفردية: سباق الجري السريع والوثب الطويل ودفع الجلة، وذلك يدعم بأن توظيف الوسائل الاتصالية الحديثة يؤدي إلى تطور مختلف المهارات الحركية وتحسين الأداء لمختلف الأنشطة الرياضية، وتتماشى نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (حسين، 2012) الذي توصل إلى تحسن مراحل الأداء الحركي في الوثب الطويل وذلك يعزى إلى استخدام الأجهزة التقنية والمتمثلة في الفيديو والحاسوب، وهذا مايتوافق مع ما تم الوصول إليه في دراستنا بأن التحسن مراحل الأداء الحركي يعزى لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة التي تتضمن تقنيات متعددة مثل الفيديو،

حيث تم عرض مهارات حركية دقيقة من مختلف الأبعاد مما يساعد المتعلم على فهم تفاصيل تلك المهارات وطريقة تنفيذها بشكلها الصحيح، وهذا ما يساعد على تحسن الأداء بطريقة سريعة، كما أن هذه الوسائل تساهم في زيادة دافعية المتعلم نحو تحسين أداء حركي جيد، وتحقيق أفضل الإنجازات الرقمية في العديد من الأنشطة الرياضية، وبالتالي نستطيع القول أن هذه الوسائل تلبي ميول ورغبة المتعلم نحو التعلم الحركي، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (عبدالعاطي، جمعة، وحسين، 2015) التي توصلت إلى تأثير الوحدات التطبيقية المدعمة بالوسائط الرقمية بشكل إيجابي على أداء بعض مهارات كرة الطائرة، حيث أنه في دراستنا كان التحسن في مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي يعزى لاستخدام تلك الوسائل الحديثة التي لها أثر إيجابي على المتعلم من خلال توفر الحافز نحو تعلم الأداء الحركي، وتجعل المعلومات المعروضة عبر وسائل الاتصال الحديثة بطريقة جاذبية ومشوقة، مما تجعل المتعلم في جو تعليمي تفاعلي، ومما سبق نستطيع القول أن هذه النتائج تبرر حتمية اعتماد إستراتيجيات حديثة معتمدة على استخدام هذه الوسائل بهدف الاستفادة من التقدم التكنولوجي و الهدف الأسمى هو تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للمتعلم، كما تتماشى نتائج دراستنا مع دراسة (على، 2022) الذي توصل إلى أن استخدام المنصات الإلكترونية لها أثر إيجابي على تحسين التحصيل المعرفي لدى طلاب التربية الرياضية، وهذا ما ينطبق على الموقع الإلكتروني الذي يعرض كافة المعلومات والصور والفيديوهات المتعلقة لكل الأنشطة الرياضية الفردية، والتي من خلالها تهدف إلى تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لتلك الأنشطة، كما لوحظ اتفاق واضح بين نتائج دراستنا مع دراسة (العزازي، شعيب، وعيسى، 2023) الذي توصل إلى هناك أثرا إيجابيا باستخدام الهواتف الذكية في تعلم مهارات ألعاب القوى لمتعلمي مرحلة التعليم الأساسي، حيث أن الهواتف الذكية تعتبر وسيلة اتصال حديثة في دراستنا والتي وجد أن أثرها إيجابي في تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لنشاط دفع الجلة، بالإضافة أن نتائجنا تتوافق مع نتائج دراسة (Maynard, 2002) الذي توصل إلى وجود فروق بين المجموعة التي تستخدم الطرق التقليدية والصور المتحركة في تعليم بعض المهارات الحركية، وهذا ما تجلى في الفروق الملموسة بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة، واتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (Thierrymerin, 2007) الذي توصل إلى أثر استخدام المسلاط العاكس (مشاهدة الفيديو) على تعلم دروس التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يتماشى مع ما توصلنا إليه من خلال أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة والمعروض ضمنها الفيديو مما ساهم في تحسن مراحل الأداء الحركي في مختلف الأنشطة الفردية الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وقد أكدت دراسة (فتحى، 2021) أن استخدام الأدوات التكنولوجية مثل الهواتف الذكية في التعلم تساهم في خلق جو تفاعلي وممتع لدى المتعلمين لينتج عنه تحسن في مختلف المهارات الحركية، وهذا ما اتفقت معه دراستنا خاصة لدى المجموعة التجريبية الأولى التي لوحظ فيها تحسن كبير في مختلف نشاط دفع الجلة، وهذا ما يدل بأن هذه الوسائل تساعد المتعلم في تحفيزه ذاتيا من أجل بلوغ مختلف المهارات الحركية بشكلها الصحيح، إضافة إلى أن وجه الاتفاق كان أيضا في زمن تطبيق البرنامج المقترح والمقدر بـ(8) أسابيع لتطبيق كل نشاط، ومما سبق نستخلص بأن المدة الزمنية كافية للوصول بالمتعلم لبلوغ أهدافه الحركية

وذلك باستخدام وسائل الاتصال الحديثة، وبالمقابل اختلفت هذه الدراسة مع ما توصلنا إليه من خلال النشاط المتناول فدراستنا تناولت أثر وسيلتي اتصال على مجموعة من الأنشطة الفردية وبشكل مفصل، بينما في الدراسة السالفة الذكر تم دراسة نشاط جماعي واحد فقط ألا وهو نشاط كرة اليد، وقد أشارت دراسة (نصرالدين، 2021) أن الهواتف الذكية لها أثر كبير وواضح في تعلم المهارات المتعلقة بالجانب المعرفي والمهاري في نشاط كرة السلة، وفي السياق ذاته توافقت دراستنا مع النتائج المتوصل إليها، فكلتاهما اتفقتا على أن التدخل باستخدام الهواتف الذكية والأجهزة المشابهة كالألواح الإلكترونية أدى إلى ظهور تحسن في الأداء لدى المتعلمين، وبذلك فاستخدام هذه الوسائل الحديثة في التعليم يؤدي إلى تحسن أداء المتعلم معرفيا، ومهاريا، وحركيا، كما اختلفت الدراسة عن دراستنا من خلال تناول موضوع الدراسة فكانت الدراسة السابقة الذكر تناولت الأداء المعرفي مقابل دراستنا التي تعمقت في أثر تلك الوسائل على مراحل الأداء الحركي لمجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية .

من خلال ذلك تشترك الدراسات السابقة في التأكيد على أثر هذه الوسائل والأدوات الحديثة على تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لدى المتعلم، إلا أنها تختلف في الوسائل المطبقة والفئات العمرية والطور التي تتواجد فيه تلك الفئة، بالإضافة للأنشطة المطبقة عليها تلك الوسائل، إلا أن القاسم المشترك بين كل الدراسات هو التحسن الموجود والملحوظ، وبذلك تحقق الفرضية .

مما سبق يرى الباحث أن استخدام وسائل الاتصال الحديثة في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية أصبح إلزامية في المستقبل، ولا يمكن اعتبارها مواد إضافية فقط، لأن النتائج المتوصل لها في دراستنا تدل على اعتمادها بشكل أساسي لما لها من أثر ودور في العملية التعليمية سواء على المتعلم أو المعلم، وهذا ما يتجلى بشكل واضح في تحسين الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للمتعلمين وبالتالي تحقيق التميز الرياضي.

في ختام مناقشتنا لفرضيات الدراسة، التي توضح مستوى الدلالة العملية لأثر إيتا مربع، حيث أشارت نتائجه إلى مدى الفروق بين مجموعات الدراسة والتي كانت معظمها لصالح المجموعتين التجريبيتين، وهذه النتائج تدعم صحة الفرضية العامة للدراسة، بالإضافة إلى أن استخدام وسيلة الاتصال الحديثة والمتمثلة في الهواتف الذكية كان لها أثر أكبر من استخدام وسيلة الألواح الإلكترونية في تعلم مختلف المهارات الحركية للأنشطة المتناولة، وبالتالي نستطيع القول بأن استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية) لها أثر إيجابي على الأداء الحركي والنهائي(الإنجاز الرقمي) لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط في نشاط سباق الجري السريع والوثب الطويل ودفع الجلة.

- **استنتاجات:**

هدفت الدراسة إلى كشف أثر وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي في ظل تنوع وسائل الاتصال الحديثة التي أصبحت حتمية الاستفادة منها في عملية التعليم والتعلم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، ومن

بين هذه الوسائل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية التي تعد من أشكال وسائل الاتصال الحديثة التي تساعد المتعلم في اكتساب الأداء الحركي من خلال توظيف مختلف حواسه للمهارات الحركية لنشاط سباق الجري السريع والوثب الطويل ودفع الجلة، فقد أدى تطبيق هذه الوسائل إلى وصول مختلف المعلومات والمعارف إلى المتعلم بأقل جهد ووقت ممكن وفي جو مليء بالتفاعل، من خلال مساهمتها في تحفيزه وزيادة دافعيته نحو تعلم الأداء الحركي، وذلك بالاعتماد على هذه الوسائل الحديثة وبالتالي تحقق الأهداف التعليمية للمادة ككل، بالإضافة إلى ذلك جعلت هذه الوسائل من الحصة فضاء ثريا بالمعارف حول العديد من المهارات الحركية التي تهدف إلى ترسيخها في ذهن المتعلم لاستخدامها في تحسين أدائه الحركي وتحقيقه أفضل الأرقام .

قد توصلت دراستنا إلى أنه :

– استخدام الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية يؤثر إيجابياً وبشكل دال إحصائياً على تحسين الأداء الحركي للمتعلمين في الأنشطة الرياضية الفردية المختارة، مما يؤكد فعالية دمج التكنولوجيا الحديثة في العملية التعليمية الرياضية.

– تساهم وسائل الاتصال الحديثة في تطوير عناصر الأداء الحركي المختلفة، بما في ذلك التوقيت، التنسيق، والدقة التقنية للحركات الرياضية، مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء العام للمتعلمين.

– توفر الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية إمكانيات تعليمية متقدمة من خلال الفيديوهات التعليمية والصور التوضيحية وملفات التحليل الحركي، مما يعزز من فهم المتعلمين للتقنيات الصحيحة للأنشطة الرياضية.

– تسهم هذه الوسائل في تحسين عملية تقويم الأداء الحركي وتوفير تغذية راجعة فورية ودقيقة للمتعلمين، مما يساعدهم على تصحيح أخطائهم وتطوير مهاراتهم بشكل أسرع وأكثر فعالية.

– أظهرت النتائج أن استخدام وسائل الاتصال الحديثة فعال في تحسين الأداء عبر أنشطة رياضية متنوعة (الجري السريع، الوثب الطويل، دفع الجلة)، مما يؤكد قابلية تعميم هذه النتائج على أنشطة رياضية أخرى.

– تؤكد الدراسة على ضرورة الاستفادة من التطور التكنولوجي المعاصر في تطوير طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية، لتواكب متطلبات العصر وتلبي احتياجات المتعلمين في القرن الحادي والعشرين.

– يساهم استخدام هذه الوسائل في زيادة دافعية المتعلمين نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وتحسين مستوى مشاركتهم الفعالة في حصص التربية البدنية والرياضية.

– توفر وسائل الاتصال الحديثة فرصاً للتعلم الذاتي والمراجعة المستقلة، حيث يمكن للمتعلمين الوصول إلى المواد التعليمية وإعادة مشاهدتها وتحليلها خارج أوقات الحصص الرسمية.

وفي سياق ذلك توصلنا إلى تحقق فرضية دراستنا التي تظهر بأن المجموعتين التجريبيتين اللتين اعتمدتا فيهما على استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية) تفوقتا قي تحقق مراحل الأداء الحركي والإنجاز الرقمي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي استخدم معها الطريقة التقليدية، وهذه النتائج دلالة على أثر هذه

الوسائل بشكل إيجابي وفعال على أداء وإنجاز المتعلم في الأنشطة الرياضية الفردية الممارسة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط، وفي إطار النتائج المتوصل إليها التي تدل على مساهمة وسائل الاتصال الحديثة في تحسين جودة تعلم الأداء الحركي، ومعرفة وسائل الاتصال الحديثة التي يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يطبقها في الحصة، بالإضافة إلى الكشف على مدى فاعلية استخدام أنواع وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية) نحو الإنجاز الرقمي في حصة التربية البدنية والرياضية، إلى جانب التعرف على آلية الاتصال الحاصل بين المعلم والمتعلم في ضوء التطورات الحديثة.

- **مقترحات:**

من هذا المنطلق نقدم مقتراحات تساهم في استخدام هذه الوسائل، ومن بينها :

– ضرورة الاعتماد على استخدام الهواتف الذكية، والألواح الإلكترونية قبل بدء حصة التربية البدنية والرياضية في تنفيذ برنامج حصص التربية البدنية والرياضية لما لها من أثر إيجابي على الأداء الحركي والإنجاز الرقمي للمتعلمين .

– تصميم مواقع وتطبيقات إلكترونية مختلفة الموارد (فيديوهات، صور، نصوص) حسب كل مستوى ونشاط لتحقيق أهداف حصص التربية البدنية والرياضية، وبالتالي تعتبر تلك المنصات والتطبيقات بمثابة كتاب للمادة .

– الرفع من الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية وفصل كل نشاط عن الآخر؛ نشاط فردي يتضمن نصف ساعة باستخدام الألواح الإلكترونية، ومدة ساعة لتطبيق ما شاهده عبر وسيلة الاتصال المعتمدة، ونفس البرمجة تنطبق مع النشاط الجماعي.

– تنظيم ندوات تكوينية حول استخدام وسائل الاتصال الحديثة في حصص التربية البدنية والرياضية .

– تخصيص ميزانية مالية لاقتناء وسائل اتصال حديثة .

أما فيما يتعلق بالدراسات المستقبلية فقد تكون دراستنا نقطة بداية لإجراء بحوث جديدة في مجال استخدام وسائل الاتصال الحديثة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، فدراستنا تشجع على إجراء المزيد من البحوث حول:

– أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة على الأداء الحركي في الأنشطة الجماعية.

– أثر استخدام الواقع الافتراضي على الأداء الحركي أثناء تنفيذ تعلمات حصص التربية البدنية والرياضية.

– دور استخدام الذكاء الاصطناعي في تحسين الأداء الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

– مساهمة منصات التواصل الاجتماعي في نشر الوعي باستخدام وسائل الاتصال الحديثة في مجال تعلم أنشطة التربية البدنية والرياضية.

من خلال هذه الآفاق المستقبلية المقدمة، وفي ظل التقدم التكنولوجي المستمر يبقى ظهور تطبيقات أو تقنيات متطورة يمكنها أن تستغل في المجال التربوي عامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، ومن جهة أثبتت ووضحت دراستنا الدور الإيجابي لوسائل الاتصال الحديثة مثل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية في تعلم الأداء مراحل الأداء الحركي ومدى مساهمتها في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لتلك الأنشطة الرياضية.

خاتمة

خاتمة:

استخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط له أثر وأهمية كبيرة في تحسين المهارات الحركية، فهذه الوسائل تجعل عملية التعلم مشوقة وممتعة، إلى جانب بلوغ الأهداف التي سطرها المعلم في كافة الأنشطة الرياضية المبرمجة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، ونخص بالذكر نشاط سباق الجري السريع، والوثب الطويل، ودفع الجلة، ومن بالغ الأهمية أن يستخدم المعلم في حصته هذه الوسائل الحديثة مواكبة للتطور التكنولوجي لما لها من دور في تحقيق نتائج إيجابية وتحسن مراحل الأداء الحركي وبالتالي الوصول إلى نتيجة رقمية تدل على تطور ذلك الأداء.

أشارت العديد من الأبحاث والدراسات التي منها دراستنا أنّ لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية آثارا إيجابية على الأداء الحركي والإنجاز الرقمي لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط، فمن خلال مشاهدتهم لتلك الموارد التعليمية مثل الملفات المقروءة أو الصور أو الرسوم المتحركة والفيديوهات، يتسنى للمتعلمين فهم واستيعاب المهارات الحركية المراد الوصول إليها بأقل جهد وبأسرع وقت، وهذا ما تتميز به البيئة التعليمية الحديثة .

هذه الوسائل توفر بيئة تعليمية متعددة الاستخدامات، حيث تمنح للمتعلم الوصول إلى تلك الموارد بكل سهولة في أي وقت ومن أي مكان، وبالتالي يتم تحسن مهاراتهم الحركية في الوقت اللازم، وفي ظل هذا التطور وانتشار وسائل الاتصال الحديثة أصبحنا أمام حتمية استغلال ودمج هذه الوسائل في حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي الانتقال من الوسائل التقليدية في تعلم مختلف الأنشطة الرياضية إلى الوسائل الحديثة القائم على دمج الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التعليم .

في الختام، أثر وسائل الاتصال الحديثة مثل الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية على مراحل الأداء الحركي بشكل إيجابي وكبير أدى إلى تحسن النتائج الرقمية التي تعتبر النتائج النهائية لذلك الأداء، بالإضافة إلى أن هذه الوسائل لها دور كبير على المتعلم في حد ذاته من خلال زيادة مشاركته وتفاعله مع المحتوى التعليمي للحصة بطريقة مبتكرة وحديثة، بالتالي تتحقق النتائج الرقمية التي تعتبر مقياسا رئيسا للحكم على تطور مراحل الأداء الحركي الحركي .

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

– القرآن الكريم

– القواميس والمعاجم:

- أحمد جمال الفار.(2014). *معجم المصطلحات الإعلامية*. الأردن، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://cut.sa/uxbhn
- علمسبير وآخرون (2014). لسان العرب لابن منظور (دار المعارف). https://cut.sa/6nctg
- مجد الدين أبو طاهر مُحَمَّد بن يعقوب الفيروزآبادى. (2005). *القاموس المحيط* (الإصدار الجزء الثالث). بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمود فريد عزت. (2002). *القاموس الموسوعي للمصطلحات الإعلامية* (الإصدار ط1). القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- مي عبدالله. (2014). *المعجم في المفاهيم الحديثة للإعلام والاتصال*. بيروت: دار النهضة العربية.

–الكتب:

- إبراهيم ناصر. (1996). *علم الاجتماع التربوي* (الإصدار ط2). بيروت: دار الجيل.
- أبو العلا أحمد عبدالفتاح. (1997). *التدريب الرياضي الأسس الفيسولوجية* (الإصدار الطبعة الأولى). مصر: دار الفكر العربي.
- أبو العلا عبدالفتاح. (2003). *التدريب الرياضي–الأسس الفيسولوجية* (الإصدار الطبعة الثانية. القاهرة: دار الفكر العربي. تم الاسترداد من https://cut.sa/q5jvl
- أحمد جابر محمود. (2018). *عناصر اللياقة البدنية والفيزيولوجيا والتدريب*. مصر: جامعة العريش. تم الاسترداد من https://cut.sa/r47pf
- أحمد ماهر. (2000). *كيف ترفع مهارتك الادارية فى الاتصال*. الإسكندرية، مصر: الدار الجامعية للطباعة والنشر.
- أحمد وجابر. (2005). *الوسائل التعليمية والمنهج* (الإصدار ط1). عمان: دار النهضة العربية. تم الاسترداد من https://cut.sa/tb20i

المصادر والمراجع

- أسامة كامل راتب. (1999). *النمو الحركي (الطفولة المراهقة)*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي. تم الاسترداد من https://cut.sa/x0beq
- إسكندر وغزاوي. (2003). *مقدمة في تكنولوجيا التعليم* (المجلد ط1). الكويت: مكتبة الفلاح.
- إيناس خليفة خليفة. (2008). *الشامل في الوسائل التعليمية* (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار المناهج.
- بسطويسي أحمد. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. مصر: دار الفكر العربي – القاهرة.
- تركي رابح. (1990). *أصول التربية والتعليم* (الإصدار ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- ثائر احمد غباري وآخرون. (2010). *سيكولوجيا التعلم وتطبيقاته الصفية* (الإصدار ط1). الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- جمال مُحَمَّد أبوشنب. (2006). *العلاقات الانسانية(دراسة في مهارات الاتصال والتعامل)*. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- جيلالي اسماعيل. (2014). *التربية العامة في الجزائر من التقليد إلى الحداثة* (الإصدار ط1). الجزائر: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- حسام الدين وعبد الشكور وحلمي. (2006). *التعلم والتحكم الحركي مبادئ،نظريات،تطبيقات* (الإصدار الطبعة الاولى). جامعة حلوان،مصر: مركز الكتاب للنشر. تم الاسترداد من https://cut.sa/1pqpo
- حسانين وعبدالدايم. (1999). *الحديث في كرة السلة الأسس العلمية و التطبيقية : تعليم، تدريب، قياس* (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن أحمد الشافعي. (2005). *الاتصال في التربية البدنيةوالرياضية* (المجلد الطبعة الاولى). الاسكندرية،مصر: درا الوفاء.
- حسن أحمد الشافعي. (2005). *حقوق الإنسان و قانون الطفل فى التربية البدنية و الرياضة (عن الشريعة الإسلامية–المواثيق الدولية–الإقليمية–المحلية)* (الإصدار ط1). الاسكندرية: دار الوفاء.
- حسن عماد مكاوي. (1997). *تكتولوجيا الاتصال الحديثة في عصر المعلومات* (الإصدار الطبعة الثانية). الدار المصرية اللبنانية. تم الاسترداد من https://cut.sa/oqxab

المصادر والمراجع

- حسين حمدي الطوبجي. (1987). *وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم* (الإصدار الطبعة الثانية). الكويت: دار القلم. تم الاسترداد من https://cut.sa/82x11
- حسين قاسم حسن. (1984). *مكونات الصفات البدنية الحركية* (الإصدار ط1). بغداد: المطبعة الجامعية.
- خالد الحشحوش. (2012). *طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة* (الإصدار ط1). عمان،الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الخولى وعبد الفتاح وجلّون. (1998). *التربية الرياضية المدرسية : دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية* (الإصدار ط4). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدليمي،خزعل، ومشتت. (2015). *الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية*. الجزائر: دار الكتب العلمية.
- ربحى مصطفى عبد الدبس عليان. (1999). *وسائل الاتصال وتكنولوجية التعليم* (الإصدار ط1). عمان،الأردن: دار صفاء للنشر.
- الربيعي، الشمري، و كزار. (2013). *نظريات التعلم والعمليات العقلية*. لبنان: دار الكتب العربية.
- رضوان عبدالمنعم. (2016). *المنصات التعليمية المقررات التعليمية المتاحة عبر الإنترنت* (الإصدار الطبعة الأولى). القاهرة، مصر. تم الاسترداد من https://cut.sa/g7qct
- سعيد بن علي بن وهف القحطاني. (2011). *العلاقة المثلى بين الدعاة ووسائل الإتصال الحديثة في ضوء الكتاب والسنة* (الإصدار الطبعة الأولى). السعودية: مطبعة سفير، الرياض.
- سعيد نزار سعيد. (2012). *أثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد* (الإصدار ط1). عمان: دار غيداء.
- سمير خلف جلوب. (2017). *الوسائل التعليمية* (الإصدار الطبعة الأولى). الاردن: دار المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://ar.maktbah.net/
- سيد أسامة مُحَمَّد وعباس حلمي الجمل. (2014). *الاتصال التربوي رؤية معاصرة* (الإصدار ط1). مصر: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://cut.sa/nzvz5
- شاكر محمود عبدالمنعم. (1999). الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية. *مجلة الفتح*، 99،100.

المصادر والمراجع

- شغاتي وأحمد، وجنحون. (2006). *تطبيقات للمبادي والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان: كتاب مساعد*. بغداد: مكتب الكرار للطباعة والنش.
- شلتوت ومعوض. (1996). *التنظيم والإدارة في التربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شلش وعبد الهادي أحمد. (2010). *مبادئ التعلم الحركي* (الإصدار ط2). النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والتصميم.
- شمى و إسماعيل. (2008). *مقدمة في تقنيات التعليم*. عمان،الأردن: دار الفكر.
- الشوك والكبيسي. (2004). *دليل البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية*. بغداد.
- عبد الحافظ الشايب. (2009). *أسس البحث التربوي* (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار وئل للنشر. تم الاسترداد من https://cut.sa/mfx25
- عبد الحافظ مُحَمَّد سلامة. (2006). *وسائل الاتصال و التكنولوجيا في التعليم*. عمان، الأردن: دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الحسين و متعب. (2014). *التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط1). لبنان: دار الكتاب العلمية.
- عبد الحميد شرف. (2000). *تكنولوجيا التعليم في التربية البدنية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الحميد عبدالكريم. (2005). *التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمان خليفة. (2018). *التربية البدنية والرياضية في الجزائر بين الواقع والمستقبل* (الإصدار ط1). الجزائر: دار الأمل للنشر التوزيع.
- عبد الرحمن، عبد الله مُحَمَّد. (2000). *سوسيولوجيا الاتصال و الاعلام : النشأة التطورية و الاتجاهات الحديثة و الدراسات الميدانية*. بيروت: دار المعرفة الجامعية.
- عبد السلام النابلسي. (2012). *خصائص نمو التلميذ في المرحلة المتوسطة* (الإصدار ط1). الجزائر: دار الكتاب الحديث.
- عبد السلام مصطفى أحمد. (2020). *النمو البدني والتطور الحركي* (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مؤسسة طيبة.
- عبد الطيف مُحَمَّد خليفة. (2000). *الدافعية للإنجاز*. (كلية الآداب، جامعة القاهرة، المحرر) القاهرة: دار غريب. تم الاسترداد من https://cut.sa/lbjpx

المصادر والمراجع

- عبد العزيز علي الدشتي. (1996). *تكنولوجيا التعليم في تطوير المواقف التعليمية* (الإصدار ط3). الكويت: مكتبة الفلاح.
- عبد الفتاح مُحَمَّد دويدار. (1999). *مناهج الجث في علم النفس*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية. تم الاسترداد من https://cut.sa/5rqw2
- عبد الكريم بن خليفة. (2005). *التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط* (الإصدار ط1). الجزائر: دار النشر والتوزيع المعرفة.
- عبد الله العامري. (2009). *المعلم الناجح*. عمان الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عبد الله مُحَمَّد عبدالرحمن. (2010). *التحمل في الأداء الرياضي* (الإصدار ط1). مصر: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- عبد المنعم الهاشمي. (2005). *التربية البدنية والرياضية في المجتمع* (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- عبدالعزيز النمر. (2001). *الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ماقبل البلوغ*. القاهرة: الأساتذة الكتاب الرياضي.
- عبدالله قلي. (2008). *وحدة المناهج التعليمية والتقويم التربوي(موجه لطلاب سنة رابعة لجميع الشعب)*. بوزريعة-الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة والعلوم الانسانية. تم الاسترداد من https://gulf-up.com/d/52KP
- العربي راتب. (2016). *تكنولوجيا التعليم* (الإصدار الطبعة الاولى). الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- العربي نعيم أحمدوآخرون. (2016). *تكنولوجيا التعليم* (الإصدار الطبعة الاولى). عمان – الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- عروسي ومعمر. (2005). دور قلق المنافسة في التاثير على مردود اللاعبين. الجزائر، سيدي عبد الله: معهد التربية البدنية والرياضية.
- عصام الدين متولي عبدالله. (2017). *طرق تدريس التربية البدنية*. الاسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر : دار الوفاء لدنيا الطباعة.

المصادر والمراجع

- عطية و مهدلي. (2003). *الاتصال الاجتماعي وممارسة الخدمة الاجتماعية*. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- عفاف عثمان عثمان. (2007). *طرق التدريس في التربية البدنية* (الإصدار ط1). الاسكندرية: دار الوفاء.
- علاوي و رضوان. (1987). *الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي* (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- علاوي، درويش، وأبو زيد. (2003). *الاعداد النفسي في كرة اليد* (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علي تاعوينات. (2009). *التواصل والتفاعل في الوسط المدرسي* (الإصدار المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم). الجزائر، الحراش: وزارة التربية الوطنية. تم الاسترداد من https://cut.sa/vhosk
- علي خليل شقرة. (2014). *الإعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي)* (الإصدار الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار اسامة للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://cut.sa/tjkvd
- علي فهمي البيك. (2008). *أسس إعدد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية*. الاسكندرية، مصر: منشاة المعارف.
- عماد عبد الرحيم الزغول. (2012). *مبادئ علم النفس التربوي* (الإصدار الطبعة الثانية). العين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي. تم الاسترداد من https://cut.sa/ezudc
- عماد فروق مُحَمَّد الصالح. (2010). *الإتصال الإنساني في الخدمة الإجتماعية* (الإصدار الطبعة الأولى). العين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- الفت مُحَمَّد حقي. (1996). *سيكولوجية الطفل: (علم نفس الطفولة)*. الاسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب. تم الاسترداد من https://cut.sa/l1n64
- فضيل دليو. (2013). *تاريخ وسائل الإعلام والاتصال* (الإصدار الطبعة الرابعة معدلة). الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://cut.sa/6l1ws
- فؤاد السيد البهي. (1979). *علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري* . الاسكندرية: دار الفكر العربي .

المصادر والمراجع

- قاسم الحسين الحسين. (1998). *أسس التدريب الرياضي* (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- كريمة أحسن شعبان. (2015). *الاتصال الخطابي وفن الإقناع* (الإصدار الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://cut.sa/t3tms
- كمال الدين عبدالرؤوف. (2018). *التوازن الحركي* (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، مُحَمَّد نصر الدين رضوان. (1994). *مقدمة التقويم فى التربية الرياضية* (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربى.
- كمال عبد الحميد زيتون. (2003). *التدريس نماذجه ومهاراته* (الإصدار ط1). القاهرة: عالم الكتب. تم الاسترداد من https://cut.sa/j8z4r
- ماهر إسماعيل صبري. (2009). *من الوسائل التعليمية إلى تكنولوجيا التعليم* (المجلد العدد08). (مكتبة الشقري، المحرر) مصر: سلسلة الكتاب الجامعي العربي. تم الاسترداد من https://cut.sa/j4o4c
- ماهر حسن رباح. (2016). *التعليم الإلكتروني وتكنولوجيا التعليم*. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- ماهر عودة، الشماليةوأخرون. (2015). *تكنولوجيا الإعلام والاتصال* (الإصدار الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://cut.sa/d50fb
- مبارك عبد الحافظ عبدالباسط. (2013). *التعلم الحركي والأداء* (الإصدار الطبعة العربية). عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- مجد هاشم الهاشمي. (2014). *تكنولوجيا الاتصال التربوي* (الإصدار الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار المناهج. تم الاسترداد من https://cut.sa/mdj0b
- مجدي صلاح طه المهدي. (2008). *التعلم الافتراضي:فلسفة،مقوماته،فرص تطبيقه*. الإسكندرية، مصر: دار الجامعة الجديدة.
- مُحَمَّد إسماعيل عبدالله. (2009). *التربية البدنية والرياضية: المفاهيم والنظريات* (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

المصادر والمراجع

- مُحَمَّد السيد عبدالله. (2014). *التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- مُحَمَّد الشمري. (2018). تأثير الإعلام الجديد على الأمن الأسري. *المجلة الإلكترونية الشاملة المتعددة التخصصات، العدد السادس*. تم الاسترداد من https://www.eimj.org/
- مُحَمَّد بن خليفة. (2015). *التربية البدنية والرياضية في الجزائر: واقع وتحديات* (الإصدار ط1). الجزائر: دار المعرفة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- مُحَمَّد خليفة. (2010). *التربية البدنية والرياضية وأثرها على الأداء الحركي* (الإصدار الطبعة الأولى). مصر: دار الفكر العربي.
- مُحَمَّد سعيد عزمي. (2004). *أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي*. الاسكندرية: دار الوفاء.
- مُحَمَّد عبد الباقي أحمد. (2003). *المعلم والوسائل التعليمية*. الاسكندرية،مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- مُحَمَّد عبد العزيز ضيف. (2018). *علم الحركة* (الإصدار ط1). مصر: دار النهضة العربية.
- مُحَمَّد عبد الغني حسن. (2000). *التربية البدنية والرياضية وأثرها على الفرد والمجتمع* (الإصدار ط1). القاهرة،مصر: دار النهضة العربية.
- مُحَمَّد عبدالحميد. (2000). *نظريات الإعلام واتجاهات التأثير* (الإصدار الطبعة الثانية). عالم الكتاب، القاهرة.
- مُحَمَّد عبدالعليم. (2019). *مدخل إلى التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط1). مصر: الدر المصرية اللبنانية.
- مُحَمَّد عصام طربيه. (2008). *الوسائل التعليمية وتقنيات التعليم* (الإصدار الطبعة الأولى). الأردن: دار حمو رابي للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من https://cut.sa/bzno2
- مُحَمَّد علي عبدالفتاح. (2016). *القوة والأداء الحركي* (الإصدار ط1). مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- مُحَمَّد مُحَمَّد الهادي. (1989). *تكنولوجيا المعلومات وتطبيقها* (الإصدار الطبعة الأولى). القاهرة، مصر: دار الشروق. تم الاسترداد من https://cut.sa/yoxzc

المصادر والمراجع

- مُحَمَّد محمود الحيلة. (2000). *تصميم و إنتاج الوسائل التعليمية التعلمية* (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- مُحَمَّد نصر الدين رضوان. (2003). *الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود عبد الحليم المنسي. (2003). *مناهج البحث العلمى فى المجالات التربوية والنفسية*. الإسكندرية،مصر: دار المعرفة الجامعية.
- محمود فريد عزت. (2018). *الاتصال ووسائله الجماهرية التقليدية والتكنولوجية* (الإصدار ط1). مصر: دار النشر للجامعات، القاهرة. تم الاسترداد من https://cut.sa/au58j
- مصطفى السايح. (2004). *المنهج التكنولوجى وتكنولوجيا التعليم والمعلومات فى التربيه الرياضيه* (الإصدار ط1). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- مصطفى حسين باهى. (2001). *الدافعية : نظريات وتطبيقات*. مركز الكتاب للنشر.
- المطوع وبدير. (2006). *التربية البدنية:مناهجها وطرق تدريسها*. القاهرة،دار العلم الكويت: مركز الكتاب للنشر.
- مفتى ابراهيم حماد. (2002). *المهارات الحركية* (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ممحمد حسن علاوي. (1990). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار الطبعة الحادي عشرة). القاهرة: دار المعارف. تم الاسترداد من https://cut.sa/oc4oo
- مي عبدالله. (2006). *نظريات الاتصال* (الإصدار الطبعة الأولى). بيروت لبنان: دار النهضة العربية. تم الاسترداد من https://cut.sa/2c8l5
- ناصر ثابت. (1992). *دراسات في علم الإجتماع التربوي مع دراسة سوسيولوجية تربوية ميدانية* (الإصدار ط1). الكويت: مكتبة الفلاح.
- ناهد محمود سعد. (1998). *طرق التدريس في التربية البدنية الرياضية* (الإصدار ط1). القاهرة،مصر: مركز الكتاب للنشر.
- ناهد وفهيم. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية* (الإصدار ط2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- نبيل عبدالهادي. (2009). *مقدمة في علم الاجتماع التربوي* (الإصدار الطبعة العربية). عمان، الأردن: دار الباروزي. تم الاسترداد من https://cut.sa/clghf
- وجيه محجوب. (1989). *علم الحركة (التعلم الحركي)* (الإصدار ط2). الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- ياسين وبسيوني. (1992). *نظريات وطرق ندريس التربية البدنية* (الإصدار ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- يحيى القبالي. (2008). *المرجع الشامل في الوسائل التعليمية* (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مكتبة الفلاح.
- يعرب خيون. (2010). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق* (الإصدار الطبعة الثانية). بغداد: مكتبة الصخرة للطباعة. تم الاسترداد من https://cut.sa/tef8o

المقالات العلمية والملتقيات:

- أحمد أمين لطفى متولى على. (2022). التعرف على تأثير إستخدام المنصات التعليمية التفاعلية على بعض نواتج التعلم لمادة طرق التدريس لدى طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات. *مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، 05*(09)، 353-374. https://doi.org/10.21608/obsa.2022.142295.1341
- أمنية مُحَمَّد طه نصرالدين. (2021). أثير التعلم النقال على بعض الجوانب المعرفية والمهارية لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة (SJES)، 27*(13)، 1-27. تم الاسترداد من https://cut.sa/v74b5
- بن عطاءالله مُحَمَّد. (2015). التقويم في مجال التربية البدنية و الرياضية. *مجلة الابداع الرياضي، 6*(3)، 212-224. تم الاسترداد من https://cut.sa/41s2c
- بوخالفة، ناصر، وعبدي. (2022). تأثير استخدام الوسائط المتعددة في تحسين مهارة التسديد في كرة السلة لدى عناصر الفريق المدرسي (دراسة تجريبية على تلاميذ متوسطة الطاهر مسعودان باتنة). *مجلة المنظومة الرياضية، 09*(03)، 965-977. تم الاسترداد من https://cut.sa/4c9l1

- بوطبية وبركاني. (2023). أثر استخدام تكنولوجيا التعليم على اتجاه تلاميذ الطور الثانوي نحو حصة التربية البدنية والرياضية. *مجلة التحدي، 15*(01)، 179-192. تم الاسترداد من https://cut.sa/c7ul8
- حرقاس و بن شيخ. (2021). نظريات الاتصال في الوسط التعليمي. *مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 11*(01)، الصفحات 07-30. تم الاسترداد من https://cut.sa/r8r2s
- حنة الهاشمي. (2019). أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة الابداع الرياضي، 10*(04)، 435-454. تم الاسترداد من https://cut.sa/56gl2
- خذيفة عبود مهدي السمرائي. (2013). وسائل الاتصال الحديثة وتأثيرها على الاسرة. *المؤتمر العلمي الثاني بكلية العلوم الاسلامية*. جامعة سامراء. تم الاسترداد من https://cut.sa/y3cd6
- زموري بلقاسم. (2020). أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي – دراسة نظرية. *مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، 5*(3)، 76-87. تم الاسترداد من https://cut.sa/k0thc
- سعيد غني نوري. (2005). تأثير التدريب الذهني المصاحب للمظاهر الكينماتيكية في تطوير الأداء الحركي المهاري ودقة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) في الكرة الطائرة. بغداد، جامعة بغداد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- صغير، مهيدي، وكرارمة. (2019). تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في بعض النشاطات الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية. *حوليات جامعة الجزائر 1، 33*(04)، 594-620. تم الاسترداد من https://cut.sa/65seg
- صورية . وسعيدة مليكة . (2009). تأثير تكنولوجيا الإعلام والاتصال على العملية التعليمية. *دفاتر المخبر، 4*(1)، 163-178. تم الاسترداد من https://cut.sa/290vd
- عبدالسلام مُحَمَّد حسين. (2012). تأثير استخدام الأجهزة التقنية في تطوير بعض متغيرات الانطلاق وتعلم الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية الرياضية، 24*(04)، 228-248. تم الاسترداد من https://cut.sa/ltgv4

المصادر والمراجع

- عبدالعاطي، جمعة، وحسين. (2015). فعالية الوحدات النموذجية التطبيقية المدعمة بالوسائط المتعددة الرقمية على دقة آداء بعض المهارات الفنية لناشئى الكرة الطائرة. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة*، *24*(01)، 1-46. تم الاسترداد من https://cut.sa/msovm
- العزازي، شعيب، وعيسى. (2023). فاعليه تطبيق مقترح بالهاتف النقال على تعلم بعض مهارات العاب القوى لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي. *مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة*، *03*(01)، 01-20. تم الاسترداد من https://cut.sa/xdjv0
- فرحان، بشير مُحَمَّد وفرحان، هدير مُحَمَّد. (2019). دور التكنولوجيا الحديثة في درس التربية الرياضية. *مجلة إشراقات تنموية*، *20*، 551-587. تم الاسترداد من https://cut.sa/v23x6
- القط، فهمي، وموسى. (2022). تأثير برمجية تعليمية باستخدام الأجهزة اللوحية الذكية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة*، *28*(15). تم الاسترداد من https://cut.sa/jkpuj
- مُحَمَّد سليم عبدالحميد. (2021). تأثير برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم سباحة الزحف على البطن. *مجلة بحوث التربية الشاملة*، *01*(01). تم الاسترداد من https://cut.sa/5dezl
- مرزوقي أسامة، حريتي حكيم. (2018). أثر استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تطوير القدرة على الربط الحركي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية(16-17)سنة. *مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، *07*(03)، 121-128. تم الاسترداد من https://cut.sa/olwxo
- مريم شبوب. (2016). فلسفة التربية عند جون ديوي. *مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية*، *04*(07)، 30-45. تم الاسترداد من https://cut.sa/0b7jk
- نسرين مُحَمَّد عبد الحميد عاشور. (2019). فاعلية استخدام السبورة الذكية على التحصيل المعرفي لمقرر الهوكي لطالبات كلية التربية البدنية والرياضية. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، *12*(12)، 10-29. https://doi.org/10.21608/jphalex.2019.83126

- نسمة سمير سلامة. (2021). تأثير استخدام السبورة الذكية على جوانب تعلم مسابقة الوثب الطويل على تلميذات المرحلة الإبتدائية. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 28*(01)، 156-188. تم الاسترداد من https://cut.sa/vtx6h
- نهى سمير محمَّد فتحى. (2021). تأثير إستخدام الهواتف الذكية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الامارات العربية المتحدة. *مجلة بحوث التربية الشاملة (ISEI)، 2021*(01)، 200-226. تم الاسترداد من https://cut.sa/ql5cv
- و سعد ج حامد ر. (2018). أثر استخدام تقنية الفيديو التعليمي والملصقات الجدارية في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز بدفع الثقل. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*. تم الاسترداد من https://cut.sa/9jw01
- يقاش وفرفار. (2022). العلاقة التربوية بين المعلم والمتعلم ودورها في تفعيل العملية التعليمية التعلمية. *مجلة الناصرية، 13*(03)، الصفحات 502-525. تم الاسترداد من https://cut.sa/7iyza
- يمينة شيكو. (2013). خصائص الوسائل التعليمية ودورها في تحسين عملية التعليم والتعلم. *التربية والابستمولوجيا، 03*(2602-7224)، 10. تم الاسترداد من https://cut.sa/24jk2

الآطاريح والمذكرات:

- أحلام علية. (2020). التقويم التربوي في المرحلة المتوسطة على ضوء اصلاحات الجيل الثاني. *اطروحة دكتوراة*. جامعة بسكرة، الجزائر: كلية الاداب واللغات ،قسم اللغة العربية. تم الاسترداد من https://cut.sa/km6cn
- أحمد السعيدي بومعراف. (2016). أثرات الإصلاح التربوي في الجزائر على التحصيل الدراسي للتلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط-دراسة ميدانية بإكمالية يوسف العمودي بمدينة بسكرة-. تم الاسترداد من https://cut.sa/8yzid
- أمينة لواعر. (2012). الاتصال التربوي بين المعلم والمتعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسة. *مذكرة ماجستير*. الجزائر، قسنطينة: كلية اللعلوم الاجتماعية(قسم علم الاجتماع).
- أيمن أحمد أحمد. (2008). أثر استخدام الوسائل التعليمية على تحصيل التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي. *مذكرة لنيل شهادة ماجستير*. سوريا: قسم تربية الطفل ،كلية التربية. تم الاسترداد من https://cut.sa/szb59

المصادر والمراجع

- بلقاسمي وحجيج. (2022). التغذية الراجعة السمعية البصرية وأثرها على التعلم الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة أقل من 12 سنة. *أطروحة دكتوراة*. جامعة الجزائر03: معهد التربية البدنية والرياضة. تم الاسترداد من https://cut.sa/190z0
- بن ذهبية وشعلال. (2009). تقويم أداء مدرس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات : بحث وصفي أجري على بعض ولايات الغرب الجزائري (سيدي بلعباس ، مستغانم ، غليزان). *مذكرة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية*. جامعة حسيبة بن بوعلي،الشلف. تم الاسترداد من https://cut.sa/4y39m
- دفع الله وحسن. (2018). فاعلية كل من التدريس المباشر والتدريس باستخدام تكنولوجيا التعليم (الحاسوب) بولاية الخرطوم. *أطروحة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، التربية البدنية والرياضة، قسم التربية المدرسية*. السودان. تم الاسترداد من https://n9.cl/6le06
- شناتي وقادري. (2018). أهمية التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الإبتدائية ودورها في بناء ملمح التلاميذ في الجزائر(دراسة ميدانية لولاية سطيف نموذجا). *أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. الجزائر. تم الاسترداد من https://n9.cl/z95jc
- صديق، وبن مصباح. (2014). دور الوسائل السمعية والبصرية(الفيديو) في تعليم تقنيات رياضة الكارتيه–دو. *مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: جامعة الجزائر03 معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله. تم الاسترداد من https://n9.cl/rn27k
- مفتاح، ودشري. (2020). أثر استخدام الوسائل التكنولوجية في تعليم المهارات الحركية وتعزيز التغذية الراجعة خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي (16–17) سنة. *أطروحة شهادة الدكتوراه*. بسكرة: جامعة خيضر مُحَمَّد. تم الاسترداد من https://n9.cl/qt84n
- منيب وكمال. (2014). استخدام تكنولوجيا الإعلام والإتصال الحديثة ومدى أثرها على تدريس النشاطات البدنية والرياضية. *رسالة دكتوراه*. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله. تم الاسترداد من https://n9.cl/mo2cf
- عبد اليامين بوداود. (1996). أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) لتعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم. *رسالة ماجستير*. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية .

المراسيم والمناشير:

- القانون التوجيهي رقم 04-08. (2008). *المحدد للتوجيهات الأساسية للتربية الوطنية*. الجزائر: وزارة التربية الوطنية. تم الاسترداد من https://n9.cl/sup0r
- اللجنة الوطنية للمناهج. (2015). *الوثيقة المرافقة مادة التربية البدنية ورياضية لمرحلة التعليم المتوسط*. الجزائر: وزارة التربية الوطنية.
- اللجنة الوطنية للمناهج. (2016). *الوثيقة المرافقة لمادة التربية البدنية ورياضية لمرحلة التعليم المتوسط*. الجزائر: وزارة التربية الوطنية. تم الاسترداد من https://n9.cl/izdfqr
- اللجنة الوطنية لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية. (2015). *منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط*. الجزائر: وزارة التربية الوطنية. تاريخ الاسترداد مارس، 2015، من https://n9.cl/bg1psb

المحاضرات:

- فاطمة عبدمالح. (2018). المحاضرة 5: القوة العضلية. تأليف كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المحرر). العراق: جامعة بغداد. تم الاسترداد من https://n9.cl/kqfgp
- ماجد نعيم حسين. (2018). المحاضرة 10 للمرحلة الثانيةبعنوان: التحمل (اهميته – انواعه- العوامل المؤثر عليه – كيفية تنميته). العراق: الجامعة المستنصرية. تم الاسترداد من https://n9.cl/wt7lo
- مازن عبد الهادي أحمد ،ثائرة عبدالجبار. (2020). *محاضرة في دائرة السيطرة الحركية*. تاريخ الاسترداد 19 07، 2023، من جامعة بابل العراق: https://n9.cl/gfxvf4
- مازن عبد الهادي أحمد الشمري. (2007). *الاكاديمية الرياضية العراقية*. تم الاسترداد من المدونات العلمية: https://n9.cl/posu3
- منى عبد الستار هاشم. (2020). *محاضرات نظريات التعلم الحركي*. تاريخ الاسترداد 20 07، 2023، من الجامعة المستنصرة: https://n9.cl/n56s0
- منى عبدالستار هاشم. (2020). *الاختبار والقياس في مجال التعلم الحركي(محاضرات مقدمة إلى طلبة مرحلة الثالثة،كلية التربية البدنيةوعلوم الرياضة)*. تاريخ الاسترداد 23 07، 2023، من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – المستنصرية: https://n9.cl/pnnwam

- زيدان فاطمة الزهراء. (2020). *محاضرات مقياس المقاربة الايكوبوجية المعرفية للتعلم الحركي*. (معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المحرر) البويرة: جامعة محند أكلي اولحاج. تم الاسترداد من https://n9.cl/oqlop

القنوات والمنصات:

- عبد القادر عبان. (2020). *Arab Processor in Social Statistics*. تم الاسترداد من تحليل الإستبيان المصمم وفق طريقة مقياس ليكرت الثلاثي كميا وكيفيا + تطبيقه على برنامج https://n9.cl/oa6go
- لمياء الديوان. (2012). *التعلم الحركي و نظرياته*. تاريخ الاسترداد 19 07، 2023، من منتدى الدكتورة لمياء الديوان: https://n9.cl/g3vvp

– المصادر والمراجع الأجنبية:

- Cohen, j. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd Edition ed.). Hillsdale, N.J. : L. Erlbaum Associates. https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587
- Dempsey & Taylor. (2010). *Motor Performance: An Introduction to Theory and Application* (ed3 ed.). New York, United States: Simonds and Schuster.
- gonda, M. (1983). *Aspects fondamentaux de l'entraînement* (édition vigot ed.). Paris: Paris : Vigot. Retrieved from https://n9.cl/qbbg7
- Ian Janssen, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*(1), 41. Retrieved from https://n9.cl/vo81a7
- Maynard. (2002). Using traditional methods and using animated images in teaching some handball skills (passing, dribbling, shooting. London.
- Moreno-Guerrero et al. (2020, 05 21). Augmented Reality as a Resource for Improving Learning in the Physical Education Classroom. *International Journal of Environmental Research and Public Health, This article belongs to the Special Issue Neuroeducation, Motivation and Physical Activity in Students of Physical Education)*, 1-13. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17103637
- Schmidt & Wrisberg. (2004). *Motor Learning and Performance* (3 ed.). (H. Kinetics, Ed.) the University of Michigan.

- Schmidt & Wrisberg. (2013). *Motor learning and performance: From principles to application* (Fifth edition ed.). Champaign: Human Kinetics. Retrieved from https://n9.cl/li04j5

- Schmolinsky, G. (1977). *Leichtathletik: Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*. Berlin: Sportverlag.

- Thierrymerin. (2007). "Understanding the Use of Video Display via Data Projector During a Physical Education Lesson".

- Varga & Révész. (2023, 02 04). Impact of Applying Information and Communication Technology Tools in Physical Education Classes. *Institute of Sport Science, 10*. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/informatics10010020

- Weineck, J. (1983). *Manuel d'entraînement* (2éme ed.). Paris: Paris : Vigot. Retrieved from https://n9.cl/j0r4a

- Weineck, J. (1998). *Biologie du sport* (2éme ed.). (Vigot, Ed.) Français.

الملاحق

ملحق(02)

قائمة أسماء السادة المحكمين للبرنامج التعليمي المقترح والاستبيان

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	هيزوم مُحَمَّد	أستاذ تعليم عالي	جامعة عمار ثليجي ولاية الأغواط
02	أحميدة نصير	أستاذ تعليم عالي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
03	حسان أحمد شوقي	أستاذ تعليم عالي	جامعة زيان عاشور ولاية الجلفة
04	كنيوة مولود	أستاذ تعليم عالي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
05	الهاشمي حنة	أستاذ محاضر أ	جامعة عمار ثليجي ولاية الأغواط
06	عبدي صالح	أستاذ محاضر أ	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
07	زروال مُحَمَّد	أستاذ محاضر أ	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
08	موسى روام	أستاذ محاضر أ	مُحَمَّد العربي بن مهيدي ولاية أم البواقي
09	نوردين سليماني	أستاذ محاضر أ	مُحَمَّد بوضياف ولاية المسيلة
10	زعابطة عبد القادر	مفتش تربية بدنية تعليم المتوسط	مديرية التربية ولاية الأغواط
11	خوجة يوسف	مفتش تربية بدنية تعليم الثانوي	مديرية التربية ولاية معسكر

ملحق(03)

قائمة أساتذة التربية البدنية والرياضية المساعدين في تطبيق البرنامج التعليمي

الرقم	الاسم واللقب	الوظيفة	مكان العمل
01	مفتاح علي	أستاذ رئيسي تعليم متوسط	متوسطة أحمد التجاني بعين ماضي
02	بومدين يوسف	أستاذ رئيسي تعليم متوسط	متوسطة دهسي حمني بعين ماضي
03	يحياوي عبد الناصر	أستاذ تعليم متوسط	متوسطة مُحَمَّد بن الشيخ بعين ماضي
04	بومقواس محمود	أستاذ رئيسي تعليم ثانوي	ثأنوية بن عمر التجاني بعين ماضي
05	مايدي عبد الرحمأن	أستاذ رئيسي تعليم ثانوي	ثأنوية بن عمر التجاني بعين ماضي

الأستاذأن الْمُدَقِّقَأن لُغَوِيًّا			
الاسم واللقب	**الوظيفة**	**الدرجة العلمية**	**مكان العمل**
بومقواس مُحَمَّد	أستاذ مكون تعليم متوسط	دكتوراه اللغة العربية	م/أحمد التجاني بعين ماضي
بوزياني البشير	أستاذ رئيسي تعليم متوسط	ماستر اللغة العربية	م/ دهسي حمني بعين ماضي

ملحق(04):

ترخيص بإجراء رسالة تخرج دكتوراه

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية الأغواط
مصلحة الموظفين و التفتيش
مكتب التكوين و التفتيش

الرقم: 709 م ت ت /2023

الأغواط في: 2023/10/05

مدير التربية
إلى
السيد (ة) : مدير متوسطة بن الشيخ محمد
-الاغواط -

الموضوع : ترخيص بإجراء رسالة تخرج للدكتوراه .

المرجع : ارسال معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية رقم : --/2023 المؤرخة في: 2023/09/23

بناء على إرسال المشار إليه في المرجع اعلاه، يشرفني أن أطلب منكم السماح لطالب الدكتوراه :
بن التومي زين العابدين ، تخصص قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية ، بإجراء بحث ميداني في مؤسستكم و تحت مسؤوليتكم ، و مساعدة المعني و عليه ضرورة احترام النظام الداخلي للمؤسسة و عدم التأثير على السير العادي للدراسة .

نسخة الى :

- مدير المعهد.

-مفتش التعليم المقاطعة .

هام جدا : إن أي إخلال بالنظام الداخلي للمؤسسة يلغى فوراً هذا الترخيص .

مدير التربية
من الوزير و بتفويض منه
مدير التربية
عيسى قرفي

ملحق(05):

ترخيص أبوي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية الأغواط متوسطة محمد بن الشيخ عين ماضي

ترخيص أبوي

أنا الموقع أسفله السيد(ة):.....

أب ☐ أم ☐ ولي أمر ☐ أخر:.....

الحامل لرقم ب.ت.و،أو ر.س:..... الصادرة بتاريخ:.....

عن :.....

أرخص لـــ:..... قسم: أولى متوسط رقم.....

بالمشاركة في الدراسة التجريبية المنظمة داخل المؤسسة، والتي تدخل ضمن حصص التربية البدنية والرياضية للموسم الدراسي:2023-2024

وذلك من تاريخ 18-11-2023 إلى 27-02-2024

من الساعة:..... إلى الساعة:.....

مصادقة البلدية: إمضاء الولي:

ملحق(06):

طلب تقديم تسهيلات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

إلى السيد : مدير التربية لولاية الأغواط

الموضوع : طلب تقديم تسهيلات

تحية طيبة و بعد :

في إطار التعاون بين جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - و نظيراتها الأخرى وكذا بينها و بين المؤسسات الاقتصادية و الاجتماعية الوطنية فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة و خدمة للبحث العلمي . تقديم تسهيلات الممكنة

للطالب الباحث : بن التومي زين العابدين

تحت إشراف : قطاب محمد

وذلك لتمكينه من الإستفادة من المرافق و البيانات و المكتبات لديكم و التابعة إلى سيادتكم قصد إنجاز رسالة تخرج للدكتوراه تحت عنوان : استخدام وسائل الاتصال الحديثة وأثرها كأساليب في الأداء الحركي في حصة التربية البدنية

تقبلوا منا فائق الإحترام و التقدير .

ورقلة في : 15/05/2023

رئيس القسم

موافقة المسؤول المعني

ملحق(07): وثائق قياس

وثيقة قياس خصائص العينة لمتغير السن و الطول والوزن لعينة الدراسة

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي لنشاط الجري السريع 60م

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي لنشاط سباق الجري السريع 60م

نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لنشاط سباق الجري السريع 60م

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار البعدي لنشاط سباق الجري السريع 60م

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي لنشاط سباق الجري السريع 60م

نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لنشاط سباق الجري السريع 60م

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي لنشاط الوثب الطويل

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي لنشاط الوثب الطويل

نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لنشاط الوثب الطويل

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار البعدي لنشاط الوثب الطويل

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي لنشاط الوثب الطويل

نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لنشاط الوثب الطويل

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي لنشاط دفع الجلة

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي لنشاط دفع الجلة

نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لنشاط دفع الجلة

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار البعدي لنشاط دفع الجلة

نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي لنشاط دفع الجلة

نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لنشاط دفع الجلة

ملحق (08): صور من الموقع الإلكتروني المعتمد في البرنامج التعليمي المقترح

ملحق(09): البرنامج التعليمي المقترح

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم :نشاطات التربية البدنية والرياضية

الشعبة:النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص:نشاط بدني رياضي تربوي

محتوى البرنامج التعلمي المقترح موجه للمحكمين

في إطار إعداد أطروحة دكتوراه(ل.م.د) بعنوان:

استخدام وسائل الاتصال الحديثة وانعكاساتها على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى متعلمي مرحلة التعليم المتوسط

إعداد الطالب: **الأستاذ المشرف:**

– بن التومي زين العابدين **الدكتور: قطاب مُحَمَّد**

تحية طيبة وبعد ...

تحية تقدير واحترام للاساتذة الكرام، نضع بين ايديكم محتوى البرنامج التعليمي المقترح في إطار إنجاز العمل الميداني المتعلق بموضوع الدراسة المذكور أعلاه و**الموجه للسادة الأساتذة**، لذا نطلب من أساتذتنا الكرام تقييم هذا البرنامج وكذا تقديم لنا التعديلات أو الاقترحات اللازمة له في آخر الصفحة، لذا نرحب بملاحظاتكم واقتراحاتكم وشكرا لكم، دمتم في خدمة التعليم والبحث العلمي ... تحياتينا لكم

2024-2021

اسم الأستاذ المحكم : **مكان العمل:** **الرتبة:**

-الإطار الزمني للوحدةت التعلمية الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح:

مخطط توزيع الأهداف في نشاط سباق جري السريع:

نوع الوحدة التعليمية	الهدف التعليمي	مرحلة الأداء الحركي المستهدفة
وحدة تعليمية 1	تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويمية للأداء الحركي
وحدة تعليمية 2	تعلم وضعية الانطلاق الصحيح	مرحلة الانطلاق
وحدة تعليمية 3	تعلم الإستجابة لإشارات الانطلاق	
وحدة تعليمية 4	تعلم التنسيق بين الأطراف أثناء الجري	مرحلة التسيق بين الأطراف
وحدة تعليمية 5	تعلم ديناميكية الخطوات أثناء الجري	مرحلة الجري الممتد
وحدة تعليمية 6	تعلم الجري السريع في المحور	
وحدة تعليمية 7	تعلم وضعية الدخول الصحيح إلى خط النهاية	مرحلة إنهاء السباق
وحدة تعليمية 8	تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويمية للأداء الحركي

نموذج الشبكة التقويمية للأداء الحركي المستخدمة في نشاط سباق الجري السريع:

مراحل الأداء الحركي المستهدفة	مرحلة الانطلاق				مرحلة التنسيق بين الأطراف		مرحلة الجري الممتد				مرحلة إنهاء السباق	
	الوضعية		الإستجابة				ديناميكية الخطوات		الجري في المحور			
إسم ولقب المتعلم	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
العينة رقم (01)												
النتيجة الفردية												

نموذج بطاقة الملاحظة في البرنامج التعليمي المقترح:

اسم ولقب التلميذ	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
العينة رقم (01)	النتيجة الرقمية المحققة	النتيجة الرقمية المحققة

الوحدات التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح لنشاط سباق الجري السريع:

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (01): تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء	انطلاق، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول أبطال اللعبة، مراحل أدائها.	– التعرف على اللعبة بشكل عام – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية المطاردة . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) للعينة التجريبية الأولى	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الجري بأقصى سرعة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (02): تعلم وضعية الانطلاق الصحيح	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الانطلاق	انطلاق،حبل، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول وضعية الانطلاق في نشاط سباق الجري السريع (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على وضعية الانطلاق الصحيحة	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية الجري بالتناول. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: المتعلمين على شكل خطين متوازيين كل متعلم يحاول اللاحق بالمتعلم المقابل الانطلاق من وضعية جلوس فقط . **الموقف الثاني(10د)**:العمل بشكل زوجي كل متعلم يتمثل في تشكيل جهاز انطلاق والآخر يطبق الوضعية الانطلاق وعند الاشارة تم الانطلاق **الموقف الثالث(10د)**: المتعلمين على شكل خط مستقيم من وضعية الانطلاقة مع وضع حبل متوسط الارتفاع على بعد 1.5 من خط الانطلاق عند اشارة يتم الانطلاق والمرور تحت الحبل. **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على وضعية الانطلاق.	– الإستجابة لكافة المواقف التعليمية – تطبيق قوانين اللعبة. – التنافس الايجابي. – تطبيق وضعية الانطلاق بشكلها الصحيح والسليم .	–التنظيم أثناء العمل. – احترام الزميل. – التشجيع المتواصل. –الاصغاء والتركيز –إدراك أهمية الانطلاق في نساط سباق الجري السريع
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إعطاء حوصلة حول وضعية الانطلاق، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (03): تعلم الإستجابة لإشارات الانطلاق	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الانطلاق	انطلاق، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول الإستجابة لمختلف وضعيات الانطلاق(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مختلف إشارات الانطلاق	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الارقام، حيث عند اشارة المعلم برقم يقوم المتعلمين بتشكيل الرقم المطلوب –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**:كل متعلم يقابل متعلم مع ترقيمهم بنفس الرقم المقابل، تتوسطهم علامة في الوسط عند اشارة المعلم باليد و ذكر الرقم يقوم الرقم المذكور بالجري نحو الاشارة. **الموقف الثاني(10د)**: لعبة الألوان، حيث كل وضعي تقابلها لون، لون اصفر= قفز خفيف،أحمر=جلوس، أخضر=وقوف. **الموقف الثالث(10د)**: المتعلمين على شكل قاطرة والمعلم يقابلها وتبعد عنه بـ5م حيث يقوم المتعلم بالانطلاق نحو خط مستقيم وعند اشارة يد المعلم يقوم المتعلم بتغير المسار نحو اشارة المعلم **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على الإستجابة لاعازات الانطلاق.	– الإستجابة السريعة – تطبيق قوانين اللعبة. –التركيز مع اعازات الانطلاق. –الإستجابة لمختلف اعازات الانطلاق.	–احترام قواعد اللعبة. –الحث على المنافسة. –الحث على التركيز أثناء العمل. –توضيح أهمية الإستجابة السريعة في تحقيق أفضل نتيجة
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، التحضير للهدف المقبل، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (04): تعلم التنسيق بين الأطراف أثناء الجري	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة التنسيق بين الاطراف	انطلاق، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول التنسيق بين أطراف الجسم أثناء الجري (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)		– التعرف على مختلف أبجديات الجري.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: يقسم عينة البحث إلى فوجين متساويين، أمام كل فوج سلم تدريب حيث يقوم كل متعلم بالعمل على السلم والرجوع بنفس العمل. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: سباق التداول برفع القدمين على مسافة 10م والعودة بنفس العمل.	**الموقف الثالث(10د)**: على جانب الملعب يكون أفراد العينة مقسمين إلى فوجين على شكل خطأن متوازيأن، الفوج الأول ينطلق برفع الركبتين والرجوع برفع العقبين على مسافة 15م ونفس العمل للفوج الثاني.	– التنسيق بين الذراعين والقدمين أثناء الجري – تطبيق قوانين اللعبة. –استقامة الحسم أثناء الجري. –عمل اليدين والذراعين معا أثناء الجري. – عمل الأطراف بالطريقة الصحيحة	–احترام قواعد اللعبة. – اتقأن العمل المسند. – التصحيح الفردي والجماعي؛لعملية التنسيق بين الأطراف أثناء الجري .
		الموقف الثاني(10د): سباق التداول برفع العقبين على مسافة 10م والعودة بنفس العمل.	**الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على التنسيق بين أطراف الجسم.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، حوصلة حول الهدف، إلقاء التحية الرياضية		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (05): تعلم ديناميكية الخطوات أثناء الجري	الوسائل: أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز انطلاق، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة الجري الممتد		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول التنسيق بين أطراف الجسم أثناء الجري(ديناميكية الخطوات) (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مختلف أبجديات الجري(تربية الخطوة)	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام:لعبة الجري السريع نحو الأقماع، حيث بقسم عينة البحث إلى فوجين متساويين وأمامهم قمع على بعد 20م، والجري نحوها بتزايد السرعة مع كل اشارة من طرف الأستاذ .الاشارة1 جري خفيف، الاشارة2 جري متوسط،الثالثة سريع. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: وضع حلقات على مسافة 10م، تكون متقاربة، يقوم كل متعلم بوضع قدمه تلوى الأخرى في الحلقة المقابلة ويكون ذلك باقصى سرعة. **الموقف الثاني(10د)**: قطع المتعلم مسافة 10م بخطوات عملاقة وبطريقة سريعة	**الموقف الثالث(10د)**: لعبة تتضمن الجري على مسافة مقدرة بـ20م، حيث يتم قياس عدد الخطوات والزمن المستغرق لكل متعلم. **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على ديناميكية أثناء الجري.	– زيادة عدد الخطوات أثناء الجري – تطبيق قوانين اللعبة. –استخدام الأصابع للدفع. –المحافظة على توازن الجسم. – تطبيق تقنيات الجري السريع من خلال الجري بوضعية مستقيمة ومستوية والنظر إلى الأمام.	–احترام قواعد اللعبة. – الاهتمام بزيادة عدد الخطوات وليس طول الخطوة. –استخدام الأصابع للدفع بالجسم أثناء الجري. –التنفس أثناء الجري.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (06): تعلم الجري السريع في المحور	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الجري الممتد	جهاز انطلاق، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول الجري في المحور (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على أهمية الجري في المحور في نشاط سباق الجري السريع.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: يقسم أفراد العينة إلى فوجين متساويين الجري في مسارات منحنية ومحددة بأعمدة على شكل حرف zكل متعلم يقوم بالجري بأقصى سرعة تكون على شكل منافسة بين الفوجين.–تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقان العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: كل متعلم يقوم بالجري على خط مستقيم لمسافة 20م واحتياز الحواجز المتواجدة في المحور(على شكل منافسة) **الموقف الثاني(10د)**: العمل على مسافة 40م؛ كل 10م قمع، حيث يقوم كل متعلم بالجري نحو القمع الأول والتوقف مدة 5ثا، ثم مواصلة الجري إلى القمع الثاني هكذا ودواليك.	**الموقف الثالث(10د)**: لعبة تتضمن الجري على شكل مربع طوله 40م وعرضه 20م، حيث كل متعلم يقوم بالجري و حساب الزمن المستغرق لكل متعلم، تكون على شكل منافسة. **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على الجري في مسار مستقيم.	– الجري بخطوات منتظمة. – الجري في مسار مستقيم حسب كل موقف تعليمي. –ارتخاء الجسم أثناء الجري. – الانطلاق بسرعة من نقطة بداية إلى نقطة أخرى بسرعة متزايدة والمحافظة عليها إلى غاية نقطة النهاية	–احترام قواعد اللعبة. –التنفس أثناء الجري. – التصحيح الفردي والجماعي لعملية الجري في المحور . –التشجيع المتواصل
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (07): تعلم وضعية الدخول الصحيح إلى خط النهاية	الوسائل: أقماع أرضية و مخروطية، ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة إنهاء السباق	انطلاق، حبل،كاميرا، حاسوب،هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية، الألواح الإلكترونية) حول وضعية الوصول في نشاط سباق الجري السريع(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على أهمية الوصول في نشاط سباق الجري السريع.	– الحث على الإنتباه والتركيز
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة ملامسة الاقماع الأرضية،يقسم أفراد العينة إلى فوجين متساويين، حيث يقوم كل عنصر من الفوج بملامسة القمع الموضوع في الأرض والعودة سريعا لملامسة زميله الموالي (تكون على شكل منافسة) –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: لعبة حذب القميص على شكل منافسة يقوم كل متعلم بالجري لمسافة 20م لحمل القميص الموضوع فوق القمع والعودة سريعا وتسليمه للمتعلم الموالي **الموقف الثاني(10د)**: الجري لمسافة متزايدة نحو مسارات محددة، حيث يقوم المتعلم بالجري نحو القمع الاول على بعد5م والعودة من حيث أتى ثم الجري مرة أخرى نحو القمع الثاني على بعد 10م والعودة سريعا لملامسة المتعلم الموالي	**الموقف الثالث(10د)**: لعبة تتضمن الجري نحو 40م حيث يكون في منطقة الوصول حبل متوسط الارتفاع حيث كل متعلم عند الدخول يمر من تحت الحبل، تكون على شكل منافسة. **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على وضعية الوصول	– المحافظة على السرعة المكتسبة إلى غاية نهاية السباق. –الدخول بالجزء العلوي إلى خط الوصول. –العمل بخطوات متواترة ومتزايدة السرعة إلى عاية نهاية السباق.	–احترام قواعد اللعبة. –إدراك اهمية المحافظة على السرعة المكتسبة خلال مراحل السباق. الدخول الصحيح لربح الثواني.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (08): تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز انطلاق، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول أبطال اللعبة، مراحل أدائها.	– التعرف على اللعبة بشكل عام – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية المطاردة . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) للعينة التجريبية الأولى	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الجري بأقصى سرعة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

مخطط توزيع الأهداف في نشاط الوثب الطويل:

نوع الوحدة التعليمية	الهدف التعليمي	مرحلة الأداء الحركي المستهدفة
وحدة تعليمية 1	تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويمية للأداء الحركي
وحدة تعليمية 2	تعلم الاقتراب	مرحلة الاقتراب
وحدة تعليمية 3	تعلم الوثب برجل الارتقاء	مرحلة الارتقاء
وحدة تعليمية 4	تعلم الارتقاء والأندفاع إلى الأمام	
وحدة تعليمية 5	تعلم الطيران بأسلوب القرفصاء	مرحلة الطيران
وحدة تعليمية 6	تعلم الطيران بأسلوب التعلق	
وحدة تعليمية 7	تعلم الهبوط	مرحلة الهبوط
وحدة تعليمية 8	تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويمية للأداء الحركي

نموذج الشبكة التقويمية للأداء الحركي المستخدمة في نشاط سباق الوثب الطويل:

مراحل الأداء الحركي المستهدفة	مرحلة الاقتراب		مرحلة الارتقاء		مرحلة الطيران		مرحلة السقوط	
إسم ولقب المتعلم	1	0	1	0	1	0	1	0
العينة رقم (01)								
النتيجة الفردية								

نموذج بطاقة الملاحظة في البرنامج التعليمي المقترح:

اسم ولقب التلميذ	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
العينة رقم (01)	النتيجة الرقمية المحققة	النتيجة الرقمية المحققة

الوحدات التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح لنشاط الوثب الطويل:

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (01): تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على أبطال وتاريخ النشاط – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية القفز بضم القدمين إلى الأمام على مسافة 5م والعودة بنفس العمل(منافسة بين عينة البحث) . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط الوثب الطويل للعينة التجريبية الأولى	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث . –السعي لتحقيق أفضل نتيجة – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – الوثب إلى أبعد مدى لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (02): تعلم الاقتراب	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،أقماع،حلقات ،أعمدة، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الاقتراب		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة الاقتراب في نشاط الوثب الطويل، (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مرحلة الاقتراب في الوثب الطويل	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام:على شكل منافسة بين فوجين عينة البحث يقوم كل متعلم من فوجه باجتياز الحاجز المقايل الذي يكون على بعد 8م . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الارتقاء فوق الحاجز وعدم التردد.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: الوثب من مسافة 10م في حوض الرمل حيث يتواجد قبل الحوض أقماع على المتعلم اجتيازها **الموقف الثاني(10د)**: العمل في حوض الرمل حيث كل متعلم يقوم بوضع أقدامه حسب خطواته في 3 حلقات موضوعة أمام حوض الرمل **الموقف الثالث(10د)**: يقوم المتعلم بوضع أقدامه بخطوات منتظمة بين الأعمدة الموضوعة بشكل أفقي في الأرض ثم اجتياز الحاجز. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الاقتراب.	– اجتياز الأقماع. – الارتقاء الجيد. –الاقتراب الصحيح. –عدم ملامسة الأعمدة الموضوعة بشكل أفقي . –العمل بخطوات منتظمة قبل الارتقاء	–الحث على العمل وبذل مجهود أكثر. –الحث على التركيز من أجل اقراب صحيح. –التصحيح الفردي . –التصحيح الجماعي. .
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (03): تعلم الوثب برجل الارتقاء	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،حلقات، أعمدة، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الارتقاء		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة الارتقاء في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام:لعبة التسابق نحو الأقماع برجل واحدة ثم العودة بالرجل الأخرى على شكل منافسة بين فوجي عينة البحث. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الارتقاء إلى أبعد مدى .	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** كل متعلم يقوم بوضع رجل واحدة في الحلقات المتقابلة المتباعدة وبخطوات منتظمة ثم اجتياز الحاجز. **الموقف الثاني(10د):** أمام ميدان الوثب كل متعلم يقوم بالجري و وضع قدمه في الحلقة الموضوعة قبل حوض الرمل. **الموقف الثالث(10د):** أمام ميدان الوثب يقوم كل متعلم باجتياز الحاجز و وضع قدمه في الحلقة الموضوعة قبل حوض الرمل. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الارتقاء.	–اختيار رجل الارتقاء المناسبة. –وضع القدم المناسبة في الحلقة قبل الارتقاء. –عدم اسقاط الحواجز.	–تحديد رجل الارتقاء المناسبة. –إدراك أهمية الارتقاء في تحقيق نتيجة أفضل. –التصحيح الفردي والتصحيح الجماعي.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (04): تعلم الارتقاء والأندفاع إلى الأمام	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز، حلقات،أعمدة،كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الارتقاء		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة الارتقاء في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الوثب داخل الحلقة: كل متعلم يقفز نحو الحلقة والمتعلم الموالي من فوجه يبدأ من مكان وثب زميله وتحديد الفائز من يصل أولا. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –إتمام المسافة المحددة بأقل عدد.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** لعبة الوثب نحو الأرقام: حيث يتم تقسم حوض الرمل إلى 3 مجالات لكل مجال نقطة، والتنافس بين فوجي عينة البحث،وحساب المجالات وتحديد الفائز **الموقف الثاني(10د):** في ميدان الوثب، الارتقاء على حاجز متوسط العلو مع تقسيم حوض الرمل إلى 3 مجالات **الموقف الثالث(10د):** كل متعلم من فوجه يقوم بوضع قدم الارتقاء في الحلقة الموضوعة والتي تبعد بـ1م عن حوض الرمل واجتياز الحاجز المتواجد في حوض الرمل. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الارتقاء.	–الوثب نحو المجال الثالث(الأبعد). –اجتياز الحاجز مع الأندفاع إلى الأمام. –احتياز الحاجز بشكل سليم دون إسقاطه. –الارتقاء إلى الأعلى والأمام.	–الحث على التنافس. –إحترام قواعد اللعبة. –التصحيح الفردي والجماعي. –التشجيع المتواصل. –إتقأن العمل من أجل نتيجة إيجابية.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (05): تعلم الطيران بأسلوب القرفصاء	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز، حلقات،أعمدة، كاميرا،حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة: مرحلة الطيران		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية)حول مرحلة الطيران بأسلوب القرفصاء في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة الطيران بأسلوب القرفصاء في الوثب الطويل.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الوثب على الحواجز متوسطة العلو بضم القدمين على نحو مسافة 5م . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** العمل على المضامة،يقوم كل متعلم بالجري في مسار مستفيم و وضع في قدمه في الحلقة والوثب **الموقف الثاني(10د):** كل متعلم يقوم بالهبوط من منصة ارتفاعها 1م مع تطبيق ضم الرجلين. **الموقف الثالث(10د):** كل متعلم يقوم بالجري نحو منصة ارتفاعها 1م و من ثم الطيران بطريقة القرفصاء **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل مع التركيز على مرحلة الطيران بأسلوب القرفصاء.	–التحكم في الجسم في الهواء. –الانتقال من القفز الحر إلى وضعية القرفصاء. – التغيير في المسار أثناء الهبوط بوضعية القرفصاء	–الحث على الحفاظ على وضعية القرفصاء أثناء القفز. –التصحيح الفردي والجماعي لعملية الطيران بأسلوب القرفصاء.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (06): تعلم الطيران بأسلوب التعلق	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،حلقات،	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة الستهدفة: مرحلة الطيران	مقفز،أعمدة، كاميرا،حاسوب، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة الطيران بأسلوب التعلق في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة الطيران بأسلوب التعلق في الوثب الطويل.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة المطاردة بأسلوب القفز مع تحديد مسافة العمل 10م على 8م. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: العمل يكون على سلم التدريب حيث كل متعلم يقوم بالوثب مع تحريك ذراعيه إلى الأمام و وضع كلتا قدميه في داخل خانة السلم **الموقف الثاني(10د)**: كل متعلم يقوم بالقفز من فوق كرسي باتجاه حوض الرمل مع تحريك ذراعيه إلى الأعلى **الموقف الثالث(10د)**: باسخدام المقفز الاصطناعي وحبل متوسط العلو، يقوم المتعلم بوضع قدمه على المقفز والارتقاء لملامسة العلامة المربوطة بكلتا يديه. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الطيران بأسلوب التعلق.	–التنسيق بين عمل الأطراف –دورأن الذراعين . –الدفع بالجسم إلى الأمام. –عمل اليدين على شكل تعلق. –الطيران بأسلوب التعلق	–الحث على عمل الذراعين مع الرجلين . –التنظيم أثناء العمل –إدراك أهمية الطيران الصحيح من أجل تحقيق نتائج افضل. –التصحيح المتواصل
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (07): تعلم الهبوط	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،حلقات،منصات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة الستهدفة: مرحلة الهبوط	متوسطة العلو،مقفز، كاميرا،حاسوب، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة الهبوط في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة الهبوط في الوثب الطويل.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة التداول بضم القدمين والقفز إلى الأمام. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الرغبة في الفوز.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** كل متعلم يقوم بالهبوط على ميدان القفز من علو 50 سم في حوض الرمل **الموقف الثاني(10د):** أمام المتعلم حلقتين متباعدتين حيث يقوم بالجري ليضع قدم الارتقاء في الحلقة الأولى والارتقاء ليضع كلتا قدميه في الحلقة الثانية. **الموقف الثالث(10د):** على ميدان الوثب كل متعلم بالوثب برجل الارتقاء على الحاجز والهبوط بكلتا قدميه في الحقلة الموضوعة في حوض الرمل **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الهبوط.	–الهبوط بكلتا القدمين . –عدم التردد أثناء الهبوط. –وضع القدمين في الحلقة. –الهبوط السليم والصحيح.	–إدراك أهمية الهبوط السليم لتفادي الإصابات –التعرف على كيفية الخروج من حوض الرمل بعد الهبوط لتفادي الوقوع في الأخطاء –الحث على الهبوط بكلتا القدمين.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (08): تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على البطل العالمي . – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية القفز بضم القدمين إلى الأمام على مسافة 5م والعودة بنفس العمل(منافسة بين عينة البحث) . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط الوثب الطويل للعينة التجريبية الأولى	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث . –السعي لتحقيق أفضل نتيجة – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – الوثب إلى أبعد مدى لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

مخطط توزيع الأهداف في نشاط دفع الجلة:

نوع الوحدة التعليمية	الهدف التعليمي	مرحلة الأداء الحركي المستهدفة
وحدة تعليمية 1	تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويمية للأداء الحركي
وحدة تعليمية 2	تعلم حمل الجلة	مرحلة أخذ الوضعية
وحدة تعليمية 3	تعلم الوضعية الصحيحة للجسم للدفع	
وحدة تعليمية 4	تعلم الدفع من الثبات والتنقل	مرحلة التحقيق
وحدة تعليمية 5	تعلم الدفع من الجانب	
وحدة تعليمية 6	تعلم مرافقة الأداة	
وحدة تعليمية 7	تعلم التوازن بعد الدفع	مرحلة استعادة التوازن
وحدة تعليمية 8	تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويمية للأداء الحركي

نموذج الشبكة التقويمية للأداء الحركي المستخدمة في نشاط دفع الجلة:

مراحل الأداء الحركي المستهدفة	مرحلة أخذ الوضعية				مرحلة التحقيق						مرحلة استعادة التوازن	
	وضعية الجسم في الدائرة		مسك الجلة وتحديد المسار		التمحور الصحيح		الدفع الكامل		توجية الجلة ووضعية الذراع الرامية		التوازن بعد الدفع	
إسم ولقب المتعلم	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
العينة رقم (01)												
النتيجة الفردية												

نموذج بطاقة الملاحظة في البرنامج التعليمي المقترح:

اسم ولقب التلميذ	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
العينة رقم (01)	النتيجة الرقمية المحققة	النتيجة الرقمية المحققة

الوحدات التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح لنشاط دفع الجلة:

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (01): تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلة(2كلغ)، هواتف ذكية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على أبطال وتاريخ النشاط – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية دفع جلات مطاطية نحو الحلقات المتباعدة بـ 3م و 5م و7م وكل محاولة تحتسب نقا بعدد الأمتار . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الرمي نحو مسارات مختلفة	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط دفع الجلة للعينة التجريبية الأولى	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الدفع إلى أبعد نقطة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (02): تعلم حمل الجلة	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات مطاطية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة أخذ الوضعية	جلات بلاستيكية، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة من خلال مسك الجلة وتحديد المسار،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).		– التعرف على مرحلة أخذ مسك الجلة وتحديد المسار في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة جذب الحبل، يقسم عينة البحث إلى فوجين يقوم كل فوج بجذب الحبل من جهته. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم . –الرغبة في الفوز	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** يقوم كل متعلم بحمل الكرة البلاستيكية بحجم الجلة و تمريرها إلى اليد الأخرى وهكذا.	**الموقف الثالث(10د):** تحديد مساحة الرمي بدائرة قطرها 4م ودفع الجلة البلاستيكية نحو العلأمات المعلقة في العمود الأفقي للمرمى الذي يبعد 6م عن المتعلم .	–التعود على الألة. –المسك الصحيح للجلة. –ملاصقة الجلة على الذقن قبل الدفع. –الوضعية الصحيحة للمرفق أثناء الدفع. –استقامة الجسم والتحكم في الجلة تحت العنق.	–الحث على إبقاء الجلة ملاصقة للرقبة. – الخفاظ على المرفق الذراع الرامية خلفا بعيد عن الجذع. –التصحيح الفردي والجماعي لعملية حمل الجلة.
		الموقف الثاني(10د): يقوم كل متعلم بحمل الجلة البلاستكية ومسكها بالاصابع ووضعها تحت الذقن و دفعها نحو الأقماع التباعدة 4م،7م، 10م	**الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة للجسم من خلال مسك الجلة وتحديد المسار.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (03): تعلم الوضعية الصحيحة للجسم للدفع	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة أخذ الوضعية	مطاطيةوبلاستيكية،حلقات،أقماع،هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة في دائرة دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة في الدائرة في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية متمثلة في تمريرات العشر بكرات صغيرة وتبادل التمريرات على شكل قذف الكرة البلاستيكية . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. – الدفع بوضعية صحيحة من الدائرة.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** دفع الكرات المطاطية من مسافة محددة بـ3م نحو خطوط مقابلة. **الموقف الثاني(10د):** لعبة شبه رياضية متمثلة في دفع الكرات المطاطيةن مساحة محددة لـ3م نحو الاقماع المتباعدة، وكل اسقاط يحتسب نقطة للفوج. **الموقف الثالث(10د):** وضع 4حلقات في الأرض، يضع المتعلم كل قدم في حلقة ثم يقوم بالتنقل إلى الحلقتين المقابلتين مع دفع الكرة البلاستيكية نحو الأمام. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة للجسم في الدائرة أثناء الدفع.	–الدفع بشكل الصحيح. –الدفع نحو المحدد. –أخذ الوضعية الصحيحة للجسم أثناء دفع الجلة. –الدفع من مكان الدفع. –التنافس الإيجابي.	–التشجيع المتواصل. –الحث على ابقاء الذراع الرامية في الخلف عند تمحور الجسم. –السرعة في الدفع. –الحث على الانطلاق من وضعية منخفضة للجسم وعدم الخروج من مكان الدفع.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (04): تعلم الدفع من الثبات والتنقل	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة التحقيق	بلاستيكية،حلقات،أقماع،هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة التحقيق من خلال التمحور الصحيح في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).		– التعرف على مرحلة التمحور الصحيح في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: كل فوجين متقابلين يتوسطهما اقماع حجم صغير على بعد 10م كل متعلم من فوجه يقوم بدفع الجلة المطاطية لإسقاط الأقماع –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** كل متعلم يقابل متعلم، يقوم كل منهما بدفع وإيصال الكرة البلاستيكية لزميله المقابل من وضعية الثبات	**الموقف الثالث(10د):**يقوم المتعلم بدفع الكرات اليلاستيكية نحو الحلقات وذلك بتغير الرجلين وعمل الذراع الرامية إلى الأمام وإرجاع الذراع الحرة خلفا.	–التنقل في مسار صحيح . –عمل أطراف الجسم أثناء الدفع. –السرعة في التنفيذ –القوة في الدفع.	–الحث على تفجير القوة المخزونة. –الحث على إبقاء الذراع الرامية خلفا عند تمحور الجسم
		الموقف الثاني(10د): حمل الجلة البلاستيكية على العنق والتنقل على خط مستقيم المرسوم على الأرض لخطوتين ثم الدفع	**الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة التحقيق(التمحور الصحيح)		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (05): تعلم الدفع من الجانب	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة التحقيق	بلاستيكية،حلقات،أقماع،هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة التحقيق من خلال الدفع الكامل في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مرحلة الدفع الكامل في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الصياد متمثلة في تبادل الكرات البلاستيكية في مساحة محدد لإصابة الفوج الثاني في مساحة مربع (الصياد) و الفوج الثاني داخل المربع –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسياوبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** يقوم المتعلم باستخدام الخلفية للتنقل من خلال القفز ثم دفع الجلة البلاستيكية إلى مسارات محددة **الموقف الثاني(10د):** يقوم كل متعلم بدفع الكرات الصغيرة بعد عملية الدورأن. **الموقف الثالث(10د):** يقوم المتعلم عند سماع رقم1 وضع القدمين على خط الدفع وعند سماع 2 يقوم ببحركة الدورأن، وعند سماع رقم3يتم الدفع الجلة البلاستيكية. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة التحقيق(الدفع الكامل)	– الأنكماش والرمي،الدفع بقوة. –الدفع الكامل من خلال الدورأن من الجانب. –توازن الجسم وعدم الدورأن الزائد. –استخدام القدم الحلفيةفي الأداء	–الحث على عدم التوقف. –الحث على استخدام القدم الخلفية لتوليد القوة. –التركيزعلى الخطوات
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة: التجريبية1	الهدف رقم (06): تعلم مرافقة الأداة	الوسائل: ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلات، بلاستيكية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط: دفع الجلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة التحقيق	حلقات، أقماع، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة التحقيق من خلال مرافقة الأداة في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة مرافقة الأداة في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة دفع الجلات البلاستيكية نحو الحلقات المقابلة والتي على بعد 10م من فوجي عينة البحث. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** وضع 4 جلات بلاستيكية في حلقات دائرية حيث يقوم المتعلم بالقفز نحو الحلقات والدفع من حالة الثبات نحو الأقماع المقابلة. **الموقف الثاني(10د):** تمرين دفع الجلة لمسافات 3م مع ضرورة احتكام الجسم لمدة 10ثا **الموقف الثالث(10د):** يقوم المتعلم بدفع الجلة بعد تحديده بالذراع الحرة وذلك بإيعاز من المعلم بالإشارات الآتية : رقم 1 إلى الجهة اليمنى، 2 إلى الجهة الوسطى، 3 إلى الجهة اليسرى **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة التحقيق(مرافقة الأداة)	– التحدي من خلال الزيادة في الرمي إلى ارتفاع متزايد . –التوازن والاستقرار بعد الدفع. – الدفع المستند على الإشارات المسموعة.	–التركيز على المرافقة الصحيحة للجلة والحفاظ على التوازن. –التركيز على احتكام الجسم بدلا من الدفع البعيد. –التركيز على إشارات الدفع.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة: التجريبية1	الهدف رقم (07): تعلم التوازن بعد الدفع	الوسائل: ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلات، بلاستيكية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط: دفع الجلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة استعادة التوازن	حلقات، أقماع، هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول مرحلة التحقيق من خلال مرافقة الأداة في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).		– التعرف على مرحلة استعادة التوازن في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة دفع الجلات البلاستيكية نحو الحلقات المقابلة والتي على بعد 10م من فوجي عينة البحث. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** يقوم المتعلم بدفع الجلة البلاستيكية ثم الارتكاز على ساق واحدة بعد الدفع.	**الموقف الثالث(10د):** يقوم المتعلم بدفع الجلة البلاستيكية من مساحة 4م ثم يقوم بوضع الرجل الخلفية في الحلقة التي تكون قريبة من مكان الرمي.	–توجيه الجلة حسب المسار المحدد. –التنسيق بين قوة الأرجل. –اتخاذ التوازن بعد الدفع. –عدم الخروج من الدائرة الرسمية للدفع .	–الحث على الدفع من المكان المحدد. –الحث على الدفع في المجال المحدد. –إدراك عمل الرجلين في عملية التوازن بعد الدفع
		الموقف الثاني(10د): يقوم المتعلم بدفع الجلة البلاستيكية ثم المشي نحو مسار مستقيم طوله 4م.	**الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة استعادة التوازن.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية1	الهدف رقم (08): تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلة(2كلغ)،	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء	هواتف ذكية	60د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
عن بعد	في أي وقت	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (الهواتف الذكية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على البطل العالمي . – فهم القوانين المسيرة للنشاط	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية دفع جلات مطاطية نحو الحلقات المتباعدة بـ 3م و 5م و7م وكل محاولة تحتسب نقا بعدد الأمتار . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الرمي نحو مسارات مختلفة	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط دفع الجلة للعينة التجريبية الأولى	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الدفع إلى أبعد نقطة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسيلة الاتصال الحديثة : الألواح الالكترونية على العينة التجريبية 2

الوحدات التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح لنشاط سباق الجري السريع:

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (01): تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء	انطلاق، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول أبطال اللعبة، مراحل أدائها.	– التعرف على اللعبة بشكل عام – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية المطاردة . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) للعينة التجريبية الثانية	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الجري بأقصى سرعة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (02): تعلم وضعية الانطلاق الصحيح		الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الانطلاق		انطلاق،حبل، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	90د
فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول وضعية الانطلاق في نشاط سباق الجري السريع (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)		– التعرف على وضعية الانطلاق الصحيحة	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية الجري بالتناول. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** المتعلمين على شكل خطين متوازيين كل متعلم يحاول اللاحق بالمتعلم المقابل الانطلاق من وضعية جلوس فقط .	**الموقف الثالث(10د):** المتعلمين على شكل خط مستقيم من وضعية الانطلاقة مع وضع حبل متوسط الارتفاع على بعد 1.5 من خط الانطلاق عند اشارة يتم الانطلاق والمرور تحت الحبل.	– الإستجابة لكافة المواقف التعليمية – تطبيق قوانين اللعبة. – التنافس الايجابي. – تطبيق وضعية الانطلاق بشكلها الصحيح والسليم .	–التنظيم أثناء العمل. – احترام الزميل. – التشجيع المتواصل. –الاصغاء والتركيز –إدراك أهمية الانطلاق في نساط سباق الجري السريع
		الموقف الثاني(10د):العمل بشكل زوجي كل متعلم يتمثل في تشكيل جهاز انطلاق والآخر يطبق الوضعية الانطلاق وعند الاشارة تم الانطلاق	**الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على وضعية الانطلاق.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إعطاء حوصلة حول وضعية الانطلاق، إلقاء التحية الرياضية		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (03): تعلم الإستجابة لإشارات الانطلاق	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الانطلاق	انطلاق، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول الإستجابة لمختلف وضعيات الانطلاق(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مختلف إشارات الانطلاق	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الارقام، حيث عند اشارة المعلم برقم يقوم المتعلمين بتشكيل الرقم المطلوب –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**:كل متعلم يقابل متعلم مع ترقيمهم بنفس الرقم المقابل، تتوسطهم علامة في الوسط عند اشارة المعلم باليد و ذكر الرقم يقوم الرقم المذكور بالجري نحو الاشارة. **الموقف الثاني(10د)**: لعبة الألوان، حيث كل وضعي تقابلها لون، لون اصفر= قفز خفيف،أحمر=جلوس، أخضر=وقوف. **الموقف الثالث(10د)**: المتعلمين على شكل قاطرة والمعلم يقابلها وتبعد عنه بـ5م حيث يقوم المتعلم بالانطلاق نحو خط مستقيم وعند اشارة يد المعلم يقوم المتعلم بتغير المسار نحو اشارة المعلم **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على الإستجابة لاعازات الانطلاق.	– الإستجابة السريعة – تطبيق قوانين اللعبة. –التركيز مع اعازات الانطلاق. –الإستجابة لمختلف اعازات الانطلاق.	–احترام قواعد اللعبة. –الحث على المنافسة. –الحث على التركيز أثناء العمل. –توضيح أهمية الإستجابة السريعة في تحقيق أفضل نتيجة
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، التحضير للهدف المقبل، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (04): تعلم التنسيق بين الأطراف أثناء الجري	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة التنسيق بين الاطراف	انطلاق، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول التنسيق بين أطراف الجسم أثناء الجري (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)		– التعرف على مختلف أبجديات الجري.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: يقسم عينة البحث إلى فوجين متساويين، أمام كل فوج سلم تدريب حيث يقوم كل متعلم بالعمل على السلم والرجوع بنفس العمل. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** سباق التداول برفع القدمين على مسافة 10م والعودة بنفس العمل.	**الموقف الثالث(10د):** على جانب الملعب يكون أفراد العينة مقسمين إلى فوجين على شكل خطأن متوازيأن، الفوج الأول ينطلق برفع الركبتين والرجوع برفع العقبين على مسافة 15م ونفس العمل للفوج الثاني.	– التنسيق بين الذراعين والقدمين أثناء الجري – تطبيق قوانين اللعبة. –استقامة الحسم أثناء الجري. –عمل اليدين والذراعين معا أثناء الجري. – عمل الأطراف بالطريقة الصحيحة	–احترام قواعد اللعبة. – اتقأن العمل المسند. – التصحيح الفردي والجماعي؛لعملية التنسيق بين الأطراف أثناء الجري .
		الموقف الثاني(10د): سباق التداول برفع العقبين على مسافة 10م والعودة بنفس العمل.	**الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على التنسيق بين أطراف الجسم.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، حوصلة حول الهدف، إلقاء التحية الرياضية		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (05): تعلم ديناميكية الخطوات أثناء الجري	الوسائل: أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز انطلاق، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة الجري الممتد		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول التنسيق بين أطراف الجسم أثناء الجري(ديناميكية الخطوات) (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مختلف أبجديات الجري(تربية الخطوة)	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام:لعبة الجري السريع نحو الأقماع، حيث بقسم عينة البحث إلى فوجين متساويين وأمامهم قمع على بعد 20م، والجري نحوها بتزايد السرعة مع كل اشارة من طرف الأستاذ .الاشارة1 جري خفيف، الاشارة2 جري متوسط،الثالثة سريع. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: وضع حلقات على مسافة 10م، تكون متقاربة، يقوم كل متعلم بوضع قدمه تلوى الأخرى في الحلقة المقابلة ويكون ذلك باقصى سرعة. **الموقف الثاني(10د)**: قطع المتعلم مسافة 10م بخطوات عملاقة وبطريقة سريعة	**الموقف الثالث(10د)**: لعبة تتضمن الجري على مسافة مقدرة بـ20م، حيث يتم قياس عدد الخطوات والزمن المستغرق لكل متعلم. **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على ديناميكية أثناء الجري.	– زيادة عدد الخطوات أثناء الجري – تطبيق قوانين اللعبة. –استخدام الأصابع للدفع. –المحافظة على توازن الجسم. – تطبيق تقنيات الجري السريع من خلال الجري بوضعية مستقيمة ومستوية والنظر إلى الأمام.	–احترام قواعد اللعبة. – الاهتمام بزيادة عدد الخطوات وليس طول الخطوة. –استخدام الأصابع للدفع بالجسم أثناء الجري. –التنفس أثناء الجري.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (06): تعلم الجري السريع في المحور	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الجري الممتد	جهاز انطلاق، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول الجري في المحور (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على أهمية الجري في المحور في نشاط سباق الجري السريع.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: يقسم أفراد العينة إلى فوجين متساويين الجري في مسارات منحنية ومحددة بأعمدة على شكل حرف zكل متعلم يقوم بالجري بأقصى سرعة تكون على شكل منافسة بين الفوجين. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: كل متعلم يقوم بالجري على خط مستقيم لمسافة 20م واحتياز الحواجز المتواجدة في المحور(على شكل منافسة) **الموقف الثاني(10د)**: العمل على مسافة 40م؛ كل 10م قمع، حيث يقوم كل متعلم بالجري نحو القمع الأول والتوقف مدة 5ثا، ثم مواصلة الجري إلى القمع الثاني هكذا ودواليك. **الموقف الثالث(10د)**: لعبة تتضمن الجري على شكل مربع طوله 40م وعرضه 20م، حيث كل متعلم يقوم بالجري و حساب الزمن المستغرق لكل متعلم، تكون على شكل منافسة. **الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على الجري في مسار مستقيم.	– الجري بخطوات منتظمة. – الجري في مسار مستقيم حسب كل موقف تعليمي. –ارتخاء الجسم أثناء الجري. – الانطلاق بسرعة من نقطة بداية إلى نقطة أخرى بسرعة متزايدة والمحافظة عليها إلى غاية نقطة النهاية	–احترام قواعد اللعبة. –التنفس أثناء الجري. – التصحيح الفردي والجماعي لعملية الجري في المحور . –التشجيع المتواصل
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (07): تعلم وضعية الدخول الصحيح إلى خط النهاية	الوسائل: أقماع أرضية و مخروطية، ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:مرحلة إنهاء السباق	انطلاق، حبل،كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	90

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الإلكترونية) حول وضعية الوصول في نشاط سباق الجري السريع(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)		– التعرف على أهمية الوصول في نشاط سباق الجري السريع.	– الحث على الإنتباه والتركيز
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة ملامسة الاقماع الأرضية،يقسم أفراد العينة إلى فوجين متساويين، حيث يقوم كل عنصر من الفوج بملامسة القمع الموضوع في الأرض والعودة سريعا لملامسة زميله الموالي (تكون على شكل منافسة) –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: لعبة حذب القميص على شكل منافسة يقوم كل متعلم بالجري لمسافة 20م لحمل القميص الموضوع فوق القمع والعودة سريعا وتسليمه للمتعلم الموالي	**الموقف الثالث(10د)**: لعبة تتضمن الجري نحو 40م حيث يكون في منطقة الوصول حبل متوسط الارتفاع حيث كل متعلم عند الدخول يمر من تحت الحبل، تكون على شكل منافسة.	– المحافظة على السرعة المكتسبة إلى غاية نهاية السباق. –الدخول بالجزء العلوي إلى خط الوصول. –العمل بخطوات متواترة ومتزايدة السرعة إلى عاية نهاية السباق.	–احترام قواعد اللعبة. –إدراك اهمية المحافظة على السرعة المكتسبة خلال مراحل السباق. الدخول الصحيح لربح الثواني.
		الموقف الثاني(10د): الجري لمسافة متزايدة نحو مسارات محددة، حيث يقوم المتعلم بالجري نحو القمع الاول على بعد5م والعودة من حيث أتى ثم الجري مرة أخرى نحو القمع الثاني على بعد 10م والعودة سريعا لملامسة المتعلم الموالي	**الموقف الرابع(5د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) لعينة البحث مع التركيز على وضعية الوصول		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (08): تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	الوسائل:أقماع أرضية ومخروطية،ميقاتية، جهاز	الزمن
أولى متوسط	النشاط:سباق سرعة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء	انطلاق، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول أبطال اللعبة، مراحل أدائها.	– التعرف على اللعبة بشكل عام – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية المطاردة . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط سباق الجري السريع على مسافة (50م) للعينة التجريبية الثانية	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الجري بأقصى سرعة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

الوحدات التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح لنشاط الوثب الطويل:

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (01): تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على أبطال وتاريخ النشاط – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية القفز بضم القدمين إلى الأمام على مسافة 5م والعودة بنفس العمل(منافسة بين عينة البحث) . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط الوثب الطويل للعينة التجريبية الأولى	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث . –السعي لتحقيق أفضل نتيجة – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – الوثب إلى أبعد مدى لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (02): تعلم الاقتراب	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،أقماع،حلقات ،أعمدة، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الاقتراب		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة الاقتراب في نشاط الوثب الطويل، (فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مرحلة الاقتراب في الوثب الطويل	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام:على شكل منافسة بين فوجين عينة البحث يقوم كل متعلم من فوجه باجتياز الحاجز المقابل الذي يكون على بعد 8م . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الارتقاء فوق الحاجز وعدم التردد.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: الوثب من مسافة 10م في حوض الرمل حيث يتواجد قبل الحوض أقماع على المتعلم اجتيازها **الموقف الثالث(10د)**: يقوم المتعلم بوضع أقدامه بخطوات منتظمة بين الأعمدة الموضوعة بشكل أفقي في الأرض ثم اجتياز الحاجز. **الموقف الثاني(10د)**: العمل في حوض الرمل حيث كل متعلم يقوم بوضع أقدامه حسب خطواته في 3 حلقات موضوعة أمام حوض الرمل **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الاقتراب.	– اجتياز الأقماع. – الارتقاء الجيد. –الاقتراب الصحيح. –عدم ملامسة الأعمدة الموضوعة بشكل أفقي . –العمل بخطوات منتظمة قبل الارتقاء	–الحث على العمل وبذل مجهود أكثر. –الحث على التركيز من أجل اقراب صحيح. –التصحيح الفردي . –التصحيح الجماعي. .
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (03): تعلم الوثب برجل الارتقاء	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،حلقات، أعمدة، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الارتقاء		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة الارتقاء في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام:لعبة التسابق نحو الأقماع برجل واحدة ثم العودة بالرجل الأخرى على شكل منافسة بين فوجي عينة البحث. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الارتقاء إلى أبعد مدى .	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** كل متعلم يقوم بوضع رجل واحدة في الحلقات المتقابلة المتباعدة وبخطوات منتظمة ثم اجتياز الحاجز. **الموقف الثاني(10د):** أمام ميدان الوثب كل متعلم يقوم بالجري و وضع قدمه في الحلقة الموضوعة قبل حوض الرمل. **الموقف الثالث(10د):** أمام ميدان الوثب يقوم كل متعلم باجتياز الحاجز و وضع قدمه في الحلقة الموضوعة قبل حوض الرمل. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الارتقاء.	–اختيار رجل الارتقاء المناسبة. –وضع القدم المناسبة في الحلقة قبل الارتقاء. –عدم اسقاط الحواجز.	–تحديد رجل الارتقاء المناسبة. –إدراك أهمية الارتقاء في تحقيق نتيجة أفضل. –التصحيح الفردي والتصحيح الجماعي. –الحث على التنافس.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (04): تعلم الارتقاء والأندفاع إلى الأمام	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز، حلقات،أعمدة،كاميرا،حاسوب،ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:مرحلة الارتقاء		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة الارتقاء في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	– التعرف على مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الوثب داخل الحلقة: كل متعلم يقفز نحو الحلقة والمتعلم الموالي من فوجه يبدأ من مكان وثب زميله وتحديد الفائز من يصل أولا. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –إتمام المسافة المحددة بأقل عدد.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: لعبة الوثب نحو الأرقام: حيث يتم تقسم حوض الرمل إلى 3 مجالات لكل مجال نقطة، والتنافس بين فوجي **الموقف الثاني(10د)**: في ميدان الوثب، الارتقاء على حاجز متوسط العلو مع تقسيم حوض الرمل إلى 3 مجالات **الموقف الثالث(10د)**: كل متعلم من فوجه يقوم بوضع قدم الارتقاء في الحلقة الموضوعة واجتياز الحاجز المتواجد في حوض **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الارتقاء.	–الوثب نحو المجال الثالث(الأبعد). –اجتياز الحاجز مع الأندفاع إلى الأمام. –احتياز الحاجز بشكل سليم دون إسقاطه. –الارتقاء إلى الأعلى والأمام.	–الحث على التنافس. –إحترام قواعد اللعبة. –التصحيح الفردي والجماعي. –التشجيع المتواصل. –إتقأن العمل من أجل نتيجة إيجابية.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (05): تعلم الطيران بأسلوب القرفصاء	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز، حلقات،أعمدة، كاميرا،حاسوب، ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة: مرحلة الطيران		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية)حول مرحلة الطيران بأسلوب القرفصاء في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).		– التعرف على مرحلة الطيران بأسلوب القرفصاء في الوثب الطويل.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الوثب على الحواجز متوسطة العلو بضم القدمين على نحو مسافة 5م . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: العمل على المضامة،يقوم كل متعلم بالجري في مسار مستقيم و وضع في قدمه في الحلقة والوثب	**الموقف الثالث(10د)**: كل متعلم يقوم بالجري نحو منصة ارتفاعها 1م ومن ثم الطيران بطريقة القرفصاء	–التحكم في الجسم في الهواء. –الانتقال من القفز الحر إلى وضعية القرفصاء. – التغيير في المسار أثناء الهبوط بوضعية القرفصاء	–الحث على الحفاظ على وضعية القرفصاء أثناء القفز. –التصحيح الفردي والجماعي لعملية الطيران بأسلوب القرفصاء.
		الموقف الثاني(10د): كل متعلم يقوم بالهبوط من منصة ارتفاعها 1م مع تطبيق ضم الرجلين.	**الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط مع التركيز على مرحلة الطيران بأسلوب القرفصاء.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (06): تعلم الطيران بأسلوب التعلق	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،حلقات،	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة الستهدفة: مرحلة الطيران	مقفز،أعمدة، كاميرا،حاسوب، ألواح الكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة الطيران بأسلوب التعلق في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة الطيران بأسلوب التعلق في الوثب الطويل.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة المطاردة بأسلوب القفز مع تحديد مسافة العمل 10م على 8م. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د)**: العمل يكون على سلم التدريب حيث كل متعلم يقوم بالوثب مع تحريك ذراعيه إلى الأمام و وضع كلتا قدميه في داخل خانة السلم **الموقف الثاني(10د)**: كل متعلم يقوم بالقفز من فوق كرسي باتجاه حوض الرمل مع تحريك ذراعيه إلى الأعلى **الموقف الثالث(10د)**: باسخدام المقفز الاصطناعي وحبل متوسط العلو، يقوم المتعلم بوضع قدمه على المقفز والارتقاء لملامسة العلامة المربوطة بكلتا يديه. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الطيران بأسلوب التعلق.	–التنسيق بين عمل الأطراف –دورأن الذراعين . –الدفع بالجسم إلى الأمام. –عمل اليدين على شكل تعلق. –الطيران بأسلوب التعلق	–الحث على عمل الذراعين مع الرجلين . –التنظيم أثناء العمل –إدراك أهمية الطيران الصحيح من أجل تحقيق نتائج افضل. –التصحيح المتواصل
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (07): تعلم الهبوط	الوسائل:ديكامتر،حلقات،منصات،حواجز،حلقات،منصات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة الستهدفة: مرحلة الهبوط	متوسطة العلو،مقفز، كاميرا،حاسوب، ألواح الكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة الهبوط في نشاط الوثب الطويل،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة الهبوط في الوثب الطويل.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة التداول بضم القدمين والقفز إلى الأمام. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الرغبة في الفوز.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** كل متعلم يقوم بالهبوط على ميدان القفز من علو 50 سم في حوض الرمل **الموقف الثاني(10د):** أمام المتعلم حلقتين متباعدتين حيث يقوم بالجري ليضع قدم الارتقاء في الحلقة الأولى والارتقاء ليضع كلتا قدميه في الحلقة الثانية. **الموقف الثالث(10د):** على ميدان الوثب كل متعلم بالوثب برجل الارتقاء على الحاجز والهبوط بكلتا قدميه في الحقلة الموضوعة في حوض الرمل **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط الوثب الطويل لعينة البحث مع التركيز على مرحلة الهبوط.	–الهبوط بكلتا القدمين . –عدم التردد أثناء الهبوط. –وضع القدمين في الحلقة. –الهبوط السليم والصحيح.	–إدراك أهمية الهبوط السليم لتفادي الإصابات –التعرف على كيفية الخروج من حوض الرمل بعد الهبوط لتفادي الوقوع في الأخطاء –الحث على الهبوط بكلتا القدمين.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (08): تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:وثب طويل	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على البطل العالمي . – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية القفز بضم القدمين إلى الأمام على مسافة 5م والعودة بنفس العمل(منافسة بين عينة البحث) . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط الوثب الطويل للعينة التجريبية الثانية	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث . –السعي لتحقيق أفضل نتيجة – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – الوثب إلى أبعد مدى لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

الوحدات التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح لنشاط دفع الجلة:

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (01): تقويم تشخيصي (اختبار قبلي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلة(2كلغ)، ألواح الكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على أبطال وتاريخ النشاط – فهم القوانين المسيرة للنشاط.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية دفع جلات مطاطية نحو الحلقات المتباعدة بـ 3م و 5م و7م وكل محاولة تحتسب نقا بعدد الأمتار . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الرمي نحو مسارات مختلفة	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط دفع الجلة للعينة التجريبية الثانية	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الدفع إلى أبعد نقطة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (02): تعلم حمل الجلة	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات مطاطية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة أخذ الوضعية	جلات بلاستيكية، ألواح إلكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة من خلال مسك الجلة وتحديد المسار،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).		– التعرف على مرحلة أخذ مسك الجلة وتحديد المسار في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة جذب الحبل، يقسم عينة البحث إلى فوجين يقوم كل فوج بجذب الحبل من جهته. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم . –الرغبة في الفوز	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** يقوم كل متعلم بحمل الكرة البلاستيكية بحجم الجلة و تمريرها إلى اليد الأخرى وهكذا.	**الموقف الثالث(10د):** تحديد مساحة الرمي بدائرة قطرها 4م ودفع الجلة البلاستيكية نحو العلأمات المعلقة في العمود الأفقي للمرمى الذي يبعد 6م عن المتعلم .	–التعود على الألة. –المسك الصحيح للجلة. –ملاصقة الجلة على الذقن قبل الدفع. –الوضعية الصحيحة للمرفق أثناء الدفع. –استقامبة الجسم والتحكم في الجلة تحت العنق.	–الحث على إبقاء الجلة ملاصقة للرقبة. – الخفاظ على المرفق الذراع الرامية خلفا بعيد عن الجذع. –التصحيح الفردي والجماعي لعملية حمل الجلة.
		الموقف الثاني(10د): يقوم كل متعلم بحمل الجلة البلاستكية ومسكها بالاصابع ووضعها تحت الذقن و دفعها نحو الأقماع التباعدة 4م،7م، 10م	**الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة للجسم من خلال مسك الجلة وتحديد المسار.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (03): تعلم الوضعية الصحيحة للجسم للدفع	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة أخذ الوضعية	مطاطيةوبلاستيكية،حلقات،أقماع، ألواح إلكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة في دائرة دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة في الدائرة في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية متمثلة في تمريرات العشر بكرات صغيرة وتبادل التمريرات على شكل قذف الكرة البلاستيكية . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. – الدفع بوضعية صحيحة من الدائرة.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** دفع الكرات المطاطية من مسافة محددة بـ3م نحو خطوط مقابلة. **الموقف الثاني(10د):** لعبة شبه رياضية متمثلة في دفع الكرات المطاطيةن مساحة محددة لـ3م نحو الاقماع المتباعدة، وكل اسقاط يحتسب نقطة للفوج. **الموقف الثالث(10د):** وضع 4حلقات في الأرض، يضع المتعلم كل قدم في حلقة ثم يقوم بالتنقل إلى الحلقتين المقابلتين مع دفع الكرة البلاستيكية نحو الأمام. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة أخذ الوضعية الصحيحة للجسم في الدائرة أثناء الدفع.	–الدفع بشكل الصحيح. –الدفع نحو المحدد. –أخذ الوضعية الصحيحة للجسم أثناء دفع الجلة. –الدفع من مكان الدفع. –التنافس الإيجابي.	–التشجيع المتواصل. –الحث على ابقاء الذراع الرامية في الخلف عند تمحور الجسم. –السرعة في الدفع. –الحث على الانطلاق من وضعية منخفضة للجسم وعدم الخروج من مكان الدفع.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (04): تعلم الدفع من الثبات والتنقل	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة التحقيق	بلاستيكية،حلقات،أقماع، ألواح إلكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة التحقيق من خلال التمحور الصحيح في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة التمحور الصحيح في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: كل فوجين متقابلين يتوسطهما اقماع حجم صغير على بعد 10م كل متعلم من فوجه يقوم بدفع الجلة المطاطية لإسقاط الأقماع –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** كل متعلم يقابل متعلم، يقوم كل منهما بدفع وإيصال الكرة البلاستيكية لزميله المقابل من وضعية الثبات **الموقف الثاني(10د):** حمل الجلة البلاستيكية على العنق والتنقل على خط مستقيم المرسوم على الأرض لخطوتين ثم الدفع **الموقف الثالث(10د):**يقوم المتعلم بدفع الكرات اليلاستيكية نحو الحلقات وذلك بتغير الرجلين وعمل الذراع الرامية إلى الأمام وإرجاع الذراع الحرة خلفا. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة التحقيق(التمحور الصحيح)	–التنقل في مسار صحيح . –عمل أطراف الجسم أثناء الدفع. –السرعة في التنفيذ –القوة في الدفع.	–الحث على تفجير القوة المخزونة. –الحث على إبقاء الذراع الرامية خلفا عند تمحور الجسم
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (05): تعلم الدفع من الجانب	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب،جلات	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة التحقيق	بلاستيكية،حلقات،أقماع، ألواح إلكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة التحقيق من خلال الدفع الكامل في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة)	- التعرف على مرحلة الدفع الكامل في نشاط دفع الجلة.	- الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	- إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة الصياد متمثلة في تبادل الكرات البلاستيكية في مساحة محدد لإصابة الفوج الثاني في مساحة مربع (الصياد) و الفوج الثاني داخل المربع -تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	- إستعداد المتعلمين نفسياوبدنيا. - التمديد الجيد لعضلات الجسم.	- احترام قواعد اللعبة. - إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** يقوم المتعلم باستخدام الخلفية للتنقل من خلال القفز ثم دفع الجلة البلاستيكية إلى مسارات محددة **الموقف الثاني(10د):** يقوم كل متعلم بدفع الكرات الصغيرة بعد عملية الدورأن. **الموقف الثالث(10د):** يقوم المتعلم عند سماع رقم1 وضع القدمين على خط الدفع وعند سماع 2 يقوم ببحركة الدورأن، وعند سماع رقم3يتم الدفع الجلة البلاستيكية. **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة التحقيق(الدفع الكامل)	- الأنكماش والرمي،الدفع بقوة. -الدفع الكامل من خلال الدورأن من الجانب. -توازن الجسم وعدم الدورأن الزائد. -استخدام القدم الحلفيةفي الأداء	-الحث على عدم التوقف. -الحث على استخدام القدم الخلفية لتوليد القوة. -التركيزعلى الخطوات
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	-الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	-توزيع النتائج. -ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (06): تعلم مرافقة الأداة	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلات، بلاستيكية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط: دفع الجلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة التحقيق	حلقات،أقماع، ألواح إلكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة التحقيق من خلال مرافقة الأداة في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).	– التعرف على مرحلة مرافقة الأداة في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة دفع الجلات البلاستيكية نحو الحلقات المقابلة والتي على بعد 10م من فوجي عينة البحث. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** وضع 4 جلات بلاستيكية في حلقات دائرية حيث يقوم المتعلم بالقفز نحو الحلقات والدفع من حالة الثبات نحو الأقماع المقابلة. **الموقف الثاني(10د):** تمرين دفع الجلة لمسافات 3م مع ضرورة احتكام الجسم لمدة 10ثا **الموقف الثالث(10د):** يقوم المتعلم بدفع الجلة بعد تحديده بالذراع الحرة وذلك بإيعاز من المعلم بالإشارات الآتية : رقم 1 إلى الجهة اليمنى، 2 إلى الجهة الوسطى، 3 إلى الجهة اليسرى **الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة التحقيق(مرافقة الأداة)	– التحدي من خلال الزيادة في الرمي إلى ارتفاع متزايد . –التوازن والاستقرار بعد الدفع. – الدفع المستند على الإشارات المسموعة.	–التركيز على المرافقة الصحيحة للجلة والحفاظ على التوازن. –التركيز على احتكام الجسم بدلا من الدفع البعيد. –التركيز على إشارات الدفع.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (07): تعلم التوازن بعد الدفع	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلات، بلاستيكية،	الزمن
أولى متوسط	النشاط: دفع الجلة	الكفاءة المستهدفة: مرحلة استعادة التوازن	حلقات،أقماع، ألواح إلكترونية	90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز		شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول مرحلة التحقيق من خلال مرافقة الأداة في دفع الجلة،(فيديوات، صور، ملفات مقروءة).		– التعرف على مرحلة استعادة التوازن في نشاط دفع الجلة.	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة دفع الجلات البلاستيكية نحو الحلقات المقابلة والتي على بعد 10م من فوجي عينة البحث. –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.		– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم.	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	**الموقف الأول(10د):** يقوم المتعلم بدفع الجلة البلاستيكية ثم الارتكاز على ساق واحدة بعد الدفع.	**الموقف الثالث(10د):** يقوم المتعلم بدفع الجلة البلاستيكية من مساحة 4م ثم يقوم بوضع الرجل الخلفية في الحلقة التي تكون قريبة من مكان الرمي.	–توجيه الجلة حسب المسار المحدد. –التنسيق بين قوة الأرجل. –اتخاذ التوازن بعد الدفع. –عدم الخروج من الدائرة الرسمية للدفع .	–الحث على الدفع من المكان المحدد. –الحث على الدفع في المجال المحدد. –إدراك عمل الرجلين في عملية التوازن بعد الدفع
		الموقف الثاني(10د): يقوم المتعلم بدفع الجلة البلاستيكية ثم المشي نحو مسار مستقيم طوله 4م.	**الموقف الرابع(05د)وضعية إدماجية:** إجراء منافسة رسمية في نشاط دفع الجلة لعينة البحث مع التركيز على مرحلة استعادة التوازن.		
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .		–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

المستوى	العينة:التجريبية2	الهدف رقم (08): تقويم تحصيلي (اختبار بعدي)	الوسائل:ديكامتر، كاميرا، حاسوب، جلة(2كلغ)، ألواح إلكترونية	الزمن
أولى متوسط	النشاط:دفع جلة	الكفاءة المستهدفة:تدوين النتائج الرقمية،ملء شبكة تقويم الأداء		90د

فترات التعلم	الزمن	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة النظرية في القسم	30د	تقديم عروض باستخدام وسائل الاتصال الحديثة (ألواح الكترونية) حول أبطال اللعبة، قوانينها تاريخها، مراحل أدائها.	– التعرف على البطل العالمي . – فهم القوانين المسيرة للنشاط	– الحث على الإنتباه والتركيز أثناء العرض
المرحلة التحضيرية	15د	– إلقاء التحية الرياضية، شرح هدف الحصة، تسخين عام: لعبة شبه رياضية دفع جلات مطاطية نحو الحلقات المتباعدة بـ 3م و 5م و7م وكل محاولة تحتسب نقا بعدد الأمتار . –تسخين خاص: حركات تسخينية للعناصر الوظيفية حسب النشاط، التمديد العضلي.	– إستعداد المتعلمين نفسيا وبدنيا. – التمديد الجيد لعضلات الجسم. –الرمي نحو مسارات مختلفة	– احترام قواعد اللعبة. – إتقأن العمل المسند.
المرحلة الإنجازية	35د	منافسة في نشاط دفع الجلة للعينة التجريبية الثانية	– التنظيم قبل و أثناء وبعد إجراء الاختبار. – التنافس الإيجابي. – الرغبة في المنافسة لعينة البحث. – الاحساس بالمسؤولية في التنظيم.	– التعاون في التنظيم. – إدراك أهمية الدفع إلى أبعد نقطة لتحقيق نتيجة إيجابية. – التشجيع المتواصل.
المرحلة التقيمية	10د	جري خفيف حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد عضلي. مناقشة جماعية حول هدف الحصة، إلقاء التحية الرياضية .	–الإجابة التلقائية من طرف عينة البحث، والدخول في المناقشة	–توزيع النتائج. –ترسيخ بعض القيم

ملحق(10)

الدليل المنهجي لتقييم الأداء الحركي في الأنشطة المتناولة

الدليل المنهجي لتقييم درجة اكتساب الأداء حركي بدرجة (0) و(1) المتعلقة بنشاط سباق الجري السريع

مراحل الأداء الحركي		درجة عدم الاكتساب (0)	درجة الاكتساب (1)
مرحلة الانطلاق	الوضعية	-وضع اليدين أمام خط البداية بشكل متقارب أو بأنفراج عالي. -أنحناء الركبتين والظهر بشكل خاظئ وبدون راحة للجسم.	-وضع اليدين على الأرض على شكل حرف (V) على قدر عرض الكتفين أمام خط البداية - شكل أنحناء الركبتين 90 درجة ومتوازيين . - الظهر على شكل مستقيم .
	الإستجابة	-التآخر أو التقدم في الدفع بالقدمين بعد سماع الاشارة.	-الدفع بالقدمين بعد سماع الإشارة مباشرة .
مرحلة التنسيق بين الأطراف		-عدم عمل الذراعين مع حركة القدمين.	-عمل الذراعين والساقين بشكل منسق . -تحريك الذراعين للأمام والخلف بالتنسيق مع حركة القدمين.
مرحلة الجري الممتد	ديناميكية الخطوات	-عدم التناغم في الخطوات. -الجري بخطوات كبيرة أو بطيئة وبدون سلاسة.	-خطوات قصيرة وسريعة للقدمين ودفع بعضلات الفخذ الجسم للأمام. -خطوات طويلة للقدمين مع دفع الجسم للأمام بعضلات الساق . -التناغم والسلاسة في الخطوات، والتوازن بين كلتا القدمين .
	الجري في المحور	-النظر إلى الأسفل مع دورأن الرأس نحو الخلف . -ميل الجسم لإحدى الجانبين.	-استقامة الظهر والنظر إلى الأمام . -التحكم في توازن الجسم أثناء الجري داخل الرواق.
مرحلة إنهاء السباق		-انخفاض السرعة وعدم الدخول بالجزء العلوي. -ميل الجزء العلوي بشكل كبير. -فقدان وتيرة الجري المكتسبة. -خفض السرعة بشكل تام.	-نفس وتيرة السرعة المكتسبة. -ميل الجزء العلوي من الجسم. -التدرج في انخفاض السرعة والتحكم في توازن الجسم.

الدليل المنهجي لتقييم درجة اكتساب الأداء حركي بدرجة (0) و(1) المتعلقة بنشاط الوثب الطويل

مراحل الأداء الحركي	درجة عدم الاكتساب(0)	درجة الاكتساب (1)
الاقتراب	-السرعة البطيئة. -عدم التنسيق في طول الخطوات وتوقيتها. -عدم توازن الجسم والرأس يكون نحو الاسفل. -الخوف من اجتياز اللوح.	-السرعة التدريجية (التسارع) إلى غاية الوصول إلى اللوح . -الخطوات تكون منتظمة . -توازن الجسم والرأس مرفوع للأمام . -عدم التردد عند الوصول إلى لوح .
الارتقاء	-عدم الاعتماد على قوة الدفع بشكل كامل. - أنحناء الظهر بشكل كبير. - ارتفاع غير ملائم. -عدم التنسيق بين عمل الذراعين والساقين .	-الارتكاز الصحيح على قوة القدم وبشكل سريع. - ثني الركبة مع ارتقاع الساق الحرة للأمام. -ارتفاع الذراعين نحو الأعلى مع ثني المرفقين -يكون الجسم عامة في وضعية مستقيمة مع ميل قليل للأمام .
الطيران	-عدم استقرار الجسم في الهواء. -عدم التحكم في اتجاه الطيران. - عدم حركة الذراعين .	-ثني الركبتين مع ارتفاع الساقين . -تحريك الذراعين للأمام والخلف . -الجسم عامة يكون في وضعية أفقية
السقوط	-عدم أنثناء الركبتين في الحوض. -وضع قدم قبل الأخرى . - السقوط بطريقة بهلاونية أو على الرأس أو الظهر	-وضع القدمين متباعدتين قليلا في حوض الرمل مع ثني الركبتين . -الجسم في حالة توازن بعد الهبوط . -أنحناء الجسم إلى الأمام مع ثني الركبتين .

الدليل المنهجي لتقييم درجة اكتساب الأداء حركي بدرجة (0) و(1) المتعلقة بنشاط دفع الجلة

مراحل الأداء الحركي		درجة عدم الاكتساب(0)	درجة الاكتساب(1)
مرحلة أخذ الوضعية	وضعية الجسم في الدائرة	-عدم ثبات القدمين والوقوف على قدم واحدة وأنحناء الظهر - عدم اتساع الصدر	-القدمين ثابتة على الأرض بشكل متساو والظهر مستقيم. -اتساع الصدر.
	مسك الجلة وتحديد المسار	-عدم امساك الجيد الجلة -اهتزاز اليد أثناء المسك. -الرمي العشوائي	-امساك الجلة بكل اليد. -ثبات اليد أثناء المسك . -تحديد المسار ثم الرمي .
مرحلة التحقيق	التمحور الصحيح	-لا يقوم بدورأن بشكل صحيح وكامل. -فقدان التوازن أثناء الرمي .	-الدورأن الكامل . -يحافظ على التوازن أثناء الرمي
	الدفع الكامل	-عدم دفعه للجلة بقوته الكاملة. -يستخدم ذراعه فقط للدفع .	-يستخدم جسمه كاملا للدفع. -الدفع بكل قوته.
	توجيه الجلة ووضعية الذراع الرامية	-التوجيه الخاطئ للجلة نحو المجال المحدد. -أنحناء الذراع أثناء الرمي .	- الرمي نحو الهدف المحدد. -استقامة الطراع الرامية.
مرحلة استعادة التوازن		-عدم التحكم في الجسم بعد الرمي -الخروج من دائرة الرمي. -السقوط بعد الرمي .	-التحكم في الجسم بعد الرمي . -عدم الخروج عن دائرة الرمي . -عدم السقوط بعد الرمي .

ملحق (): مخرجات SPSS

الاعتدالية لمتغير السن والطول والوزن

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
للمجموعات_الطول_متغير	.133	60	.010	.971	60	.164
للمجموعات_الوزن_متغير	.079	60	.200*	.981	60	.488
للمجموعات_السن_متغير	.085	60	.200*	.965	60	.081

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

التجانس لمتغير السن والطول والوزن

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
للمجموعات_الطول_متغير	Based on Mean	2.468	2	57	.094
	Based on Median	1.588	2	57	.213
	Based on Median and with adjusted df	1.588	2	41.803	.216
	Based on trimmed mean	2.380	2	57	.102
للمجموعات_الوزن_متغير	Based on Mean	1.916	2	57	.157
	Based on Median	1.795	2	57	.175
	Based on Median and with adjusted df	1.795	2	54.546	.176
	Based on trimmed mean	1.843	2	57	.168
للمجموعات_السن_متغير	Based on Mean	.315	2	57	.731
	Based on Median	.243	2	57	.785
	Based on Median and with adjusted df	.243	2	52.389	.785
	Based on trimmed mean	.287	2	57	.752

تكافؤ متغير السن والطول والوزن

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
للمجموعات_الطول_متغير	Between Groups	.000	2	.000	.009	.991
	Within Groups	.312	57	.005		
	Total	.312	59			
للمجموعات_الوزن_متغير	Between Groups	13.333	2	6.667	.353	.704
	Within Groups	1077.250	57	18.899		
	Total	1090.583	59			
للمجموعات_السن_متغير	Between Groups	.342	2	.171	.452	.639
	Within Groups	21.537	57	.378		
	Total	21.879	59			

الاعتدالية في مراحل الأداء لنشاط سباق الجري السريع

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
_لكل_الانطلاق_وضعية_متغير المجموعات	.474	60	.000	.524	60	.000
المجموعات_لكل_الاستجابة_متغير	.408	60	.000	.610	60	.000
المجموعات_لكل_التنسيق_متغير	.474	60	.000	.524	60	.000
المجموعات_لكل_الخطوات_د_متغير	.442	60	.000	.576	60	.000
_لكل_محور_في_الجري_متغير مجموعات	.425	60	.000	.595	60	.000
المجموعات_لكل_السباق_انهاء_متغير	.458	60	.000	.552	60	.000
مجموعات_كل_الرقمية_النتيجة_متغير	.135	60	.008	.914	60	.000

a. Lilliefors Significance Correction

التجانس لمتغيرات مراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
متغير_وضعية_الانطلاق_لكل_المجموعات	Based on Mean	.380	2	57	.686
	Based on Median	.089	2	57	.915
	Based on Median and with adjusted df	.089	2	56.700	.915
	Based on trimmed mean	.380	2	57	.686
متغير_الاستجابة_لكل_المجموعات	Based on Mean	.235	2	57	.791
	Based on Median	.068	2	57	.934
	Based on Median and with adjusted df	.068	2	56.963	.934
	Based on trimmed mean	.235	2	57	.791
متغير_التنسيق_لكل_المجموعات	Based on Mean	.380	2	57	.686
	Based on Median	.089	2	57	.915
	Based on Median and with adjusted df	.089	2	56.700	.915
	Based on trimmed mean	.380	2	57	.686
متغير_د_الخطوات_لكل_المجموعات	Based on Mean	.908	2	57	.409
	Based on Median	.228	2	57	.797
	Based on Median and with adjusted df	.228	2	56.650	.797
	Based on trimmed mean	.908	2	57	.409
متغير_الجري_في_محور_لكل_مجموعات	Based on Mean	.312	2	57	.733
	Based on Median	.071	2	57	.931
	Based on Median and with adjusted df	.071	2	56.921	.931
	Based on trimmed mean	.312	2	57	.733
متغير_انهاء_السباق_لكل_المجموعات	Based on Mean	.302	2	57	.740
	Based on Median	.081	2	57	.922
	Based on Median and with adjusted df	.081	2	56.832	.922
	Based on trimmed mean	.302	2	57	.740
متغير_النتيجة_الرقمية_كل_مجموعات	Based on Mean	.003	2	57	.997
	Based on Median	.001	2	57	.999
	Based on Median and with adjusted df	.001	2	56.963	.999
	Based on trimmed mean	.003	2	57	.997

التكافؤ لمراحل الأداء الحركي في نشاط سباق الجري السريع

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
متغير_وضعية_الانطلاق_لكل_المـ	Between Groups	.033	2	.017	.089	.915
ت	Within Groups	10.700	57	.188		
	Total	10.733	59			
متغير_الاستجابة_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.068	.934
	Within Groups	13.900	57	.244		
	Total	13.933	59			
متغير_التنسيق_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.089	.915
	Within Groups	10.700	57	.188		
	Total	10.733	59			
متغير_د_الخطوات_لكل_المجموعا	Between Groups	.100	2	.050	.228	.797
	Within Groups	12.500	57	.219		
	Total	12.600	59			
متغير_الجري_في_محور_لكل_مج	Between Groups	.033	2	.017	.071	.931
ت	Within Groups	13.300	57	.233		
	Total	13.333	59			
متغير_انهاء_السباق_لكل_المجموع	Between Groups	.033	2	.017	.081	.922
	Within Groups	11.700	57	.205		
	Total	11.733	59			
متغير_النتيجة_الرقمية_كل_مجموع	Between Groups	.025	2	.012	.012	.988
	Within Groups	57.949	57	1.017		
	Total	57.974	59			

اختبار كروسكال واليس(**Kruskal–Wallis**) للاختبار البعدي لنشاط سباق الجري السريع

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of متغير_الكلي_البعدي_الوضعية is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.045	Reject the null hypothesis.
2	The distribution of متغير_كلي_بعدي_الاستجابة is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.031	Reject the null hypothesis.
3	The distribution of متغير_كلي_بعدي_الشهيق is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.019	Reject the null hypothesis.
4	The distribution of متغير_كلي_بعدي_خطوات is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.026	Reject the null hypothesis.
5	The distribution of متغير_كلي_بعدي_جري_في_محور is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.005	Reject the null hypothesis.
6	The distribution of متغير_كلي_بعدي_انهاء_السباق is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.009	Reject the null hypothesis.
7	The distribution of متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.048	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الوضعية_البعدي_الكلي_متغير	60	.7333	.44595	.00	1.00
الاستجابة_بعدي_كلي_متغير	60	.7167	.45442	.00	1.00
التنسيق_بعدي_كلي_متغير	60	.7667	.42652	.00	1.00
خطوات_بعدي_كلي_متغير	60	.8333	.37582	.00	1.00
محور_في_جري_بعدي_كلي_متغير	60	.8167	.39020	.00	1.00
السباق_انهاء_بعدي_كلي_متغير	60	.8167	.39020	.00	1.00
الرقمية_النتيجة_كلي_بعدي_متغير	60	10.1652	.94405	7.01	12.86
المجموعة_نوع	60	2.0000	.82339	1.00	3.00

Ranks

	نوع_المجموعة	N	Mean Rank
متغير_الكلي_البعدي_الوضعية	المجموعة التجريبية الاولي	20	35.50
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31.00
	المجموعة الضابطة	20	25.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_الاستجابة	المجموعة التجريبية الاولي	20	34.50
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.00
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_التنسيق	المجموعة التجريبية الاولى	20	34.50
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.00
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_خطوات	المجموعة التجريبية الاولي	20	34.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32.50
	المجموعة الضابطة	20	25.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_جري_في_محور	المجموعة التجريبية الاولي	20	36.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31.50
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_انهاء_السباق	المجموعة التجريبية الاولي	20	34.50
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.00
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية	المجموعة التجريبية الاولي	20	25.73
	المجموعة التجريبية الثانية	20	27.50
	المجموعة الضابطة	20	38.28
	Total	60	

Test Statistics[a,b]

	متغير_الكلي_البعدي_الوضعية	متغير_كلي_بعدي_الاستجابة	متغير_كلي_بعدي_التنسيق	متغير_كلي_بعدي_خطوات	متغير_كلي_بعدي_جري_في_محور	متغير_كلي_بعدي_انهاء_السباق	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية
Kruskal-Wallis H	6.202	6.941	7.879	7.316	10.727	9.414	6.053
df	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.045	.031	.019	.026	.005	.009	.048

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: نوع_المجموعة

Ranks

	المجموعة_نوع	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الوضعية_البعدي_الكلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		
الاستجابة_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		
التنسيق_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		
خطوات_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	23.50	470.00
	الضابطة المجموعة	20	17.50	350.00
	Total	40		
محور_في_جري_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.50	490.00
	الضابطة المجموعة	20	16.50	330.00
	Total	40		
السباق_انهاء_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		
الرقمية_النتيجة_كلي_بعدي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	16.35	327.00
	الضابطة المجموعة	20	24.65	493.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	متغير_الكلي_البعدي_الوضعية	متغير_كلي_بعدي_الاستجابة	متغير_كلي_بعدي_التنسيق	متغير_كلي_بعدي_خطوات	متغير_كلي_بعدي_جري_في_محور	متغير_كلي_بعدي_انهاء_السباق	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية
Mann-Whitney U	130.000	130.000	130.000	140.000	120.000	130.000	117.000
Wilcoxon W	340.000	340.000	340.000	350.000	330.000	340.000	327.000
Z	-2.448-	-2.333-	-2.448-	-2.342-	-3.122-	-2.617-	-2.245-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.014	.020	.014	.019	.002	.009	.025
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.060[b]	.060[b]	.060[b]	.108[b]	.030[b]	.060[b]	.024[b]

a. Grouping Variable: نوع_المجموعة

b. Not corrected for ties.

Ranks

	المجموعة_نوع	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الوضعية_البعدي_الكلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	22.50	450.00
	الضابطة المجموعة	20	18.50	370.00
	Total	40		
الاستجابة_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.50	470.00
	الضابطة المجموعة	20	17.50	350.00
	Total	40		
التنسيق_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.50	470.00
	الضابطة المجموعة	20	17.50	350.00
	Total	40		
خطوات_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.00	460.00
	الضابطة المجموعة	20	18.00	360.00
	Total	40		
محور_في_جري_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.00	460.00
	الضابطة المجموعة	20	18.00	360.00
	Total	40		
السباق_انهاء_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.50	470.00
	الضابطة المجموعة	20	17.50	350.00
	Total	40		
الرقمية_النتيجة_كلي_بعدي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	16.88	337.50
	الضابطة المجموعة	20	24.13	482.50
	Total	40		

Test Statistics[a]

	متغير_الكلي_البعدي_الوضعيه	متغير_كلي_بعدي_الاستجابه	متغير_كلي_بعدي_التنسيق	متغير_كلي_بعدي_خطوات	متغير_كلي_بعدي_جري_في_محور	متغير_كلي_بعدي_انهاء_السباق	متغير_بعدي_كلي_النتيجه_الرقميه
Mann-Whitney U	160.000	140.000	140.000	150.000	150.000	140.000	127.500
Wilcoxon W	370.000	350.000	350.000	360.000	360.000	350.000	337.500
Z	-1.309-	-1.964-	-2.044-	-1.869-	-1.748-	-2.163-	-1.962-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.190	.050	.041	.062	.080	.031	.050
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.289[b]	.108[b]	.108[b]	.183[b]	.183[b]	.108[b]	.049[b]

a. Grouping Variable: نوع_المجموعه

b. Not corrected for ties.

الاعتدالية في مراحل الأداء لنشاط الوثب الطويل

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
_لكل_الاقتراب_مرحلة_متغير المجموعات	.497	60	.000	.471	60	.000
_لكل_الارتقاء_مرحلة_متغير المجموعات	.482	60	.000	.508	60	.000
_لكل_الطيران_مرحلة_متغير المجموعات	.474	60	.000	.524	60	.000
المجموعات_لكل_السقوط_مرحلة_متغير	.497	60	.000	.471	60	.000
مجموعات_كل_الرقمية_النتيجة_متغير	.094	60	.200*	.950	60	.016

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

التجانس لمتغيرات مراحل الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
متغير_مرحلة_الاقتراب_لكل_المجموعات	Based on Mean	.452	2	57	.639
	Based on Median	.106	2	57	.899
	Based on Median and with adjusted df	.106	2	56.405	.899
	Based on trimmed mean	.452	2	57	.639
متغير_مرحلة_الارتقاء_لكل_المجموعات	Based on Mean	.355	2	57	.703
	Based on Median	.094	2	57	.911
	Based on Median and with adjusted df	.094	2	56.667	.911
	Based on trimmed mean	.355	2	57	.703
متغير_مرحلة_الطيران_لكل_المجموعات	Based on Mean	1.277	2	57	.287
	Based on Median	.358	2	57	.700
	Based on Median and with adjusted df	.358	2	56.003	.700
	Based on trimmed mean	1.277	2	57	.287
متغير_مرحلة_السقوط_لكل_المجموعات	Based on Mean	.452	2	57	.639
	Based on Median	.106	2	57	.899
	Based on Median and with adjusted df	.106	2	56.405	.899
	Based on trimmed mean	.452	2	57	.639
متغير_النتيجة_الرقمية_كل_مجموعات	Based on Mean	.048	2	57	.954
	Based on Median	.046	2	57	.955

التكافؤ لمتغيرات مراحل الأداء الحركي في نشاط الوثب الطويل

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
متغير_مرحلة_الاقتراب_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.106	.899
	Within Groups	8.950	57	.157		
	Total	8.983	59			
متغير_مرحلة_الارتقاء_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.094	.911
	Within Groups	10.150	57	.178		
	Total	10.183	59			
متغير_مرحلة_الطيران_لكل_المجموعات	Between Groups	.133	2	.067	.358	.700
	Within Groups	10.600	57	.186		
	Total	10.733	59			
متغير_مرحلة_السقوط_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.106	.899
	Within Groups	8.950	57	.157		
	Total	8.983	59			
متغير_النتيجة_الرقمية_كل_مجموعات	Between Groups	.046	2	.023	.062	.940
	Within Groups	21.180	57	.372		
	Total	21.226	59			

اختبار كروسكال واليس(Kruskal–Wallis) للاختبار البعدي لنشاط وثب طويل

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of متغير_الكلي_البعدي_الاقتراب is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.007	Reject the null hypothesis.
2	The distribution of متغير_كلي_بعدي_الارتقاء is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.019	Reject the null hypothesis.
3	The distribution of متغير_كلي_بعدي_الطيران is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.031	Reject the null hypothesis.
4	The distribution of متغير_كلي_بعدي_السقوط is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.019	Reject the null hypothesis.
5	The distribution of متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.044	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
متغير_الكلي_البعدي_الاقتراب	60	.7500	.43667
متغير_كلي_بعدي_الارتقاء	60	.7167	.45442
متغير_كلي_بعدي_الطيران	60	.7167	.45442
متغير_كلي_بعدي_السقوط	60	.7167	.45442
متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية	60	2.4118	.60127
Valid N (listwise)	60		

Ranks

	نوع_المجموعة	N	Mean Rank
متغير_الكلي_البعدي_الاقتراب	المجموعة التجريبية الاولى	20	35.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.50
	المجموعة الضابطة	20	23.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_الارتقاء	المجموعة التجريبية الاولى	20	36.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31.50
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_الطيران	المجموعة التجريبية الاولى	20	33.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	34.50
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_السقوط	المجموعة التجريبية الاولى	20	36.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	31.50
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية	المجموعة التجريبية الاولى	20	37.48
	المجموعة التجريبية الثانية	20	30.33
	المجموعة الضابطة	20	23.70
	Total	60	

Test Statistics[a,b]

	متغير_الكلي_البعدي_الاقتراب	متغير_كلي_بعدي_الارتقاء	متغير_كلي_بعدي_الطيران	متغير_كلي_بعدي_السقوط	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية
Kruskal-Wallis H	9.964	7.910	6.941	7.910	6.225
df	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.007	.019	.031	.019	.044

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: نوع_المجموعة

Ranks

	المجموعة_نوع	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الاقتراب_البعدي_الكلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.50	490.00
	الضابطة المجموعة	20	16.50	330.00
	Total	40		
الارتقاء_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.50	490.00
	الضابطة المجموعة	20	16.50	330.00
	Total	40		
الطيران_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	23.50	470.00
	الضابطة المجموعة	20	17.50	350.00
	Total	40		
السقوط_بعدي_كلي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	24.50	490.00
	الضابطة المجموعة	20	16.50	330.00
	Total	40		
الرقمية_النتيجة_كلي_بعدي_متغير	الاولي التجريبية المجموعة	20	25.15	503.00
	الضابطة المجموعة	20	15.85	317.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	متغير_الكلي_البعدي_الاقتراب	متغير_كلي_بعدي_الارتقاء	متغير_كلي_بعدي_الطيران	متغير_كلي_بعدي_السقوط	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية
Mann-Whitney U	120.000	120.000	140.000	120.000	107.000
Wilcoxon W	330.000	330.000	350.000	330.000	317.000
Z	-2.726-	-2.726-	-1.964-	-2.726-	-2.516-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006	.006	.050	.006	.012
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.030[b]	.030[b]	.108[b]	.030[b]	.011[b]

a. Grouping Variable: نوع_المجموعة

b. Not corrected for ties.

Ranks

	المجموعة_نوع	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الاقتراب_البعدي_الكلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		
الارتقاء_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.00	460.00
	الضابطة المجموعة	20	18.00	360.00
	Total	40		
الطيران_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		
السقوط_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.00	460.00
	الضابطة المجموعة	20	18.00	360.00
	Total	40		
الرقمية_النتيجة_كلي_بعدي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	22.65	453.00
	الضابطة المجموعة	20	18.35	367.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	متغير_الكلي_البعدي_الاقتراب	متغير_كلي_بعدي_الارتقاء	متغير_كلي_بعدي_الطيران	متغير_كلي_بعدي_السقوط	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية
Mann-Whitney U	130.000	150.000	130.000	150.000	157.000
Wilcoxon W	340.000	360.000	340.000	360.000	367.000
Z	-2.333-	-1.612-	-2.333-	-1.612-	-1.163-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020	.107	.020	.107	.245
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.060[b]	.183[b]	.060[b]	.183[b]	.253[b]

a. Grouping Variable: نوع_المجموعة

b. Not corrected for ties.

الاعتدالية في مراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
المجموعات_لكل_قبلي_وضعية_اخذ	.425	60	.000	.595	60	.000
_لكل_قبلي_تحديد_جلة_مسك المجموعات	.482	60	.000	.508	60	.000
_لكل_قبلي_الصحيح_التمحور المجموعات	.425	60	.000	.595	60	.000
المجموعات_لكل_قبلي_الكامل_الدفع	.497	60	.000	.471	60	.000
المجموعات_لكل_قبلي_جلة_توجيه	.505	60	.000	.450	60	.000
مجموعات_لكل_الدفع_بعد_التوازن	.458	60	.000	.552	60	.000
مجموعات_قبلي_الرقمية_النتيجة_متغير	.123	60	.024	.917	60	.001

a. Lilliefors Significance Correction

التجانس في مراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
اخذ_وضعية_قبلي_لكل_المجموعات	Based on Mean	.312	2	57	.733
	Based on Median	.071	2	57	.931
	Based on Median and with adjusted df	.071	2	56.921	.931
	Based on trimmed mean	.312	2	57	.733
مسك_جلة_تحديد_قبلي_لكل_المجموعات	Based on Mean	.355	2	57	.703
	Based on Median	.094	2	57	.911
	Based on Median and with adjusted df	.094	2	56.667	.911
	Based on trimmed mean	.355	2	57	.703
التمحور_الصحيح_قبلي_لكل_المجموعات	Based on Mean	2.228	2	57	.117
	Based on Median	.508	2	57	.605
	Based on Median and with adjusted df	.508	2	56.407	.605
	Based on trimmed mean	2.228	2	57	.117
الدفع_الكامل_قبلي_لكل_المجموعات	Based on Mean	.452	2	57	.639
	Based on Median	.106	2	57	.899
	Based on Median and with adjusted df	.106	2	56.405	.899
	Based on trimmed mean	.452	2	57	.639
توجيه_جلة_قبلي_لكل_المجموعات	Based on Mean	.440	2	57	.646
	Based on Median	.114	2	57	.892
	Based on Median and with adjusted df	.114	2	56.309	.892
	Based on trimmed mean	.440	2	57	.646
التوازن_بعد_الدفع_لكل_مجموعات	Based on Mean	.302	2	57	.740
	Based on Median	.081	2	57	.922
	Based on Median and with adjusted df	.081	2	56.832	.922
	Based on trimmed mean	.302	2	57	.740
متغير_النتيجة_الرقمية_قبلي_مجموعات	Based on Mean	.666	2	57	.518
	Based on Median	.678	2	57	.512
	Based on Median and with adjusted df	.678	2	56.061	.512
	Based on trimmed mean	.660	2	57	.521

تكافؤ مراحل الأداء الحركي لنشاط دفع الجلة

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
اخذ_وضعيه_قبلي_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.071	.931
	Within Groups	13.300	57	.233		
	Total	13.333	59			
مسك_جله_تحديد_قبلي_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.094	.911
	Within Groups	10.150	57	.178		
	Total	10.183	59			
المحور_الصحيح_قبلي_لكل_المجموعات	Between Groups	.233	2	.117	.508	.605
	Within Groups	13.100	57	.230		
	Total	13.333	59			
الدفع_الكامل_قبلي_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.106	.899
	Within Groups	8.950	57	.157		
	Total	8.983	59			
توجيه_جله_قبلي_لكل_المجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.114	.892
	Within Groups	8.300	57	.146		
	Total	8.333	59			
التوازن_بعد_الدفع_لكل_مجموعات	Between Groups	.033	2	.017	.081	.922
	Within Groups	11.700	57	.205		
	Total	11.733	59			
متغير_النتيجه_الرقميه_قبلي_مجموعات	Between Groups	1.170	2	.585	.332	.719
	Within Groups	100.292	57	1.760		
	Total	101.462	59			

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
وضعية_اخذ_البعدي_الكلي_متغير	60	.7167	.45442	.00	1.00
تحديد_جلة_مسك_كلي_بعدي_متغير	60	.7000	.46212	.00	1.00
التمحور_بعدي_كلي_متغير	60	.6500	.48099	.00	1.00
الكامل_الدفع_بعدي_كلي_متغير	60	.7000	.46212	.00	1.00
جلة_توجيه_بعدي_كلي_متغير	60	.7500	.43667	.00	1.00
التوازن_بعدي_كلي_متغير	60	.6667	.47538	.00	1.00
الرقمية_النتيجة_كلي_بعدي_متغير	60	4.9385	1.30070	2.75	7.16
المجموعة_نوع	60	2.00000	.823387	1.000	3.000

اختبار كروسكال واليس(Kruskal–Wallis) للاختبار البعدي لنشاط دفع الجلة

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of متغير_الكلي_البعدي_اخذ_وضعية is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.031	Reject the null hypothesis.
2	The distribution of متغير_بعدي_كلي_مسك_جلة_تحديد is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.012	Reject the null hypothesis.
3	The distribution of متغير_كلي_بعدي_المحور is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.003	Reject the null hypothesis.
4	The distribution of متغير_كلي_بعدي_الدفع_الكامل is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.048	Reject the null hypothesis.
5	The distribution of متغير_كلي_بعدي_توجيه_جلة is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.033	Reject the null hypothesis.
6	The distribution of متغير_كلي_بعدي_التوازن is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.042	Reject the null hypothesis.
7	The distribution of متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية is the same across categories of نوع_المجموعة.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.044	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Test Statistics[a,b]

	متغير_الكلي_البعدي_اخذ_وضعية	متغير_بعدي_كلي_مسك_جلة_تحديد	متغير_كلي_بعدي_المحور	متغير_كلي_بعدي_الدفع_الكامل	متغير_كلي_بعدي_توجيه_جلة	متغير_كلي_بعدي_التوازن	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية
Kruskal-Wallis H	6.941	8.897	11.670	6.087	6.818	6.342	6.250
df	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.031	.012	.003	.048	.033	.042	.044

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: نوع_المجموعة

Ranks

	نوع_المجموعة	N	Mean Rank
متغير_الكلي_البعدي_اخذ_وضعية	المجموعة التجريبية الاولي	20	34.50
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.00
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_بعدي_كلي_مسك_جلة_تحديد	المجموعة التجريبية الاولي	20	35.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.50
	المجموعة الضابطة	20	23.00
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_التمحور	المجموعة التجريبية الاولي	20	35.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	35.00
	المجموعة الضابطة	20	21.50
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_الدفع_الكامل	المجموعة التجريبية الاولي	20	35.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32.00
	المجموعة الضابطة	20	24.50
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_توجيه_جلة	المجموعة التجريبية الاولي	20	35.00
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32.00
	المجموعة الضابطة	20	24.50
	Total	60	
متغير_كلي_بعدي_التوازن	المجموعة التجريبية الاولي	20	34.50
	المجموعة التجريبية الثانية	20	33.00
	المجموعة الضابطة	20	24.00
	Total	60	
متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية	المجموعة التجريبية الاولي	20	36.20
	المجموعة التجريبية الثانية	20	32.48
	المجموعة الضابطة	20	22.83
	Total	60	

Ranks

	نوع_المجموعة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
متغير_الكلي_البعدي_اخذ_وضعية	المجموعة التجريبية الاولي	20	24.00	480.00
	المجموعة الضابطة	20	17.00	340.00
	Total	40		
متغير_بعدي_كلي_مسك_جلة_تحديد	المجموعة التجريبية الاولي	20	24.50	490.00
	المجموعة الضابطة	20	16.50	330.00
	Total	40		
متغير_كلي_بعدي_التمحور	المجموعة التجريبية الاولي	20	25.00	500.00
	المجموعة الضابطة	20	16.00	320.00
	Total	40		
متغير_كلي_بعدي_الدفع_الكامل	المجموعة التجريبية الاولي	20	24.00	480.00
	المجموعة الضابطة	20	17.00	340.00
	Total	40		
متغير_كلي_بعدي_توجيه_جلة	المجموعة التجريبية الاولي	20	24.00	480.00
	المجموعة الضابطة	20	17.00	340.00
	Total	40		
متغير_كلي_بعدي_التوازن	المجموعة التجريبية الاولي	20	24.00	480.00
	المجموعة الضابطة	20	17.00	340.00
	Total	40		
متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية	المجموعة التجريبية الاولي	20	24.68	493.50
	المجموعة الضابطة	20	16.33	326.50
	Total	40		

Test Statistics[a]

	متغير_الكلي_البعدي_اخذ_وضعية	متغير_بعدي_كلي_مسك_جلة_تحديد	متغير_كلي_بعدي_التمحور	متغير_كلي_بعدي_الدفع_الكامل	متغير_كلي_بعدي_توجيه_جلة	متغير_كلي_بعدي_التوازن	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقمية
Mann-Whitney U	130.000	120.000	110.000	130.000	130.000	130.000	116.500
Wilcoxon W	340.000	330.000	320.000	340.000	340.000	340.000	326.500
Z	-2.333-	-2.619-	-2.842-	-2.333-	-2.448-	-2.257-	-2.259-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020	.009	.004	.020	.014	.024	.024
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.060[b]	.030[b]	.014[b]	.060[b]	.060[b]	.060[b]	.023[b]

a. Grouping Variable: نوع_المجموعة

b. Not corrected for ties.

Ranks

	المجموعة_نوع	N	Mean Rank	Sum of Ranks
وضعية_اخذ_البعدي_الكلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.50	470.00
	الضابطة المجموعة	20	17.50	350.00
	Total	40		
تحديد_جلة_مسك_كلي_بعدي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		
التمحور_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	25.00	500.00
	الضابطة المجموعة	20	16.00	320.00
	Total	40		
الكامل_الدفع_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.00	460.00
	الضابطة المجموعة	20	18.00	360.00
	Total	40		
جلة_توجيه_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.00	460.00
	الضابطة المجموعة	20	18.00	360.00
	Total	40		
التوازن_بعدي_كلي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	23.50	470.00
	الضابطة المجموعة	20	17.50	350.00
	Total	40		
الرقمية_النتيجة_كلي_بعدي_متغير	الثانية التجريبية المجموعة	20	24.00	480.00
	الضابطة المجموعة	20	17.00	340.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	متغير_الكلي_البعدي_اخذ_وضعيه	متغير_بعدي_كلي_مسك_جله_تحديد	متغير_كلي_بعدي_التمحور	متغير_كلي_بعدي_الدفع_الكامل	متغير_كلي_بعدي_توجيه_جله	متغير_كلي_بعدي_التوازن	متغير_بعدي_كلي_النتيجة_الرقميه
Mann-Whitney U	140.000	130.000	110.000	150.000	150.000	140.000	130.000
Wilcoxon W	350.000	340.000	320.000	360.000	360.000	350.000	340.000
Z	-1.964-	-2.257-	-2.842-	-1.612-	-1.667-	-1.912-	-1.894-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.050	.024	.004	.107	.096	.056	.058
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.108[b]	.060[b]	.014[b]	.183[b]	.183[b]	.108[b]	.060[b]

a. Grouping Variable: نوع_المجموعة

b. Not corrected for ties.