

تأثير استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) في تعلم الأداء الفني لفعالية ١٠٠ متر حواجز للطالبات

م. همام باسم محمد
أ. د سهى حافظ مهدي
أ. م. د نغم حاتم حميد



ملخص البحث

تضمن هذا البحث في طياته أربعة فصول إذ تضمن الفصل الأول المقدمة وأهمية البحث التي ركزت على أن تعلم طالبات كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة يعتمد بدرجة كبيرة على الطريقة التدريسية ، وان تهيئة الوسائل المساعدة المناسبة أثناء عملية التعليم يساعد بالاققتصاد بالوقت والجهد و بالتالي النجاح في الأداء الصحيح ، وتمحورت مشكلة البحث في قلة استعمال استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) في تعلم فعالية ركض ١٠٠ متر حواجز للطلّابات ضمن دروس الساحة والميدان ، بينما كان هدف البحث (التعرف على تأثير استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) في تعلم الأداء الفني لفعالية ١٠٠ متر حواجز للطلّابات) ، وكان الفرض لهذا البحث (هناك فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تعلم فعالية ١٠٠ متر حواجز) .

واختار الباحث عينة من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية ، واستمر العمل لفترة ما بين (٢٠٢٣/٣/٢) ولغاية (٢٠٢٣/٧/٦) وتم إجراء العمل الميداني في ملعب كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

أما الفصل الثاني بين أن الباحث استخدم المنهج التجريبي في العمل بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، وتم في هذا الباب شرح مفصل لإجراءات العمل ،

واجراءات التجربة الاستطلاعية و الميدانية والاختبارات و الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات.

الفصل الثالث تضمن عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وتحليلها ومناقشتها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات ، إذ أثبتت النتائج إن هناك تقدما ملموسا في مستوى التعلم والانجاز للطلّابات وقد اوعز الباحث هذا التقدم إلى جملة أسباب منها الطريقة التدريسية والوسائل المساعدة ومراعاة الفروق الفردية .

الفصل الرابع تناول الاستنتاجات التي تم التوصل إليها بناء على هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة الدراسة و منهج البحث المستخدم وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت ومنها

١-إن استخدام استراتيجية التعلم الذاتي مع الوسائل المساعدة ساعد بدرجة كبيرة في تقدم التعلم لدى الطالّابات بشكل جماعي.

٢- إن استخدام استراتيجية التعلم الذاتي مع الوسائل المساعدة ساعدت على مراعاة الفروق الفردية بين الطالّابات .

الكلمات المفتاحية : (استراتيجية التعلم الذاتي ، الوسائل المساعدة ، البرنامج الخططي)

Abstract

Research Title

(The effect of the self-learning strategy (the tactical program) in learning the technical performance of the effectiveness of the 100-meter hurdles for female students)

This research included four chapters: The first chapter included the introduction and the importance of the research, which focused on the fact that the learning of female students in faculties and departments of physical education and sports sciences depends to a large extent on the teaching method, and that the provision of appropriate aids during the education process helps in saving time and effort, and thus success in The correct performance, and the research problem focused on the lack of use of the self-learning strategy (the tactical program) in learning the effectiveness of running 100 meters hurdles for female students within the arena and field lessons, while the aim of the research was (identifying the effect of the self-learning strategy (the tactical program) in learning the technical performance of the 100-meter event meters hurdles for female students), and the hypothesis for this research was

(there is a statistically significant difference between the experimental group and the control group in learning the effectiveness of the 100-meter hurdles).

The researcher chose a sample of female students from the Department of Physical Education and Sports Sciences / the second stage, and the work continued for a period between (2/3/2023) until (6/7/2023). The field work was conducted in the playground of the College of Education for Girls / University of Kufa.

As for the second chapter, the researcher used the experimental approach in working with the method of the two equal groups. In this section, a detailed explanation of the work procedures, field and field experiment procedures, tests, and statistical methods used in processing the data obtained from the tests.

The third chapter included presenting, analyzing and discussing the results reached by the researcher through the statistical treatment of the results of the tests, as the results proved that there is a tangible progress in the level of learning and achievement of the students.

The fourth chapter dealt with the conclusions that were reached based on the objective of the research and its hypotheses, within the limits of the study sample, the research methodology used, and the nature of the statistical methods that were used, including

- 1 -The use of the self-learning strategy with aids helped greatly in the progress of learning for the students collectively.
- 2 -The use of the self-learning strategy with aids helped to take into account the individual differences among the students.

Keywords: (self-learning strategy, aids, the tactical programme).

الفصل الاول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث :

تعتبر فعالية ركض ١٠٠ م. ح للنساء فعالية حديثة جاءت عوضا عن ١١٠ م. ح ، وجرى هذا السباق رسمياً لأول مرة في عام ١٩٦٨م في الدورة الأولمبية بالمكسيك لأهمية متطلبات وحاجات هذا السباق وإجراءات تطور المستوى للنساء والعرض الجيد والحسن للعدو يعطي الفرصة الأكبر لإظهار هذه الإمكانيات عنه في سباق ٨٠ م حواجز ، وهناك علاقة وثيقة ومتينة و تشابه كبير مع سباق ١١٠ م حواجز من ناحية الأداء الفني ، وسباق الحواجز يعتمد على سرعة الركض و فن الأداء. (١)

ان فعالية ركض الحواجز في الأساس لا يمكن فصلها عن فعالية الركض السريع ، لهذا فأن كل مراحل تدريب الركض السريع يمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة في تدريب ركض الحواجز ، فالعداء الجيد في ركض ١١٠ م موانع أو العداء الجيدة في ١٠٠ م موانع يجب أن يكونا في الأساس عدائين جيدين في مسابقة ركض ١٠٠ م .

هذا لا يعني أن العداء السريع في الأركاض القصيرة سوف يكون عداء جيداً في ركض الحواجز تلقائياً ، لأنه من الواضح أن عملية تطوير عدائي الحواجز تأخذ

وقتا أطول من عملية تطوير عدائي المسافات السريعة لهذا يمكن القول أن فعالية ركض الحواجز هي أكثر فعاليات الساحة و الميدان صعوبة و تعقيدا^(٢) .

إذ أن تطور مستوى الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية يعد الهدف الذي يسعى إليه جميع الرياضيين، وأن الوصول إلى هذا الهدف يتطلب من العاملين في المجال الرياضي فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم به الرياضي أثناء أدائه الفعالية أو اللعبة الرياضية قبل وضع البرامج التعليمية و التدريبية الخاصة بها. ^(٣)

وفي مجال تعليم فعالية ركض ١٠٠م حواجز نساء ونظرا لصعوبتها ، قد يتطلب الأمر الاستعانة باستراتيجية جديدة مع بعض الوسائل لمساعدة أثناء عملية التعلم و للوصول للهدف المرجو من العملية التعليمية، وبناء على ذلك يلعب المدرس دورا أساسيا ومهما فهو العنصر الأساسي الذي يقود عملية التعليم ويتحكم بالمتغيرات التي تحويها، واختيار طريقة التدريس الأمثل التي يراها مناسبة لاتباعها عند تعليم الطالبات مثلا ، ومن ثم أصبح من الواضح والأهمية أن تكون لدى المدرس أفكار جديدة ووسائل مختلفة عند قيامه بعملية التعليم للتغلب على المشاكل التي تعترض المتعلم ،وتساعده في التعلم.

١-٢ مشكلة البحث:-

من خلال التدريس والتجربة الشخصية للباحث والمعاشية للمعوقات التي تعترض طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تعلم فعالية ركض ١٠٠ متر حواجز ، ونظرا لصعوبة أداء الفعالية خاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار عدم ممارسة هذه الفعالية من قبل أغلبية الطالبات في المرحلة المتوسطة أو الإعدادية ، لذا نجد أن العديد من الطالبات تحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير لتعلم هذه الفعالية .

ومن خلال الملاحظة المباشرة ، فإن عنصر الخوف من الاحتكاك بالحاجز و السقوط وبالتالي التعرض للإصابة ، يعتبر العنصر الأساسي الذي يعيق عملية تعلم هذه الفعالية لذلك ارتأى الباحث استخدام استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) لتساهم في التغلب على هذا المعوق .

١-٣ هدف البحث:-

يهدف الباحث إلى:-

- ١- التعرف على تأثير استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) في تعلم الأداء الفني لفعالية ١٠٠ متر حواجز للطالبات .

١-٤ فروض البحث :

١. هناك فرق ذو دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعليم فعالية ركض ١٠٠ متر حواجز .
٢. هناك فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تعليم فعالية ركض ١٠٠ متر حواجز للاختبارات البعديّة.

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : (٢٠) طالبة من المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة ما بين (٢٠٢٣/٣/٢) ولغاية (٢٠٢٣/٧/٦).
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة.

تعريف المصطلحات :

١. التعلم التقليدي : هو التعلم الذي يقوم فيه المدرس بشرح وعرض المهارة الى المتعلمين ، وأداء نموذج لها والتطبيق عليها .
٢. التعلم الذاتي : هو أسلوب التعلم الذي يستخدم فيه المتعلم من تلقاء نفسه الكتب او الوسائل التعليمية او غيرها من الوسائل ، ويختار بنفسه نوع مدة الدراسة ، ويتقدم فيها وفقا لمقدرته بدون مساعدة المتعلم (علي عبد المنعم ، ١٩٨٤ ، ١) .

٣. البرنامج الخططي : هو نوع من برامج التعلم الذاتي التي يسير فيها المتعلمين من اطار الى اخر بالترتيب نفسه ، ولكن كل متعلم يسير حسب سرعته الذاتية (كمال عبد الحميد ١٩٩٤ ، ٢) .

الفصل الثاني

٢- منهج البحث و اجراءته الميدانية

٢-١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين انسجاما مع طبيعة البحث .

٢-٢ عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية "وهي تلك العينة التي لا تتقيد بنظام وترتيب معين ،وتكون دائما غير مقصودة بحيث تتاح للأفراد العينة فرصا متساوية من التمثيل والتقليل من العامل الشخصي في الاختيار " (جاسم محمد الرومي ١٩٨٦ ، ٣) .

اذ تم اختيار طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة باعتبار ان منهج المرحلة الثانية يتضمن فعالية ركض الحواجز ، أذ لم تمارس الطالبات هذه الفعالية في المرحلة الاولى من الدراسة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ويبلغ عدد طالبات هذه المرحلة (٣٢) طالبة ، تم اختيار (٢٠) طالبة منهن بطريقة عشوائية ، وتمثل (٦٢%) من مجتمع الاصل .

٢-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة :-

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية
- شبكة المعلومات (Internet)
- استمارة تقييم الأداء الفني

٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة

- ١- شريط قياس
- ٢- حواجز عدد ١٠
- ٣- صافرة للبدء

جدول (١) يبين تجانس العينة .

القياسات الجسمية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	158.33	1.96	158	0.254
الكتلة	كيلوغرام	60.66	2.42	61	0.839
العمر الزمني	سنة	20.36	0.38	20.30	0.075

كانت المجموعتين متجانسة في القياسات الجسمية وذلك لان قيمة معامل الالتواء

انحصرت بين ± 1 .

جدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين بمتغير تعلم الأداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ متر حواجز للطلّابات

النتيجة	المعنوية sig.	قيمة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغير
			ع	س-	ع	س-		
الفرق غير معنوي	٠.٦٦٦	١.١٢	٤.٣٩	٣١	٦.١٧	٢٩.٩	درجة	التعلم

المجموعتين متكافئتين في متغير التعلم لان قيمة المعنوية (٠.٦٦٦) اعلى من قيمة مستوى الدلالة البالغة (٠.٠٥) .

٢-٣-٢-١ استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) :-
وصف الأسلوب (رابط ٢٠٢٣ م ، ٤) :

إن ما يميز هذا الأسلوب عن غيره من الأساليب السابقة تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك) وبذلك يكتسب الطلاب القدرة على تقويم أنفسهم والاعتماد على أنفسهم.

أهداف استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) :

١- اعتماد الطالب على نفسه في التغذية الراجعة.

٢- استخدام الطالب لورقة المعيار ليحسن من أدائه.

٣- يتحلى الطالب بالأمانة والموضوعية عند تقييمه لنفسه.

٤- يعرف حدود إمكانياته ويتقبلها.

٥- يتعرف الطالب على أخطائه بذاته من خلال مقارنة ما يقوم به بورقة العمل.

٦- لاستمرار في العمل الفردي باتخاذ القرارات عند التنفيذ والتغذية الراجعة.

قنوات النمو في أسلوب التعلم الذاتي:

١- الجانب المهاري: يحدث التقدم في هذا الجانب ويرجع ذلك إلى أن الطالب يمارس العمل بنفسه بدون أوامر مباشرة من المعلم ويكون هذا الوضع مشابه للأسلوب التدريبي.

٢- الجانب الاجتماعي: يحدث أيضاً تقدم في هذا الجانب حيث يختار الطالب المكان الملائم له والقريب من زميله الذي يرتاح له.

٣- الجانب الانفعالي: يكون في أقصى مستوى له لاسيما لدى الطلاب الذين يحبون الاستقلال.

٤- الجانب المعرفي: فإنه أشبه ما يكون بالجانب المعرفي في الأسلوب التبادلي.

وتم استخدام وسائل تعليمية متنوعة منها الكتب والبرامج الفيديوية والكاميرات التصويرية ، والحواجز البلاستيكية ، والشواخص ، والاقماع ، ووسائل تعليمية متوفرة في ساحة الدرس .

٢-٤ الاختبارات

أستخدم الباحث اختبارا واحدا وهو (اختبار الاداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ متر حواجز) .

- ١- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لفعالية ركض الحواجز .
- ٢ - وصف الأداء : توضع ثلاثة حواجز في مجال الركض البالغ طوله (٤٠.٥) م .

وتم رسم خط البداية في بداية مجال الركض ، وقسم المجال كما يأتي :-

- ١-المسافة من البداية حتى الحاجز الأول ١٣ م .
 - ٢- المسافة بين الحاجز الأول و الحاجز الثاني هي نفسها المسافة بين الحاجز الثاني والحاجز الثالث وتبلغ (٨.٥) م
 - ٣-المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية ١٠.٥ م
- وقد اعد الباحث استمارة خاصة بتقييم الاداء الفني ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص لاظهارها بشكلها النهائي (محمد جاسم الخالدي ٢٠٢٣ ، ٥) .

وتم توزيعها على خبراء تقييم الاداء الفني *بعدد افراد العينة ليعطي كل خبير درجة التقويم لكل طالبة .

عند سماع الطالبة نداء باسمها تأخذ وضع البدء المنخفض عند خط البداية ومع أيعاز تحضر والصافرة تبدأ بالركض واجتياز الموانع ، ولحد خط النهاية وتعطى لكل طالبة محاولة واحدة فقط ، ويعطي كل خبير درجته على كل المراحل الفنية لكل طالبة ويسجلها باستمارته وبعد انتهاء الاختبار يجمع الباحث جميع الاستمارات من الخبراء والتأكد من عددهن وقد وقع كل خبير على الاستمارات الخاصة بتقييمه وكتب أسمه عليها .

٢-٥ خطوات إجراء البحث

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات و الايجابيات التي تقابله أثناء التجربة لتفاديها .

ولأجله أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية وذلك لمعرفة:-

١- عدد الموانع التي يمكن استخدامها

٢- معرفة مدى صلاحية الوسائل المستخدمة

*- خبراء تقييم الأداء الفني :

١. أ. د محمد جاسم محمد - جامعة الكوفة - الساحة والميدان .
 ٢. أ. م. د. مياسة عبد علي كاظم - جامعة الكوفة - الساحة والميدان .
 ٣. م. د زهراء سعد عبد الجليل - جامعة الكوفة - الساحة والميدان .
 - ٣- تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار
 - ٤- معرفة عدد الكادر المساعد
- وكانت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠٢٣/٣/٨) على مجموعة من طالبات قسم التربية الرياضية المرحلة الثانية والبالغ عددهن (٧) طالبات من مجتمع الاصل خارج عينة البحث في ملعب كلية التربية للبنات.
- ٢-٥-٢ التجربة الميدانية (الرئيسية)
- "هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المسببة لها " (فؤاد أبو حطب ١٩٨٥ ، ٦) .
- عند الإطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجربة الميدانية (الرئيسية) كما يأتي :-

٢-٥-٢-١ الاختبار القبلي

قام الباحث بخطوة سابقة قبل إجراء الاختبار القبلي وتضمنت إعداد وحدتين تعليميتين لأسبوع واحد ، مدة الوحدة التعليمية الواحدة (٦٠) دقيقة ، تهدف هاتين الوحدتين التعليميتين إلى إعداد عينة البحث لإجراء الاختبار القبلي ، وقد استخدم الباحث الطريقة الكلية في تعليم العينة لهذه المرحلة، وأجرى الباحث الاختبار القبلي

(اختبار الأداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ متر حواجز) على عينة البحث ،لمسافة (٤٠.٥) م وباستخدام ثلاث حواجز وبحضور ٣ خبراء من الاختصاص لغرض تقييم الأداء الفني وذلك بتاريخ (٢٤/٣/٢٠٢٣) .

٢-٢-٥-٢ البرنامج التعليمي :

طبقة استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) على افراد المجموعة التجريبية والطريقة التقليدية المتبعة من المدرس على المجموعة الضابطة وأستغرق البرنامج التعليمي (٦) أسابيع بواقع (٤) ساعات في الأسبوع الواحد.

٢-٢-٥-٣ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم (٢٠/٥/٢٠٢٣) واتباع نفس إجراءات الاختبار القبلي.

٢-٦ الوسائل الإحصائية .

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS .

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل لها الباحث وتحليلها ومناقشتها من خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة وكالتالي:

٣-١ عرض النتائج وتحليلها:-

٣-١-١ عرض نتائج تقويم الأداء الفني لركض ١٠٠ متر حواجز للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة والمعنوية لنتائج تقويم الأداء الفني لركض ١٠٠ متر حواجز للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

النتيجة	قيمة sig.	قيمة ت المحتسبة	الانحراف المعياري البعدي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي القبلي	المجموعات
فرق معنوي	0.000	١٥.٨٨	٦.٧٧	٨٣.١	٦.١٧	٢٩.٩	المجموعة التجريبية
فرق معنوي	0.001	٥.٨٢	٨.٩٣	٦٨.٧	٤.٩٦	٣١	المجموعة الضابطة

ظهر فارقا معنويا في متغير تقويم الأداء ولصالح الاختبارات البعدية لان قيمة المعنوية اقل من قيمة مستوى الدلالة البالغة (٠.٠٥) .

٣-١-٤ عرض نتائج تقويم الأداء الفني لركض ١٠٠ الحواجز للاختبار البعدي ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة والمعنوية لنتائج تقويم الأداء الفني لركض ١٠٠ حواجز للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

النتيجة	قيمة sig.	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
			ع	س-	ع	س-	
فرق معنوي	٠.٠٠٠٠	٢٤.٤	٨.٩٣	٦٨.٧	٦.٧٧	٨٣.١	الاختبار البعدي

ظهر فارقا معنويا في متغير تقويم الأداء ولصالح المجموعة التجريبية ، لان قيمة المعنوية اقل من قيمة مستوى الدلالة البالغة (٠.٠٠٥) .

٤-٢ مناقشة النتائج :

عن طريق استخدام المعالجات الاحصائية تم الحصول على النتائج النهائية وتوفرت لدى الباحث معلومات كافية حول نتائج التجربة العملية الميدانية التي نفذها على عينة البحث ، ودلت النتائج على فروق معنوية في نهاية التجربة ، إذ أثبتت النتائج بأن هناك تقدما ملموسا في مستوى التعلم للطلّابات .

٤-٢-١ مناقشة نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار تقييم الاداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ م . ح (قبلي - بعدي) :

كان الفارق معنوي للمجموعتين بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي ويعزو الباحث السبب الى ان افراد المجموعتين تعرضوا الى وحدات تعليمية مبرمجة بمعدل وحدتين في الاسبوع ولمدة ٦ اسابيع في دروس الساحة والميدان .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار تقييم الاداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ م . ح (البعدي)

ظهر فرقا معنويا بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار تقييم الاداء الفني لفعالية ركض الموانع (البعدي) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث الاسباب الى :-

ان الطريقة التقليدية المتبعة في تعلم المهارات (الشرح والنموذج) ليس بها وضوح كاف للأهداف التعليمية لدى المتعلمين مما يؤثر سلبا على التحصيل المهاري ، وكما ان استخدام الطريقة تلك في التعليم يفتقر الى عامل التشويق والاثارة مما يبعث الملل في نفوس الطالبات ، وكذلك يرجع الباحث سبب عدم التقدم في المستوى المهاري عند المجموعة الضابطة الى ان المعلم يشرح المهارات في وقت واحد والذي يؤدي الى عدم دقة تعلم بعض الطالبات لتلك المهارات ، اذ ان العرض السريع لنموذج المراحل الفنية لفعالية ركض ١٠٠ متر حواجز ، لا يسمح لكل الطلبة معا بتصور حركي واضح للمراحل الفنية ، وبالتالي لا تعطي الفرصة لاسترجاع التصور الحركي ، لنموذج الأداء والربط بين اجزائه الذي يؤدي الى تعديد الاستجابة والوصول بالأداء الى المستوى المطلوب .

كما ان استعمال الطريقة التقليدية لا تراعي الفروق الفردية بين الطّالّبات ، بالإضافة الى ان التغذية الراجعة الفورية قد لا تكون متوفرة بالشكل الذي يساعد على بناء المعلومات ، وتتفق تلك النتائج مع زكية إبراهيم (١٩٩٣ م ، ٧) ونجوى والي (١٩٩٥ م ، ٨) .

وان نتائج الجدول (٥) تشير الى طريقة التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) باستعمال الوسائل المساعدة من الكتيب المبرمج والفيديوات والتصوير الفيديوي والحواجز البلاستيكية اكثر فاعلية في علم واتقان المراحل الفنية قيد البحث عن الطريقة التقليدية (المجموعة الضابطة) مما يؤكد تحقق مبدأ هام في الموقف التعليمي وهو مبدأ مراعاة الفروق الفردية .

وفي هذا الصدد يشير كل من عصام الدين متولي وبدوي عبد العال (٢٠٠٦ م ، ٩) ان التعليم المبرمج يوفر قدر كبير من المرونة لدى الطّالّبات ، اذ يسمح له في التقدم بمهارات وانشطة البرنامج بالسرعة التي تتفق مع قدراته ومستواه البدني والمهاري تبعا لظروفه الشخصية ، وكذلك يؤكد فؤاد قلادة (١٩٨١ م ، ١٠) ان التعليم المبرمج يجعل المتعلم غير ملتزم بانتظار من هم ابطا منه في سرعة استيعاب المادة التعليمية ولا بمجارات من هم اسرع منه ، وذلك ما لا تحققه الطرق التقليدية والتعليم الذاتي يؤدي الى سرعة التقدم من ناحية ثم زيادة مقدار التعليم من ناحية أخرى ، كما ان التصميم المبرمج يعد مستند تحت يد الطّالّب يمكن الرجوع اليه في أي لحظة اثناء التعليم عكس الطريقة التقليدية التي يتم فيها شرح المدرس المهارة ويعرضها ويترك للطّلبة فرصة التدريب عليها .

الفصل الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

بناءً على هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة الدراسة ومنهج البحث المستخدم و طبيعة الأساليب المستخدمة التي استخدمت لتحليل النتائج يمكن استنتاج الآتي:-

١- إن استخدام استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) ساعد بدرجة كبيرة في تقدم التعلم لدى الطالبات بشكل جماعي.

٢- إن استخدام استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) ساعدت على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .

٣- استخدام استراتيجية التعليم الذاتي (البرنامج الخططي) تساعد على توفير الوقت والجهد .

٤-٢ التوصيات

- ١- استخدام استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) في عملية تعليم جميع فعاليات ركض الحواجز .
- ٢- يمكن استخدامها في المدارس لتعليم فعالية ركض الحواجز .
- ٤- استخدام استراتيجية التعلم الذاتي (البرنامج الخططي) عندما يكون عدد المتعلمين كبيراً أو الوقت محدود.

المصادر

١. علي عبد المنعم البنا . اثر استخدام التعلم المبرمج في تعليم مهارة القفزة الداخلية المتكورة على حسان القفز . مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٤ م .
٢. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد نصر الدين . مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٣. جاسم محمد الرومي ؛ فاعلية التمارين التحضيرية العامة و الخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع:(رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦) ص ٣٠ .
٤. <https://cte.univ-setif2.dz/moodle/mod/book/view.php?id=32918&chapterid=7426>
٥. محمد جاسم الخالدي . مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية ، العدد الثاني ، المجلد السادس ، ٢٠٢٣ م .
٦. فؤاد ابو حطب ، محمد سيف الدين فهمي: معجم علم النفس و التدريب. ج١، القاهرة، مطابع الأميرة ، ١٩٨٤، ص٥٨ .
٧. زكية إبراهيم احمد . فاعلية استخدام الأسلوب الموجه في تدريس بعض مهارات الجمباز على التحصيل الحركي والمعرفي لتلميذات الصف الخامس الابتدائي ، مؤتمر رؤيا مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، ١٩٩٣ م .

٨. نجوى محمود ابراهيم . تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تدريس مسابقة دفع الجلة على التحصيل المعرفي والمستوى الرقمي لتلميذات الصف الثاني الاعدادي ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس والعشرون ، كلية التربية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٩. عصام الدين متولي ، بدوي عبد العال بدوي . طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
١٠. فؤاد سليمان قلادة . الأساسيات في تدريس العلوم ، دار المطبوعات الجديدة ، القاهرة ، ١٩٨١ م .

الملاحق

ملحق (١)

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية بحثاً عن نموذج استمارة لتقويم الأداء الفني للطالبات ونظراً لعدم وجود نموذج يتناسب مع الغرض من هذا البحث وظروفه الخاصة به (الملعب ، الطالبات ، الامكانيات) لذا اعد الباحث استمارة خاصة لتقييم الأداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ متر موانع وتم اعتمادها بعد عرضها على عدد من الخبراء إلى إن وصلت إلى شكلها النهائي كما في أدناه:-

استمارة تقييم الأداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ متر حواجز

مراحل الأداء الفني	نسبة الدرجة ١٠٠ %	درجة الخبير
١- من البداية حتى المانع الأول	١٥ %	
٢- مرحلة اجتياز المانع	٦٠ %	
أ- قبل المانع	٢٠ %	
ب- فوق المانع	٢٠ %	
ج- بعد المانع	٢٠ %	
٣- الركض بين الموانع	٢٠ %	
٤- من المانع الأخير حتى خط النهاية	٥ %	

ملحق (٢)

استمارة تقييم الأداء الفني لفعالية ركض ١٠٠ متر حواجز بعد عرضها على الخبراء

مراحل الأداء الحركي	الملاحظات الخاصة بمراحل الأداء الحركي	المسافة المرشحة بالمتنر (٤٠.٥) م	الملاحظات الخاصة بالمسافة	نسبة الدرجة %١٠٠	الملاحظات الخاصة بنسبة الدرجة
من البداية حتى المانع الأول		١٣ م		%١٥	
مرحلة اجتياز المانع أ قبل المانع ب فوق المانع ج بعد المانع		١.٥ - ٢.٥ م		%٦٠ %٢٠ %٢٠ %٢٠	
الركض بين الموانع		٨.٥ م × ٢		%٢٠	
من المانع الأخير حتى خط النهاية		١٠.٥		%٥	

علما إن المسافة التي تؤديها الطالبة في اختبار تقييم الأداء الفني لفعالية ركض

١٠٠ متر حواجز هي (٤٠.٥) م وتجتاز ثلاثة حواجز فقط .

ملحق (٣)

نموذج وحدة تدريسية

عدد الطالّبات ١٠ ، الوقت ٦٠ دقيقة .

المحطات الخمسة لتعليم الأداء الفني لفعالية ١٠٠ متر حواجز للطلّابات .

١. التطبيق على الركض فوق الخطوط المرسومة على الأرض .

٢. التطبيق على الركض فوق الاقماح على الأرض .

٣. التطبيق على الركض فوق الحواجز البلاستيكية.

٤. الركض على الحواجز القانونية بمسافات بين الحواجز وارتفاعات الحاجز اقل

من القانوني .

٥. الركض فوق الحواجز القانونية وبالأبعاد القانونية .

تكرارات التمارين وفترات الراحة حسب مستوى واستيعاب الطالّبات .