

التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي على تقنية الهبوط وتحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل

أحمد باقي /طالب دكتوراه/ المركز الجامعي نور البشير البيض: stapsmosta@hotmail.fr
العيد بن سميشة /د/ المركز الجامعي نور البشير البيض: l.bensemicha@cu-elbayadh.dz
محمد قزقوز /د/ المركز الجامعي نور البشير البيض: m.guezgouz@cu-elbayadh.dz

Abstract:

The study investigates the effect of using the programmed training Accompanying a self-assessment In development of long jump level. the sample of the study includes two groups, experimental and controlling, each contains 28 learners from the first year of sadok el hadj secondary school in naama. the controlling group has been taught according to the skill training while the experimental group has been taught according to programmed training.

the researchers has finally concluded that the effect of programmed training Accompanying a self-assessment In development of long jump level. has been positive. the researchers recommended the use of programmed training Accompanying a self-assessment training at improvement the level of achievement.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في تحسين المستوى الرقمي في فعالية الوثب الطويل، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تضمنت العينة (56) تلميذ من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية صدوق الحاج النعامية بنسبة 66% من مجتمع الأصل اختيرت بالطريقة العمدية، وقسمت إلى مجموعتين قوام كل واحدة 28 تلميذ، إحداهما ضابطة والتي استخدمت البرنامج التقليدي والأخرى تجريبية والتي استخدمت التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في فعالية الوثب الطويل، فضلا عن الأسلوب التقليدي،

واستنتج الباحثون أن التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي يؤثر تأثيرا ايجابيا في تحسين المستوى الرقمي في فعالية الوثب الطويل، وأوصى الباحثون باستخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في تحسين المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل.

1. مقدمة واشكالية البحث:

يهتم مدرس التربية البدنية والرياضية بقضية إعداد المتعلم وتأهيله ورفع مستواه، وذلك من خلال المؤسسات التربوية التي تعتمد في أداء دورها على استراتيجية تدريس فعالة تتضمن عدة طرق وأساليب من أجل تحقيق أفضل مستوى للمتعلمين. ومن بين تلك الأساليب ما يعرف بالتدريب المبرمج الذي يعتبر طريقة من الطرق التي أحدثت ثورة في ميادين التربية والتعليم والتدريب، انه طريقة للتعلم الفردي الذي يتحقق من خلال سلسلة من النماذج المصممة التي تتطلب استجابات من المتعلم ثم تمده بالمعلومات طبقاً لنوع الاستجابة وهو يعتبر نوع من أنواع التعلم الذاتي يعمل فيه المعلم على قيادة المتعلم وتوجيهه نحو السلوك المنشود، وهو برنامج صممت فيه المادة التعليمية تصميمًا خاصًا، بحيث يعتبر وسيلة لمساعدة المعلم على تحسين العملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

وعليه فان التدريب المبرمج، من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيده عن طريق مراجعة المهارة ويضمن ذلك التخلص من الأخطاء بملاحظة الأسلوب الصحيح للأداء الفني، حيث يقوم المتعلم بالاعتماد على نفسه في العملية التعليمية ويستطيع اكتشاف أخطائه وتصحيحها حتى يصل الى المستوى المنشود من الأداء. أن الأنشطة الرياضية ومنها فعالية الوثب الطويل تعتمد الأداء الفني كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدرّبين يقضون جل وقتهم في التعليم والتدريب على الأداء السليم وإعطاء حصة أكبر له في البرامج التعليمية والتدريبية، ولكن طول الوقت في التدريب البدني والمهاري ليس الأسلوب الوحيد للتعلم فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات واكتسابها ومنها استعمال التدريب المبرمج حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على المتعلم والمعلم.

أثناء تدريس فعالية الوثب الطويل، تلك التي فيها عدة طرق لأدائها. لاحظنا من خلال عملنا في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي أثناء التقويم التشخيصي أن هناك ضعف و تفاوت في المستوى بين المتعلمين في الانجاز، خاصة وأنهم يتلقون نفس الوحدات التعليمية.

ومن ناحية أخرى رأى الباحثون أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والنظري، وتنوع أساليبها، وهذا يتطلب الاهتمام بالجانبين والتركيز على النواحي الذهنية خاصة أثناء تعلم مهارات جديدة، ومن جهة أخرى أثبتت عدة دراسات فعالية التدريب المبرمج في رفع مستوى الأداء الفني ومن بينها دراسة محمد إسماعيل حامد عثمان والتي أكدت أن التعليم المبرمج كان له أثرا ايجابيا في تحسين ورفع مستوى المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلبة، ومن خلال خبرة الباحثون لاحظوا بأن التدريب المبرمج لا يدخل ضمن مناهج التربية البدنية والرياضية، لذا ارتأينا دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب المبرمج كوسيلة مصاحبة لتعلم الأداء الفني لتقنية الهبوط الجيدة والارتقاء بالعملية التعليمية للأحسن.

1.1 الفرضية العامة

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي على تحسين المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل.

1.1.1 الفرضية الفرعية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدي.

2.1.1 الفرضية الفرعية الثانية :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدي.

3.1.1 الفرضية الفرعية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

2.1 المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

1.2.1 أسلوب التعليم المبرمج: هو أسلوب يقوم على تحليل محتوى المادة الدراسية إلى خطوات صغيرة تسمى كل واحدة منها إطار ويكون مجموع الإطارات التي يقوم المتعلم بدراستها

وتعلمها بدون مساعدة المدرس وان هذه الإطارات تكون مرتبة ومتسلسلة تسلسلا منطقيات وكل إطار يتعلمه يتلقى تعزيزا في حالة صحة الإجابة ، ومن ثم ينتقل إلى الإطار الثاني وهكذا حتى يتم تعلم المادة العلمية وذلك حسب سرعته على التعلم وقدرته، ويمكن أن تكون المادة المبرمجة على شكل كتاب أو كراس و من خلال استعمال الآلات التعليمية مثل الحاسوب (الحميد، 1999)

2.2.1 الوثب الطويل: هو واحد من الرياضات الأولمبية والأساس في هذه الرياضة هو القفز لأبعد مسافة ممكنة (حسين، 2000)

3.2.1 المستوى الرقمي: هو مستوى من القياس يستطيع اللاعب الوصول اليه، بالاعتماد على اداة القياس المستخدمة (علاوي، 1998).

2. الدراسات السابقة:

1.2 الدراسة الأولى: ناهدة عبد زيد الدليبي، سراب أكرم، محمد حسن الوزاني (2011)، بحث تحت عنوان تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والعرض التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ، حيث كانت اهداف البحث التعرف على تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والشرح التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، والكشف عن الفروق بين أسلوب الكتيب المبرمج والشرح التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة)، تكونت عينة البحث من 32 طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي 2010-2011، واستخدم الباحث اختبار الأداء الفني للإرسال ومقياس تركيز الانتباه واختبار قوة القبضة لقياس القدرة العضلية للذراع الضاربة واختبار القفز العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث انها تعلم بأسلوب الكتيب المبرمج أفضلية في تعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتطوير تركيز الانتباه المرتبطة بهذه المهارة ، وأوصى الباحث على استعمال أسلوب الكتيب المبرمج في تعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتطوير تركيز الانتباه المرتبطة بهذه المهارة.

2.2 الدراسة الثانية: محمد إسماعيل حامد عثمان (2003)، بحث تحت عنوان أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج، حيث كانت اهداف البحث اعداد فيلم تعليمي مبرمج للمهارات الأساسية للكيك بوكسينج، والتعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج باستخدام الفيديو على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة)، تكونت عينة البحث من اللاعبين الناشئين بنادي الجيش وبلغ عددهم 40 لاعب تراوحت أعمارهم بين 12 - 14 سنة، واستخدم الباحث اختبار الجري الارتدادى والرشاقة والوثب الطويل والاتزان، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث انها تؤثر طريقة التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) كأحد طرق التعليم تأثيرا إيجابيا فعلا على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج، واستخدام طريقة البرمجة تزيد من فاعلية اللاعبين في التعليم، وتراعي الفروق بين اللاعبين وتؤدي الى ادراكهم لمدى نجاحهم في تعلم المادة التعليمية موضوع البحث وتقويمهم لذاتهم باستمرار، وذلك عن طريق التعزيز الفوري والزيادة من سرعة التعليم وتكرار الأداء واتفانه في جو من المتعة والأمن والتشويق، وأوصى الباحث على استخدام التعليم المبرمج في تعليم جميع مهارات الكيك بوكسينج الأساسية.

3.2 الدراسة الثالثة: أسامة صلاح فؤاد محمد (1998)، بحث تحت عنوان تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، حيث كانت اهداف البحث التعرف على تأثير استخدام الوحدات المبرمجة بشريط الفيديو المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، ومقارنة تأثير استخدام الوحدات المبرمجة بالكتيب المبرمج وشريط الفيديو المبرمج والطريقة المتبعة في التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة البحث من 76 طالبا من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين والثالثة ضابطة، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث انها أن تؤثر طريقة البرمجة الأساسية (الكتيب المبرمج) تأثيرا إيجابيا فعلا على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، وتأتي في المرتبة الأولى من طرق التعلم، تؤثر طريقة البرمجة باستخدام شريط الفيديو في احدى طرق التعلم الذاتي تأثيرا إيجابيا فعلا على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، وتأتي في المرتبة الثانية من طرق

التعلم، تتفوق الطريقتان السابقتان (الكتيب المبرمج، شريط الفيديو) على استخدام الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة. استهدفت الدراسات السابقة توضيح استخدام أدوات التعليم المبرمج في المجالات الرياضية، ومقارنة ذلك بما يتبع من طرق تقليدية في المدارس والأندية، وكذلك مدى الاستفادة من التعليم المبرمج في تحقيق الأهداف التربوية والبدنية والمهارية والمعرفية، مما أفاد الباحث في تحديد أهداف دراسته، وهي المقارنة بين طريقة التدريب المبرمج والطريقة التقليدية في تحسين أداء مهارات الكرة الطائرة، وفي تحسين تركيز الانتباه لدى عينة البحث. اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العلمية، مثل هذه الدراسات، حيث سيتم ادخال المتغير التجريبي وهو التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي، وحساب أثره على المتغيرات الأخرى. اتضح للباحث من الدراسات السابقة أن نتائجها أثبتت أفضلية طريقة البرمجة على الطريقة التقليدية، وكانت ذات فاعلية، حيث ساعدت طريقة البرمجة بتقديم التغذية الراجعة الفورية لأفراد عينة البحث مما ساعدهم على تحسين مستواهم.

3. الإجراءات المنهجية

1.3 المنهج العلمي المتبع: استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال إحدى تصميماته (تصميم المجموعتين)

2.3 مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنوات الأولى بثانوية صدوق الحاج بولاية النعامة تراوحت أعمارهم بين 15 – 17 سنة والبالغ عددهم 84 تلميذاً
1.2.3 عينة البحث: تكونت عينة البحث من 56 تلميذاً من تلاميذ السنة الأولى ثانوي لثانوية صدوق الحاج النعامة بنسبة 66.66%،

2.2.3 عينة الدراسة الاستطلاعية: لإبراز الأسس العلمية لاختبار المستوى الرقمي قيد البحث ومدى صلاحيته (الصدق، الثبات، الموضوعية).

3.3 مجالات البحث:

1.3.3 المجال البشري: تكون من 56 تلميذاً (1 ثانوي) قسمت إلى مجموعتين (28 كل فوج).

2.3.3 المجال المكاني: ملعب ثانوية صدوق الحاج بالنعامة

3.3.3 المجال الزمني: امتدت فترة البحث من 2019/12/01 ولغاية 2020/04/16

4.3 أدوات البحث: اعتمد الباحثون على مجموعة من الوسائل والأدوات كالتالي:

1.4.3 الوسائل:(جهاز كمبيوتر من نوع acer- جهاز عرض- ميزان طي- أداة قياس الطول-

ميكاتية وصافرة- مقاطع فيديو الوثب الطويل للاعبى المستوى العالى. – كاميرا نوع (sony

2.4.3 الاختبارات: تم استخدام اختبار قياس المستوى الرقمي في الوثب الطويل وذلك: من

أقرب أثر (علامة) أحدثه سقوط اللاعب، إلى الحد الداخلي للوح الارتقاء (19: 108)

3.4.3 التدريب المبرمج: تم استخدام مجموعة من الفيديوهات للاعبى المستوى العالى

اختصاص الوثب الطويل وعرضها عن طريق جهاز العرض data show.

4 تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4 تكافؤ أفراد العينة: كانت النتائج كما هي مبينة في الجدول الآتي :

الجدول (04) يبين التكافؤ بين القياسات القبليّة للمتغيرات الأساسية للمجموعتين

التجريبية و الضابطة

ت*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س		السن	معدلات النمو
0.20	0.57	16.43	0.74	16.46	سنة	السن	معدلات النمو
0.69	5.83	58.75	5.83	59.82	كلغ	الوزن	
1.22	8.39	155.79	7.83	158.43	سم	الطول	
0.68	1.05	6.04	1.08	6.24	متر	المستوى الرقمي	

ت*) = غير دالة 0.01 و درجة حرية 54 و ت الجدولية 2.40

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد

المجموعتين، إذ كانت قيم ت*) المحتسبة أصغر من قيمها الجدولية عند مستوى الدلالة

(0.01) ودرجة حرية (54) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في كل هذه المتغيرات .

ومن خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في كل الاختبارات وذلك قبل استخدام التدريب

المبرمج، ومنه المجموعتين متكافئتين في مستوى متغيرات الدراسة).

2.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (05) يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت* المحسوبة
		ع	س	ع	س	
المستوى الرقمي	المتر	6.24	1.08	6.88	1.02	6.139

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 27 وت الجدولية 2.47

من خلال الجدول (05) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسناً واضحاً في المستوى الرقمي قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى فعالية التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي، وهذا ما ساعد على إعطاء أفراد هذه المجموعة معلومات كافية ودقيقة وتكوين صورة واضحة في الدماغ عن كيفية الأداء المطلوب، حيث أن المتعلمين استطاعوا بفضل التدريب المبرمج فهم طبيعة الأداء الفني كما ساعدهم على تركيز انتباههم على اتجاه التقنية قيد البحث والتركيز على النقاط الفنية الهامة لها وذلك من خلال عزل كل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء.

ويرى الباحثون من خلال ما يقدمه التدريب المبرمج من تغذية راجعة ووضوح الصورة تمكن المتعلمين من السيطرة على التقنية بشكل جيد إلى جانب ترسيخها في أذهانهم وهذا يتفق مع دراسة كل من (عثمان 2003)، و(الدليبي، أكرم، الوزاني 2011) و(محمد 1998) إلى أن التدريب المبرمج قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء، ومن جهة أخرى يعتبر أيضاً وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة. مما تقدم وبناءً على ما توصل إليه الباحثان يتحقق الفرض الأول للبحث وهو توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي قيد البحث، لصالح القياس البعدي.

3.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (06) يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت* المحسوبة
		ع	س	ع	س	
المستوى الرقمي	المتر	1.05	6.04	1.07	6.12	4.068

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 27 و ت الجدولية 2.47

من خلال الجدول (06) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار المستوى الرقمي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسن في المستوى الرقمي قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة إلا أنه يبقى طفيف مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية، ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس، فالتعلم المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية. واتفقت هذه النتائج مع دراسة (محمد 1998)، حيث أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين، حيث يعزز هذه النتيجة إلى أثر البرنامج التقليدي في عملية التعلم، فالبرنامج التقليدي يعزز دور المدرس في تقديم المهارة والتغذية الراجعة حال وقوع الأخطاء وتطبيق التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب. مما تقدم وبناء على ما توصل إليه الباحثون يتحقق الفرض الثاني للبحث وهو توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي قيد البحث، لصالح القياس البعدي.

4.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الرقمي لفعالية دفع الجلة، بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. للتأكد من مدى تحسن المستوى الرقمي قيد البحث أثناء الحصص التعليمية، أراد الباحثون أن يقارنوا بين النتائج المحققة في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التحسن، أي عند المجموعة الضابطة ليتأكدوا من مدى تحسن المستوى الرقمي باستعمال البرنامج

التعليمي العادي المقرر، كذلك عند المجموعة التجريبية ليتأكدوا من فعالية استخدام التدريب المبرمج، ولمعرفة مدى فاعليته على المستوى الرقمي قيد البحث عند المجموعة التجريبية، يستدعي القيام بتحليل مفصل للمعطيات للتأكد ما إذا كان التدريب المبرمج له فعالية أكبر من البرنامج العادي الذي هو ضمن المقرر، فكانت النتائج كما يلي:

الجدول (07): يبين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ونسب التقدم في المستوى الرقمي.

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الفرق بين النسب المئوية	ت(*) المحسوبة
		مقدرا التقدم	ع	س	مقدرا التقدم	ع	س		
المستوى الرقمي		1.32%	1.07	6.12	10.26%	1.02	6.88	8.94%	2.70

ت(*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 54 و ت الجدولية 2.40

ومن خلال الجدول أعلاه اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار المستوى الرقمي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية استخدام التدريب المبرمج الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل الأداء الفني للفعالية قيد البحث من خلال ملاحظتهم النموذج المصور والعمل على أعادتها وأدائها والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة تلي الأخرى، والاستمرار بتكرارها جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر، وهذا ما أكده كل من (الدليبي، أكرم، الوزاني 2011) أن التعلم بأسلوب الكتيب المبرمج أفضل في تعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتطوير تركيز الانتباه المرتبطة بهذه المهارة.

ويتفق الباحثون مع ما أشار إليه كل من (عثمان 2003)، و(محمد 1998) أن استخدام التدريب المبرمج كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم استخدامه حيث يجب استخدامه بطريقة مكملية للممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. مما تقدم وبناء على ما توصل إليه الباحثون يتحقق الفرض الثالث للبحث وهو توجد فروق دالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح
المجموعة التجريبية.

استنتاجات:

مما سبق وفي حدود المنهج المستخدم، البرنامج المقترح والعينة قيد البحث نستنتج الأتي:
-هناك تقبل أفراد عينة البحث لمفردات التدريب المبرمج المعد من قبل الباحثون.
-يؤثر استخدام التدريب المبرمج تأثيراً إيجابياً في تحسين المستوى الرقمي قيد البحث.
-التدريب المهاري للأداء الفني للوثب الطويل قد يكون كافياً لتحسين المستوى الرقمي ولكن
بنسبة قليلة مقارنة باستخدام التدريب المبرمج.

الاقتراحات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته توصل الباحثان إلى نتائج يوصيان من خلالها بما يلي:
-الاهتمام باستخدام وإدراج التدريب المبرمج ضمن محتوى مناهج التربية البدنية.
-استعمال التدريب المبرمج لتعلم الأداء الفني ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية.
-إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لخريجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية لتلاميذ الطور الابتدائي لضمان صقل شخصية الطفل بشكل إيجابي وسليم.
-تنويع وسائل التدريب المبرمج بوصفه جزء مكملاً وفعالاً مع التعليم المهاري.
-عقد دورات ودراسات تكوينية للمدرسين للتعرف على إمكانية تطبيق التدريب المبرمج.
-تكثيف الجهود من خلال بحوث ودراسات معمقة من أجل الارتقاء لأعلى المستويات.
-المتابعة الجادة من طرف الوزارة الوصية وكذا مديريات التربية لحاجات الرياضة المدرسية
من أدوات وتقديم الحوافز للمدرسين لبذل جهود أكبر لمواصلة النجاح والتطور.

المصادر والمراجع

- البيك، أ. م، القياس في المجال الرياضي، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1996.
- الحميد، ج. ع، استراتيجيات التدريس والتعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- الدليعي، ن. ع، تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والعرض التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه
وتعلم الارسال الساحق بالكرة الطائرة. علوم التربية الرياضية، 2011.
- الدين، م. ح، الاختبارات المهارية وال نفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي،
القاهرة، 1987.

- الشيخ، م. ي، التعلم الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- الغني، ع. م، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار الحكمة، بغداد، 1987.
- حسين، ق. ح، التدريب في ألعاب الساحة والميدان، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1990.
- حماد، ا. ا، مناهج البحث في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980.
- راتب، أ. ك، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- راتب، أ. ك، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- راتب، م. ح، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- سليمان، أ، عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي للبيانات، مكتبة الكناني، اربد، 1992.
- صالح، ع. أ، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد، 1981.
- صالح، م. ص، مقدمة في الاحصاء، ط9، دار المسيرة للنشر، عمان، 2018.
- عاطف، ا. ع، أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء الحركي على مستوى الأداء والانجاز في فعالية دفع الجلة، قسم التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن، 2013.
- عثمان، م. إ، بحث تحت عنوان أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج. قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2003.
- علاوي، م. ح، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- علاوي، م. ح، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- علاوي، م. ح، علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة، 2012.
- محمد، أ. ص، بحث تحت عنوان تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، 1998.
- مدادة، ن، ألعاب القوى، مركز تصوير كلية التربية الرياضية، حماة، 2018.