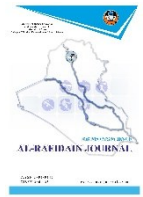




## مجلة الرافدين للعلوم الرياضية

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



# تأثير استخدام تعلم المعكوس في اكتساب الاداء الفني والانجاز لفعالية الوثب الطويل

بروا حسين محمد امين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سوران

### المخلص

ان اهمية البحث في معرفة تأثير تعلم المعكوس في اكتساب والانجاز لفعالية الوثب الطويل لطلاب الكلية وبصورة اقتصادية من حيث الوقت والجهد ومعرفة تأثيرها الايجابي في احداث التعلم المطلوب والنهوض بمستوى الطلاب في الكلية بشكل افضل . عليه فان إمكانية استخدام طرائق جديدة ( أخرى ) هي الحل الامثل للابتعاد عن الطرق التقليدية ، لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير أسلوب المعكوس في تعلم وانجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل لتكون طريقة تعليمية مجدية ومؤثرة تساعد المدرس في تحقيق الأهداف المرجوة بجهد ووقت مناسبين .

ويهدف البحث إلى: الكشف عن تأثير استخدام التعلم المعكوس والتقليدي في اكتساب وانجاز الطلاب لفعالية الوثب الطويل .

استخدم الباحث المنهج التجريبي أما عينة البحث تكونت من (٣٦) طالبا وزعوا على مجموعتين وبواقع (١٨) طالبا للمجموعة التجريبية التي استخدمت التعلم المعكوس ، و(١٨) طالبا للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي، اذ اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وبعدها تم تجانس العينة من حيث العمر والطول والوزن، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٧) اسابيع بواقع وحدتين كل اسبوع لكل مجموعة وفق كل اسلوب تعليمي. حيث كان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، وقد استخدم الباحث بعض الوسائل الاحصائية التي ساعدت على تحقيق هدف البحث.

وتوصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات واهمها:

- ١- ظهور تأثير ايجابي فعال لكل أسلوب المتبع في التعلم لفعالية وثب الطويل .
- ٢- تفوق أسلوب المعكوس على أسلوب التقليدي في التعلم لفعالية الوثب الطويل.
- ٣- تفوق أسلوب المعكوس على أسلوب التقليدي في الانجاز لفعالية الوثب الطويل.

### معلومات الارشفة

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٤/٧/٥

تاريخ المراجعة: ٢٠٢٤/١١/١٩

تاريخ القبول: ٢٠٢٤/١١/٢٤

تاريخ النشر الالكتروني:

٢٠٢/١٠/١٥

### الكلمات المفتاحية:

تعلم المعكوس

الوثب الطويل

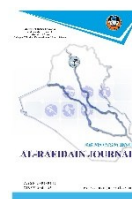
اكتساب الاداء

### المراسلة:

الاسم: بروا حسين محمد امين

[brwa.ameen@soran.edu.iq](mailto:brwa.ameen@soran.edu.iq)

[u.iq](http://rsprs.uomosul.edu.iq)



## The Effect of Using Reverse Learning in Acquiring Technical Performance and Achievement in the Long Jump Event

Brwa Hussein Mohammed Ameen

[brwa.ameen@soran.edu.iq](mailto:brwa.ameen@soran.edu.iq)

College of Physical Education and Sport Science/ University of Soran

### Article information

#### Article history:

Received:05/07/2024

Revised:19/11/2024

Accepted:24/11/2024

Published online:15/10/2025

Keywords:

Reverse Learning

Long Jump

Acquiring Technical

### Abstract

The importance of this study lies in understanding how reverse learning affects the process of acquiring and achieving performance in the long jump among college students efficiently, saving time and effort. It also aims to highlight its positive impact on reaching desired learning outcomes and improving students' performance levels within the college environment.

Therefore, using alternative (new) teaching methods is seen as the best way to move away from traditional approaches. Accordingly, the researcher decided to study the impact of the reverse learning method on students' learning and achievement in the long jump, aiming to find an effective teaching approach that helps instructors reach their educational goals efficiently and effectively.

The study aimed to:

1. Examine the impact of using reverse learning and traditional methods on students' acquisition and achievement in the long jump event.

The researcher employed the experimental method. The study sample included 36 students, divided into two groups: 18 students in the experimental group, which used the reverse learning method, and 18 students in the control group, which used the traditional method. The sample was selected through simple random sampling (lottery method). The participants were matched based on age, height, and weight. The program lasted for seven weeks, with two sessions per week for each group, aligned with their respective learning methods. Each session was 90 minutes long. The researcher utilized several statistical tools that helped achieve the study's objectives.

The researcher reached the following main conclusions:

1. Both teaching methods had a positive and effective impact on learning the long jump event.
2. The reverse learning method outperformed the traditional method in learning the long jump event.
3. The reverse learning method outperformed the traditional method in performance achievement in the long jump event

### Correspondence:

Brwa Hussein Mohammed  
Ameen

[brwa.ameen@soran.edu.iq](mailto:brwa.ameen@soran.edu.iq)

## ١ - التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة ، وقد حظي التعلم الحركي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات ، وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما بالتخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة في مجال التعلم الحركي من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد أفضل السبل الناجحة لتطوير أداء المهارات الحركية وتحقيق أفضل وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مساع عديدة ومتنوعة لإيجاد بدائل تعليمية لتعلم المهارات الحركية وتطويرها من خلال إيجاد وسائل تعليمية متعددة لمواقف تعليمية مختلفة من اجل تنويع خبرات المتعلم وتوظيف جميع حواسه لتعلم المهارة من خلال استخدام هذه الوسائل في مواقف أداء المهارة

وقد حظيت طرائق التدريس كبقية العلوم التربوية الاخرى في مجال التربية الرياضية باهتمام متزايد الى حد كبير من خلال البحوث والدراسات النظرية ومن ضمنها شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) مما جعلها تتخذ شكلاً تنظيمياً وموصلاً سريع لكل ما يستحدث من تطوير في الطرائق المستخدمة والمساهمة في ايجاد اساليب تدريسية جديدة .

أن المفهوم التعلم المعكوس يضمن الاستثمار الأمثل لوقت المعلم اثناء الدرس، حيث يستطيع المدرس يقيم المتعلمين منذ بداية الوقت ويصمم مهمات تعليمية جديدة تركز على الجوانب التي صعب فهمها من قبل المتعلمين، بالإضافة الى الاشراف على أنشطتهم وتقديم التغذية الراجعة للذين مازالوا بحاجة للتقوية ، وبالتالي تكون مستويات الفهم والتحصيل العلمي لجميع المتعلمين عالية جداً، هو تقنية تعليمية تتكون من جزئين(أنشطة تفاعلية داخل صف الدراسي ومهام تعليمية خارج الصف الدراسي). ( عبد الحسّن ، ٢٠١٨ ، ١٠٢ )

وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعد مسافة وهذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً للوصول إلى الأداء الأفضل

وكان للتدريس وطرائقه المتنوعة دور فعال واساسي في تطوير مستوى الاداء للوثب الطويل ، وظهرت طرائق تدريس حديثة بما ينسجم مع كل فعالية من الفعاليات وبشكل يعزز العملية التعليمية ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تعلم المعكوس معززة باستخدام في اكتسابالانجاز فعالية الوثب الطويل لطلاب الكلية وبصورة اقتصادية من حيث الوقت والجهد ومعرفة تأثيرها الايجابي في احداث التعلم المطلوب والنهوض بمستوى الطلاب في الكلية بشكل افضل .

#### ٢-١ مشكلة البحث

ان المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية قدراته هي الغاية في هذه العملية التي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير مواقف تعليمية متنوعة تخدم العملية التعليمية وتوفر فرصة تحقيق الأداء الامثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم اجزاء المهارة او الحركة ومكوناتها .

وقد لاحظ الباحث ان طلبة التربية الرياضية ( مرحلة اولى ) يواجهون صعوبة عند تعلمهم فعالية الوثب الطويل قياساً بغيرها من فعاليات الوثب وتطبيقها في عملية الربط بين مرحلة الركضة التقريبية ( ولا سيما الخطوات الثلاث الاخيرة ) وعملية النهوض وتأثيرها على بقية المراحل ( الطيران والهبوط ) ، السبب في ذلك الى ان الطريقة التي يتبعها المدرس ( الطريقة المتبعة ) والتمارين التي يستخدمها في تعليم الفعالية ما زال يعتمد فيها على أسلوب الشرح اللفظي وعرض الأنموذج الذي قد يفتقر في بعض الأحيان إلى جعل المواقف التعليمية أكثر فاعلية وحيوية .

عليه فأن إمكانية استخدام طرائق جديدة ( أخرى ) هي الحل الامثل للابتعاد عن الطرق التقليدية ، لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير تعلم المعكوس في اكتساب وانجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل لتكون طريقة تعليمية مجدية ومؤثرة تساعد المدرس في تحقيق الأهداف المرجوة بجهد ووقت مناسبين .

#### ٣-١ الهدف البحث :

١. الكشف عن تأثير استخدام التعلم المعكوس والتقليدي في اكتساب وانجاز الطلاب لفعالية الوثب الطويل .

#### ٤-١ فرضا البحث :

١. هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) و تعلم الطلاب بفعالية الوثب الطويل.

٢. هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) و انجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل.

٣. هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي لكلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) والتعلم و انجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :- طلاب المرحلة الاولى من قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية في فاكليتي التربية /جامعة سوران للعام الدراسي(٢٠٢٣- ٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٣٦).

١-٥-٢ المجال الزمني :- المدة من ٢٨/٣/٢٠٢٤ ولغاية ١/٦/٢٠٢٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني :- ملعب الساحة والميدان من سكول التربية البدنية والعلوم الرياضية في فاكليتي التربية - جامعة سوران .

### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة.

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى في سكول التربية البدنية والعلوم الرياضة من فاكليتي التربية في جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وبلغ عدد طلاب المرحلة الأولى (٨٢) طالبا وبواقع ثلاث شعب.

اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، إذ وقع الاختيار على شعب (أ، ب) حيث تم تثبيت أعدادهم و بعد استبعاد الطلاب الممارسين للعبة و المصابين و المرضى الذين لديهم تقارير طبية تمنعهم من المشاركة في درس التربية الرياضية فضلا عن الطلبة ليصبح العدد الكلي النهائي للعينة (36) طالبا.

واصبحت شعبة (أ) تمثل المجموعة التجريبية الأولى وفق الأسلوب التعليمي المعكوس والبالغ عددها (١٨ طالبا)، وشعبة (ب) تمثل المجموعة الضابطة وفق الأسلوب التعليمي التقليدي والبالغ عددها (١٨ طالبا) والجدول (١) يبين ذلك:-

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته

| المجموعة         | الشعبة | أسلوب التدريس | عدد الطلاب | المستبعدين | العدد الفعلي |
|------------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|
| التجريبية الأولى | أ      | المعكوس       | ٢٢         | ٤          | ١٨           |
| الضابطة          | ب      | التقليدي      | ٢٢         | ٤          | ١٨           |
| المجموع          |        |               | ٤٤         | ٨          | ٣٦           |

#### ٣-٣ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (( تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية و البعدية )) (الكبيسي و الشوك، ٢٠٠٤، ٦٧) ويمكن التمثيل التصميم بالجدول (٢):

الجدول (٢) يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث الاثنتين

| المجموعات        | الاختبار القبلي          | اسلوب التعليم المستخدم | الاختبار البعدي          |
|------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| التجريبية الأولى | الأداء الفني لوثب الطويل | اسلوب المعكوس          | الأداء الفني لوثب الطويل |
| الضابطة          | الطويل                   | اسلوب التقليدي         |                          |

#### ٣-٤ وسائل جمع المعلومات:

٣-٤-١ المصادر العربية والأجنبية.

٣-٤-٢ شبكة المعلومات الدولية (انترنت).

٣-٤-٣ الملاحظة العلمية.

٣-٤-٤ استمارة الاستبيان:

١- استمارة الاستبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية وثب الطويل:

قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان كما في الملحق (١) التي تحتوي على مجموعة من الصفات البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لوثب الطويل والاختبارات الخاصة من اجل تكافؤ بين مجموعتين (التجريبية الأولى - الضابطة) ومن ثم توزيعها على مختصين في مجال (علم التدريب الرياضي و التعلم الحركي و القياس والتقويم و العاب القوى) كما في الملحق (٢) ، إذ يشير (بلوم و اخرون ١٩٨٣) بهذا الخصوص إلى " على الباحث يجب ان يحصل على موافقة أكثر بنسبة (٧٥٪) من آراء المقومين"، وعلى هذا الأساس تم اختيار الاختبارات والجدول (٣) يبين نسبة الاتفاق من السادة المختصين.

الجدول (٣) يبين تحديد عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية وثب الطويل

| ت | عناصر اللياقة البدنية و الحركية | الاختبارات                                           | عدد المختصين | نسبة الاتفاق % |
|---|---------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------|
|   | الرشاقة                         | ب-اختبار بارو الزكزاكي (٣×٥) متر .                   | الكلي        | المتقنين       |
| ١ |                                 |                                                      | ١٨           | ١٨             |
| ٢ | القوة الانفجارية للرجلين        | أ-الوثب الطويل من الثبات.                            | ١٨           | ١٤             |
| ٣ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين   | أ- اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠) م بالثانية | ١٨           | ١٧             |
| ٤ | قياس انجاز الوثب الطويل         | اختبار الوثب الطويل                                  | ١٨           | ١٧             |

٢- استمارة الاستبيان لتحديد درجة أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني لوثب الطويل:

قام الباحث بتصميم استمارة تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني في وثب الطويل كما في الملحق (٣) و تم توزيعها على بعض المختصين في مجال ( التعلم الحركي - طرائق التدريس - العاب القوى) كما في الملحق (٢)، وذلك من أجل تحديد درجات الأقسام البناء الحركي الظاهري الذي يتضمن (القسم التحضيري - القسم الرئيسي - والقسم الختامي) "على أن تكون الدرجة الكلية من (١٠٠) درجة مع توزيع درجة لكل قسم على الأجزاء التي يحتويها ، وبعد جمع و تفريغ الاستبيانات على نسبة الاتفاق المختصين" كما مبين في الملحق (٤).

٣- استمارة الاستبيان لبيان صلاحية المنهج التعليمي الخاص بالمجموعة الواحدة (اسلوب المعكوس):

قام الباحث بإعداد استمارة كما في الملحق (٦) يتضمن المنهاج التعليمي وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من المختصين في مجال (طرائق التدريس - التعلم الحركي - العاب القوى) كما في الملحق (٢)، وبعد حصول الاتفاق على صلاحية المنهاج التعليمي من قبل السادة المختصين تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها.

٤- استمارة تقويم الأداء الفني لوثب الطويل:

قام الباحث بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني لوثب الطويل لكل مجموعة من مجموعتي البحث، بالاعتماد على التقدير الدرجات الخاصة لكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري و التي حصل عليها كما في الملحق (٥).

٣-٤-٥ المقابلات الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية في مجال (طرائق التدريس و التعلم الحركي و العاب القوى) كما في الملحق (٢)، للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، وتطرق المقابلة الشخصية إلى:-

- كيفية تطبيق المناهج التعليمية و مدى صلاحيتها لعينة البحث.
- تعلم المعكوس.
- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث

٣-٤-٦ الاختبارات والقياسات :

قام الباحث بالاختبارات و القياسات التالية:

- قياس كل من الطول و الكتلة ، وحساب العمر الزمني لعينة البحث.
- إختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني بوثب الطويل.
- قياس الاداء الفني لوثب الطويل.

٣-٥ الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث :

١- جهاز كومبيوتر (LAP-TOP) نوع (LENOVO).

٢- جهاز كومبيوتر نوع (DELL).

٣- ساعة توقيت عدد (٢) نوع (CASIO).

٤- ميزان لقياس الوزن نوع (SONY).

٥- ساحة الوثب الطويل.

٦- شريط قياس بطول (٣٠ م).

١٠- أدوات مكتبة (قرطاسية).

١١- جص لتحديد مجال الوثب و حفرة.

١٢- صافرة.

١٣- كراسي مع الطاولة.

٣-٦ تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث:

من أجل التعرف على أثر متغيرات البحث المستقلة (تعلم المعكوس و أسلوب التقليدي) على متغيرات التابعة (الأداء الفني لفعالية وثب الطويل)، لا بد للباحث من إجراء التجانس في المتغيرات الآتية:

٣-٦-١ التجانس بالعمر مقاسا (بالسنة).

٣-٦-٢ التجانس بالطول مقاسا (بالسنتيمتر).

٣-٦-٣ التجانس بالكتلة مقاسا (بالكيلوغرام)

الجدول (٤) يُبين التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول ، كتلة، العمرالزمني) للمجموعتين

| المعنوية  | الإحتمالية<br>Sig | قيمة (T)<br>المحسوبة | المجموعتين         |                |                          |                | ن  | متغيرات التجانس              |
|-----------|-------------------|----------------------|--------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|------------------------------|
|           |                   |                      | الثانية (التقليدي) |                | الأولى<br>(تعلم المعكوس) |                |    |                              |
|           |                   |                      | ± ع                | س <sup>-</sup> | ± ع                      | س <sup>-</sup> |    |                              |
| غير معنوي | 393.              | -1.413-              | 1.735              | 21.0000        | 1.948<br>5               | 21.4444        | ١٨ | ١- العمرالزمني<br>(بالسنوات) |
| غير معنوي | 393.              | -550.-               | 50.032<br>00       | 1.7572         | 04044<br>.               | 1.7736         | ١٨ | ٢- الطول (متر)               |
| غير معنوي | 393.              | -2.146-              | 10.412<br>7        | 70.0000        | 13.77<br>88              | 66.4722        | ١٨ | ٣- كتلة (كغم )               |

\* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية  $\geq$  من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (34).

٣-٦-٤ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية و الحركية:

قبل البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي تم تكافؤ مجموعتي البحث وبعد أن حصل الباحث على أهم الصفات البدنية و الحركية و اختباراتهما و حسب الترتيب و التسلسل المنطقي لتنفيذها من وجهة نظر السادة المختصين في مجال ألعاب القوى كما هو في الملحق (١)، وتمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار (t.test) لإيجاد الفروق بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية و الحركية التي رشح اختباراتهما و كالاتي:-

١- اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية ..

٢- الوثب العريض من الثبات

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

(علاوي ورضوان، ١٩٩٤، ٩٣-٩٥)

### ٣- اختبار رمي القرص (2) كغم:

- الغرض من الاختبار: قياس الوثب الطويل. (الشرنوبي وهريدي ، ١٩٩٨)

٤- اسم الاختبار : اختبار الحبل على ساق واحدة لمسافة (٣٠)م بالثانية.

- هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين . (الربيعي، ١٩٨٩، ١٢٨).

الجدول (٥) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والاحتمالية لمتغيرات التكافؤ الخاصة بكل مجموعة

| متغيرات التكافؤ               | وحدة القياس | المجموعتين            |                |                    |                | قيمة (T) المحسوبة | الإحتمالية Sig | المعنوية  |
|-------------------------------|-------------|-----------------------|----------------|--------------------|----------------|-------------------|----------------|-----------|
|                               |             | الأولى (تعلم المعكوس) |                | الثانية (التقليدي) |                |                   |                |           |
|                               |             | س <sup>-</sup>        | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup>     | ع <sup>±</sup> |                   |                |           |
| الرشاقة                       | ثانية       | ٨.٠٩٥<br>٠            | ٤٤٨٨<br>٠.٦    | ٨.١٢٦<br>١         | ٤٩٠٧<br>٠.٦    | 1.١٩٨             | ٠.٨٢٥          | غير معنوي |
| القوة الانفجارية للرجلين      | متر         | ٢.٣٣٨<br>٩            | ١٨١٩<br>٠.٥    | ٢.٢٤٢<br>٨         | ١٦٦٩<br>٠.٧    | ١.٦٥١             | ٠.٨٩٥          | غير معنوي |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | ثانية       | ٧.٣٨٠<br>٦            | ٦٢٢٤<br>٠.١    | ٧.٢٣٣<br>٣         | ٦٥٢٦<br>٠      | 9<br>-٩٣          | ٠.٨٤٦          | غير معنوي |
| قياس انجاز الوثب الطويل       | متر         | ٤.٣١١<br>١            | ٢٨٤٦<br>٠.٩    | ٤.٠٤١<br>٧         | ٢٥٤٥<br>٠.٢    | ٢.٩٩٤<br>-        | ٠.٨٤١          | غير معنوي |
| الاداء الفني الوثب الطويل     | ثانية       | ٤٦.٣١<br>٦٧           | ٨.٣١<br>٧٨٩    | ٤٠.٧٠<br>٠٠        | ٨.٠٦٥<br>٦٩    | ٢.٠٥٧<br>-        | ٠.٣١٩          | غير معنوي |

\* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية  $\geq$  من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (20).

يبين الجدول (٥) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية في الاختبارات المذكورة لكل من المجموعتين التجريبية (المعكوس) والثانية (الضابطة) ، ومن خلال مقارنة قيم الاحتمالية لـ (t) المحسوبة للاختبارات مع قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، وهذه القيم أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المذكورة أي أنهما متكافئتين ، وبهذا تكون الفروق عشوائية.

### ٣-٧ تحديد متغيرات البحث و ضبطها:

يتضمن البحث الحالي المتغيرات الآتية:

#### ٣-٧-١ المتغيرات المستقلة وهي:

• تعلم المعكوس

• أسلوب التقليدي

#### ٣-٧-٢ المتغيرات التابعة:

• التعلم و الانجاز للاداء الفني لوثب الطويل

٣-٧-٣ المتغيرات غير التجريبية (الداخلية):

يعرف المتغير الداخل بأنه نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث، و لكنه يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الداخل أو قياسه. (الخياط، ١٩٩٥، ٥٧)

لذا فان سلامة التصميم التجريبي له جانبان أحدهما داخلي و الآخر خارجي.

٣-٧-٣-١ السلامة الداخلية:

تتحقق السلامة الداخلية للتصميم عندما يتأكد الباحث من أنها تتمكن من السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع، لذا قام الباحث بضبط المتغيرات الاتية:

١-ظروف التجربة و العوامل المصاحبة:

لم يتعرض البحث إلى أي عوامل أو حوادث أثرت في التجربة طول مدة التطبيق و لكن حدثت مناسبات أثناء تطبيق المناهج التعليمي و تم تعويضها في أيام أخرى و في الأسبوع نفسه و بذلك لم تؤثر على التجربة.

٢-العمليات المتعلقة بالنضج:

بما أن جميع الطلاب للمجموعتين يتعرضون إلى عمليات النمو نفسها، فضلا عن استخدام التوزيع العشوائي (القرعة) و تحقيق التجانس في العمر الزمني ، فإن هذه العوامل قللت من تأثير هذا المتغير في المتغيرات التابعة.

٣-أدوات القياس:

تمت السيطرة على هذا العامل بإستخدام الأدوات و الأجهزة نفسها لكل مجموعة من مجموعتي البحث وبالشروط نفسها.

٤-فروق الاختبار في أفراد العينة:

استخدم الباحث الطريقة العشوائية لاختبار المجموعتين الاتي اشتركت في التجربة وتم تجانسهما في متغيرات (العمر ، والطول، والكتلة) وتكافؤهما في متغيرات بعض الصفات البدنية و الحركية.

٥-التاركون للتجربة:

يقصد به الأثر الناتج عن الانقطاع في التجربة أو ترك قسم من الطلاب ضمن مجموعتي البحث وهذا يؤثر في مستوى تعلمهم، ولم تسجل أية حالة غياب عن الاختبارات القبلية و البعدية ، وقد قام الباحث بالتحقيق من هذه المتغيرات و السيطرة عليها خلال سير التجربة ولم يحدث خلال التجربة أي ترك للدراسة من قبل أفراد عينة البحث.

٣-٧-٣-٢ السلامة الخارجية:

هي إمكانية تعميم نتائج البحث خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة ويجب أن تكون التجربة خالية من الاخطاء و"تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث فيها من تعميم

نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث في مواقف تجريبية مماثلة " (عودة و ملكاوي ، ١٩٨٧ ، ١٧٢) وللتأكد من السلامة الخارجية ينبغي أن تكون التجربة خالية و بعيدة عن الاخطاء الاتية:

#### ١-تفاعل تأثير المتغير المستقل (التجريبي) من متحيزات الاختبار:

ليس لهذا العامل تأثير، وذلك لاختيار عينة البحث من مجتمع البحث عشوائيا ثم تحقيق التجانس في المتغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والتكافؤ في المتغيرات بعض العناصر البدنية و الحركية بين مجموعتي البحث.

#### ٢-اثر الاجراءات التجريبية:

لم يخبر الباحث الطلاب بأهداف البحث وذلك بالاتفاق مع مدرس المادة، فضلا عن ان الباحث كان يحضر كل الوحدات التعليمية منذ بداية المنهاج و حتى نهايته و بهذا زال تأثير هذا المتغير.

#### ٣-المادة التعليمية:

قام الباحث بإعداد نموذج لمناهج التعليمي للمجموعة التجريبية ،وقد عرضه على عدد من المختصين في مجال طرائق التدريس و التعلم الحركي و العاب القوى كما في الملحق(٧) من اجل بيان صلاحية هذه المناهج و إبداء الملاحظات العلمية عنها.

#### ٤-المدرس :

قام مدرس في الملحق(٢) مادة العاب القوى بتعليم مجموعتي البحث بتطبيق المنهاج التعليمي، بعد أن تم الاتفاق معه على الإستراتيجية التعليمية الخاصة بالبحث وفق استخدام تعلم المعكوس و التقليدي، وكان دور الباحث الإشراف على التنفيذ الصحيح للمنهاج التعليمي كملاحظ.

#### ٥-المدة الزمنية للتجربة:

تم السيطرة على هذا المتغير بإخضاع أفراد عينة البحث لمدة زمنية واحدة بالتعليم إذ بدأت تجربة البحث الرئيسية بتاريخ(٢٠٢٤\١٤\٢٠) وانتهت بتاريخ(٢٠٢٤\١٥\٩) أي بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبمعدل(١٦)وحدة تعليمية لكلتا المجموعتين وبزمن قدره(٩٠) دقيقة.

#### ٦-مكان المحاضرة:

تلقى طلاب مجموعتي البحث تعليمهم في مكان واحد،وهو ملعب سكول التربية البدنية والعلوم الرياضة/فاكلتي التربية/ جامعة سوران بعد أخذ أراء الخبراء في مجال العاب القوى لملائمة مكان تنفيذ الوحدات التعليمية.

#### ٣-٨ الأسس العلمية للاختبارات:

ان الاختبارات المهارية والبدنية التي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين هي اختبارات مقننة ومستخدمة في دراسات اخرى وعلى عينات مشابهة ،ولكن عمل الباحث على اليجاد الاسس العلمية لها، حيث يشير (حنونا،٢٠٠٤) نقلا عن (محمد حسن علاوي) اذ يطلب ويشجع الباحثين على بذل المزيد من الجهد ليجاد المعاملات العلمية للاختبارات اتلتي يرغبون في استخدامها علي صيغات التي يتم تطبيق الاختبارات عليها، وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للاختبارات لضمان

التحديث الدائم والمستمر للاختبارات وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة (حنونا، ٢٠٠٤، ٦١)

### ٣-٨-١ الصدق الظاهري:

بعد عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين كما في الملحق (١) تم الحصول نسب (٧٥٪) فما فوق من اتفاق الراء مما يؤدي على ان يدل على الصدق (الظاهري) اذ يشير بلوم وآخرون: على انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق ٧٥٪ من اراء المحكمين (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

### ٣-٨-٢ الموضوعية:

الاختبار الموضوعي " هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون، أي ان النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح او شخصيته" (عبيدان، ١٩٩٨، ١٩٥ ) ، وللتأكد من موضوعية اختبار الاداء الفني لفعالية وثب الطويل في البحث، أجرى الباحث معالجة احصائية لنتائج ثلاثة من المقيمين كما في الملحق (٢) اذ تم تطبيق معامل الارتباط المتعدد في الاختبار القبلي كانت قيمته (٠,٣٧٣) بين التقويمات من المقوم الاول تم تقويمها من المقوم الثاني تم تقويمها من المقوم الثالث والتي كانت نسبة العلاقة عالية بين المقيمين الثلاثة ،معامل الارتباط المتعدد في الاختبار البعدي كانت قيمته (٠,٣٩١) بين التقويمات من المقوم الاول تم تقويمها من المقوم الثاني تم تقويمها من المقوم الثالث والتي كانت نسبة العلاقة عالية بين المقيمين الثلاثة.

### ٣-٩ التجارب الاستطلاعية:-

#### ٣-٩-١ التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية و الحركية و العملية تصوير الأداء الفني :

أجرى الباحث مع الفريق العمل المساعد تجربة إستطلاعية بتاريخ (٢٠٢٤\١٣\٢٨) على عينة مؤلفة من (٨) طلاب من مجتمع البحث و كان الهدف من التجربة ما يأتي:-

- ١-التأكد من مدى صلاحية الأجهزة و الأدوات المستعملة.
- ٢- التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ القياسات و الإختبارات .
- ٣-التأكد من سهولة تطبيق الإختبارات و مدى ملائمتها لمستوى العينة.
- ٤-حساب الوقت اللازم لتنفيذ الإختبارات و القياسات.
- ٥ - لضبط العوامل المؤثرة في عملية تصوير الأداء الفني (إرتفاع الة التصوير ، زاوية التصوير ، بعد الة التصوير عن اللاعب ، مدى وضوح البناء الحركي الظاهري للأداء الفني )

#### ٣-٩-٢ التجربة الإستطلاعية للمناهج التعليمية:-

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد تجربته الإستطلاعية بتاريخ (٢٠٢٤\١٣\٢٩) على عينة مؤلفة من (١٠) الطلاب من مجتمع البحث على نماذج من الوحدات التعليمية ولكل أسلوب من الأساليب التعليمية الأثنين وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-

- ١-التأكد من مدى صلاحية استعمال اسلوب تعلم المعكوس كلا على حدة و أجزاء الوحدة التعليمية ومدى إمكانية تنفيذها في أقسام الوحدة التعليمية و خاصة الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي.
- ٢-التأكد من مدى إستجابة اللاعبين لتنفيذ محتوى الوحدات التعليمية.
- ٣-التأكد من مدى ملائمة اوقات أجزاء الوحدات التعليمية و إمكانية تنفيذها.
- ٤-إختبار صلاحية و كفاية الأدوات المستعملة في الوحدات التعليمية.
- ٥-تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين.
- ٦-التعريف على الصعوبات في تنفيذ و وضع الحلول المناسبة لها.

### ٣-١٠ خطوات اجراء البحث :

#### ٣-١٠-١ الاختبارات القبلية:

بعد إعطاء مدرس المادة محاضرتين تعريفيتين(محاضرة نوعية)لفعالية وثب الطويل وكيفية أدائها، وبعد أن اتضح الأداء لدى الطلاب ،تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث و للمجموعتين الموافقين (2024\3\3) في تمام الساعة التاسعة صباحا في ملعب سكول التربية البدنية والعلوم الرياضة/فاكلتي التربية/ جامعة سوران ، بحضور الباحث وفريق العمل كما في الملحق(٣)، ولكل طالب ثلاث محاولات لأداء وثب الطويل ،وإجراء تقويم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل وللمجموعتين بعد أن تم تصوير الأداء الفني لكل طالب على حدة، وأن تقويم الأداء الفني تم على الوجه الآتي:-

١-تقسيم الفعالية إلى ثلاثة الأقسام:-

- القسم الاول(التحضيرى)(الركضة التقريبية))
- القسم الثانى (الارتقاء، الوثب))
- القسم الثالث(الختامي)(الهبوط))

٢-تم أعداد استمارة لتقويم الأداء الفني لفعالية وثب الطويل بعد توزيع استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء و المختصين(٢) في كيفية توزيع الدرجات لكل قسم من أقسام وثب الطويل كما في الملحق (٣)،حيث اشتملت هذه الاستمارة على أربعة حقول:-

الحقل الأول: أسماء وتسلسل المختبرين

الحقل الثانى: قسم(التحضيرى)(الركضة التقريبية))

الحقل الثالث: قسم (الرئيسى)(الارتقاء، الوثب))

الحقل الرابع: قسم(الختامي)(الهبوط))

وتم وضع الدرجات المختبرين للأداء الفني على أساس التقسيمات الثلاثة لهذه الفعالية(التحضيرى، الرئيسى، الختامي) كما موضح في ملحق (٤) وتعطى لكل القسم من هذه الأقسام كما يلي:-

- قسم التحضيرى(الركضة التقريبية) (٤٠٪)

- قسم (الرئيسى)(الارتقاء، الوثب) (٥٠٪)

• قسم(الختامي)(الهبوط) (١٠٪)

٣-"بعد الانتهاء من عملية التصوير للمجموعتين، تم عرض شريط الفيديو على ثلاثة مقومين من ذوي الخبرة و المختصين في تدريس مادة العاب القوى كما موضع في ملحق(٢) ،لغرض تقويم الأداء الفني للمجموعتين من خلال مشاهدتهم للعرض التلفزيوني و بطريقة الملاحظة العلمية و اعتمادا على استمارة التقويم المعدة سلفا وضع المقومون درجات كل قسم من أقسام المهارة".

٣-١٠-٢ البرنامج التعليمي:

استغرقت مدة تطبيق البرنامج التعليمي (٧أسابيع)للمدة ٢٠٢٤\٤\٤ ولغاية ٢٠٢٤\٥\٩ بمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد لكل اسلوب وقد بلغ زمن وحدة التعليمية(٩٠تسعون دقيقة).  
لقد تم تقسيم الوحدة التعليمية الواحدة الى ثلاث أقسام:

١.القسم الاعدادي

٢.القسم الرئيسي.

٣.القسم الختامي.

وقد بلغ زمن القسم الاعدادي(التحضيرى) (٢٣ دقيقة) شمل المقدمة والاحماء العام والخاص في حين زمن القسم الرئيسي الكلي(٦٠دقيقة) شمل النشاط التعليمي بواقع (15دقيقة) والنشاط التطبيقي بواقع(٤٥دقيقة)في حين كان زمن القسم النهائي (٧دقيقة) شملت تمارين التهيئة والاسترخاء و الانصراف.

٣-١٠-٣ الاختبارات البعدي :

"تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي" المصادف يوم السبت و بتاريخ(2024\5\11) في ملعب سكول التربية البدنية والعلوم الرياضة/الرياضة/فاكلتي التربية/ جامعة سوران ، بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبليّة،وتحت الظروف المكانية و الزمانية مشابهة و بالأدوات نفسها.

٣-١١ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية بنظام (spss) في ضوء متطلبات الاختبارات .

• "الوسط الحسابي.

• الانحراف المعياري.

• النسبة المئوية

• معامل الاختلاف.

• معامل الارتباط البسيط(بيرسون)و المتعدد.

• اختبارات للعينة المرتبطة و غير مرتبطة.

٤-عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل النتائج البحث:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية ( تعلم المعكوس) والضابطة (التقليدي) في تعلم فعالية وثب الطويل:

### الجدول (٦)

يبين نتائج المعالم الاحصائية للمجموعتين التجريبية ( تعلم المعكوس) و الضابطة (التقليدي) في تعلم فعالية وثب الطويل للاختبار القبلي والبعدية

| المعنى | الإحتمالية<br>Sig | قيمة (T)<br>المحسوبة | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         | وحدة<br>القياس | الأداء الفني<br>المجموعة       |
|--------|-------------------|----------------------|-----------------|---------|-----------------|---------|----------------|--------------------------------|
|        |                   |                      | ± ع             | س-      | ± ع             | س-      |                |                                |
| معنوي  | .000              | .٨٣٨                 | ٨.١٤٥٨<br>٦     | ٥٨.٧٧٢٢ | ٨.٣١٧٨٩         | ٤٦.٣١٦٧ | درجة           | ١- التجريبية (تعلم<br>المعكوس) |
| معنوي  | .000              | .٧٢٦                 | ٦.٣٠١٧<br>٨     | ٥٥.٥٧٧٨ | ٨.٠٦٥٦٩         | ٤٠.٧٠٠٠ | درجة           | ٣- الضابطة (التقليدي)<br>(     |

\* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية  $\geq$  من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦).

يبين الجدول (٦) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والإحتمالية للاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية (تعلم المعكوس) والضابطة (التقليدي) في الأداء الفني لفعالية وثب الطويل.

ولقد اظهرت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (المعكوس) بمقدار الوسط الحسابي وهو (٤٦.٣١٦٧) وانحراف معياري مقداره (٨.٣١٧٨٩) في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة هو (٥٨.٧٧٢٢) والانحراف المعياري (٨.١٤٥٨٦) وان قيمة (t) المحسوبة هي (٨.٣٨) وبالإحتمالية (000)، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (تعلم المعكوس) في الأداء الفني لفعالية وثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.

أما في المجموعة الضابطة (التقليدي) فإن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (٤٠.٧٠٠٠) وانحراف معياري مقداره (٨.٠٦٥٦٩) في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة هو (٥٥.٥٧٧٨) والانحراف المعياري (٦.٣٠١٧٨) وان قيمة (t) المحسوبة هي (٠.٧٢٦) وبالإحتمالية (000)، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين

الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة (التقليدي) في الأداء الفني لفعالية وثب الطويل ولصالح الاختبار البعدى.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية (تعلم المعكوس) والضابطة (التقليدي) في تعلم فعالية وثب الطويل :

الجدول (٧) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والاحتمالية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين للمجموعتين التجريبية (تعلم المعكوس) والضابطة (التقليدي) في تعلم فعالية وثب الطويل

| المعنى | الإحتمالية<br>Sig | قيمة (T)<br>المحسوبة | الاختبار البعدى |         | وحدة<br>القياس | الأداء الفني<br>المجموعة |
|--------|-------------------|----------------------|-----------------|---------|----------------|--------------------------|
|        |                   |                      | ع ±             | س -     |                |                          |
| معنوي  | ٠.٠٠٠             | ١.٣١٦-               | ٨.١٤٥٨٦         | ٥٨.٧٧٢٢ | درجة           | ١- التجريبية (المعكوس)   |
|        |                   |                      | ٦.٣٠١٧٨         | ٥٥.٥٧٧٨ | درجة           | ٢- الضابطة (التقليدي)    |

\* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية  $\geq$  من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦).  
من خلال العمليات الإحصائية التي تم الحصول عليها في الجدول (٧) أعلاه للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث للأداء الفني التي درست على وفق (اسلوب المعكوس) والمجموعة الضابطة (التقليدي) تبين:

إن الوسط الحسابي لاختبار الاداء الفني للمجموعة التجريبية (المعكوس) بلغ (٥٨.٧٧٢٢) و  
بانحراف معياري مقداره (٨.١٤٥٨٦) بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار الاداء الفني للمجموعة الضابطة  
بلغ (٥٥.٥٧٧٨) و بانحراف معياري مقداره (٦.٣٠١٧٨) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١.٣١٦) عند  
القيمة الاحتمالية (٠.٠٠٠) وبهذا النتائج يظهر لنا فروقا معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي  
البحث ، وعند مراجعة الأوساط الحسابية تبين وجود فروقا معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية التي  
استخدمت اسلوب المعكوس على التعلم الأداء الفني في فعالية وثب الطويل.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبارات البعدية بين المجموعتين للمجموعتين التجريبية (تعلم المعكوس) والضابطة (التقليدي) في انجاز لفعالية وثب الطويل:

الجدول (٨) يبين نتائج المعالم الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية (تعلم المعكوس) والضابطة (التقليدي) في انجاز لفعالية وثب الطويل

| المعنى | الإحتمالية<br>Sig | قيمة (T)<br>المحسوبة | أختبار البعدي |        | وحدة<br>القياس | الأداء الفني<br>المجموعة |
|--------|-------------------|----------------------|---------------|--------|----------------|--------------------------|
|        |                   |                      | ع $\pm$       | س -    |                |                          |
| معنوي  | .٠٩٦              | ٢.٦٥٠-               | .٥٥٦٨٤        | ٥.٠٧٧٨ | درجة           | ١- التجريبية (المعكوس)   |
|        |                   |                      | .٣٧٠٥٨        | ٤.٦٦٠٠ | درجة           | ٢- الضابطة (التقليدي)    |

\* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية  $\geq$  من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٤).

من خلال العمليات الإحصائية التي تم الحصول عليها في الجدول (٧) أعلاه للأختبارات الانجاز لمجموعتي البحث للأداء الفني التي درست على وفق (تعلم المعكوس) و المجموعة الضابطة (التقليدي) تبين:

إن الوسط الحسابي لأختبار الاداء الفني للمجموعة التجريبية (المعكوس) بلغ (٥.٠٧٧٨) و بإنحراف معياري مقداره (٠.٥٥٦٨٤) بينما بلغ الوسط الحسابي لأختبار الاداء الفني للمجموعة الضابطة (التقليدي) بلغ (٤.٦٦٠٠) و بإنحراف معياري مقداره (٠.٣٧٠٥٨) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٢.٦٥٠-) عند القيمة الاحتمالية (٠.٩٦) وبهذا النتائج يظهر لنا بأن هناك فروقا معنوية بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث ، وعند مراجعة الأوساط الحسابية تبين وجود فروقا معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب المعكوس على انجاز في فعالية وثب الطويل.

#### ٢-٤ مناقشة النتائج

١-٢-٤ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين في التعلم الاداء الفني في فعالية وثب الطويل :

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والموضحة في الجدول (٦) ، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، اذ حققت المجموعتين تطوراً نسبياً قياساً بنتائج الاختبارات القبلية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية المناهج التعليمية التي طبقتها المجموعتي التجريبية، وما تحتويه المناهج من شرح التعليمات وعرضها و اعطاء الإرشادات الخاصة بكل فقرة من فقرات المناهج مما أدى إلى تحقق المتعلم لنتائج أفضل في الاختبار البعدي ، فضلا عن الإستعداد الجدي و الكامل من قبل أفراد العينة، وسرعة إستقبالهم للمعلومات و تطبيقها أدى إلى نجاح العملية التعليمية، وبذلك التحسن في المستوى الأداء المهاري، ومن المتعارف عليه أن أساس عملية التعلم الخاصة بالجوانب المهارية هي أكتساب المتعلم للأداء المهاري الذي يمكنه من الوصول الى مستوى جيد لأداء المراد تعلمه ، ويرى الباحث سبب ذلك إلى أن مجموعة التجريبية تدرب وتعلمت وفق منهج تعليمي معد من الباحث إذ أن الانتظام بالتدريب او التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وحدث

تغيرات في العملية التعليمية و التدريبية هذا يعني أن المنهج هو الذي أدى الى هذا التطور فضلاً ،ويذكر (محبوب) "ان التكرار يؤدي الى انتقال المعلومات الى الذاكرة طويلة الامد ، وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ التي تختص بها الذاكرة ، وان هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر ، (محبوب ، ٢٠٠١ ، ١٨١) .

ان ما يتم عمله في البيت ضمن التعلم التقليدي يتم عمله خلال الدرس وان ما يتم عمله خلال الدرس في التعلم التقليدي يتم عمله في البيت ، فيكون قد تعرض المتعلم للمادة الدراسية خارج الصف الدراسي سواء من خلال فيديو تعليمي يقوم بعمله وتصميمه المعلم أو عن طريق قراءات تتعلق بالموضوع. (عبد الحسّن ، ٢٠١٨ ، ١٠٤)

ان بيئة التعلم الانعكاسي تقدم ترابط وتمازج بين نظريتين في التعلم كان ينظر لهما انهما غير متوافقتان وهما (التعلم التقليدي و التعلم النشط). ان الفكرة الرئيسية لهذا النوع من التعلم يعتمد على اساس قلب العملية التعليمية ، فبدلاً من تلقي المتعلم المعلومات والمفاهيم الجديدة في صف الدراسة ومن ثم الرجوع الى المنزل لأداء الواجبات البيتية (التعلم التقليدي)، يتم قلب هذه العملية من خلال تلقي المتعلم المفاهيم الجديدة للمهمة التعليمية في البيت من خلال اعداد المعلم لمقاطع فيديو وباستخدام برامج مساعدة ولمدة قصيرة قد تصل الى عشرة دقائق، ومن خلال مشاركة هذا المقطع عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي أو عن طريق الوسائط المتعددة والمتوفرة لدى المعلم والمتعلم ، حيث يتلقى المتعلم مفاهيم المهمة الجديدة وهو جالس في بيته من خلال التقنيات الحديثة كالموبايل الذكي أو اجهزة الحاسوب أو الأيباد... الخ، ويستطيع المتعلم من اعادة مقطع الفيديو عدة مرات ليتمكن من استيعاب مضمونة بشكل دقيق. (عبد الحسّن ، ٢٠١٨ ، ١٠٢)

(( ان لطرق وأساليب التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية ،ان هذه الطرق والاساليب تؤثر في سرعة التعلم )) (الطالب، ١٩٧٦ ، ٤١)

ذلك أن مشاهدة الأنموذج للحركة من خلال شاشة العرض بجهاز (الفيديو) قد ساهمت في اكتساب المهارة من خلال مشاهدة الأنموذج للحركة ، وهذا ما يتفق مع ما أكدته ( أيلين وديع ، ١٩٨٧ ) بأن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة أذ أنه من خلال مشاهدة الأنموذج الأداء وعند ممارسة هذا الأداء يتمكن المتعلمون من متابعة مكونات المهارة وتقليدها وتلمس نواحي الضعف والقوة فيها ، مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها .

(فرج ، ١٩٨٧ ، ١٩٤)

، كما ويرى (حيلة) " انه عند تنفيذ المنهج بشكل فعال فأن الاداء للطلاب يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للطلاب ان يكتسبوا فائدة إضافية هي تطور تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات" ، (الحيلة ، ١٩٩٩ ، ٦٤) .

#### ٢-٢-٤ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في الاداء الفني في فعالية وثب الطويل:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول المرقمة (٧) ، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية ( تعلم المعكوس) والضابطة(التقليدي) للأداء الفني في الاختبارات البعدية ، ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت تعلم المعكوس ، يعزو الباحث هذا التفوق للمجموعة التجريبية الاولى لاختبارات البعدية في فن الأداء المهاري إلى فاعلية استخدام الاسلوب المعكوس والتي لها ايجابيات على تعلم الطلاب في فعالية وثب الطويل ويكون بمثابة عمل تعاوني بين المدرس و المتعلم وبين المتعلمين فيما بينهم وان هذا الاسلوب ينسجم مع أفكار الطلاب حسب قدراتهم و مستوياتهم وان تعلم مدة أطول من المعتاد قد تؤثر بشكل فعال في تعلم المهارة لان المتعلم خلال هذه المدة يمر بمراحل فكرية تحتاج إلى فهم ما يعرضه المعلم.

أصبح من الضروري مواكبة الثورة التكنولوجية ودمجها في العملية التعليمية والاستفادة منها لمواكبة التطورات الكبيرة التي يشهدها العالم في المجال التعليم ، واننا نلاحظ في هذا الوقت الراهن بأن التعلم التقليدي الذي يجعل المتعلم متلقى سلبي غير متفاعل لا يجدي نفعاً ولا يتناسب مع الجيل الجديد ، وان طرق التدريس القديمة لا تثير شغف المتعلم نحو التعلم كونها لا تتسجم مع بيئة الحياتية خارج صف الدراسة، حيث تشغل التكنولوجيا فيها جانباً كبيراً، لذا اصبح من الضروري الاستفادة من هذه التقنيات لإضافة الإثارة والتشويق للبيئة التعليمية. (عبد الحسّن ، ٢٠١٨ ، ١٠٢)

إذ يعطي للمتعلم الوقت الكافي للاسترجاع والتفكير في الاداء الصحيح للمهارة من خلال أوقات الراحة بين تكرار وآخر، فضلاً عن اعطاء التغذية الراجعة المناسبة.(الطالب، ٢٠٠١، ٨٦)

قدرة التعلم الانعكاسي الجمع بين اثنتين هما التعلم السابق (الخبرة) وبين الممارسة الفعلية داخل الصف الدراسي ، فيتحقق التوازن المطلوب للحصول على التعلم النوعي والتعلم الهادف ذو المعنى. (عبد الحسّن ، ٢٠١٨ ، ١٠٨)

وفهم واستيعاب للمهارات من خلال رؤية هذه المهارات بالتصوير البطيء والعادي فضلاً عن زيادة في عامل التشويق والرغبة في الأداء من خلال التنوع في الوسائل التعليمية . (رزاق ، ١٩٩٣ ، ٧٨)

#### ٣-٢-٤ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في انجاز في فعالية وثب الطويل:

ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في الجداول ( ٨ ) لنتائج المستوى الرقمي للوثب الطويل يتبين أن هناك فروقاً معنوية في قياس المستوى الرقمي ( القبلي والبعدي ) وللمجموعتين ولصالح القياسات البعدية، لذا فقد حدث تطور وتحسن في مستوى الأداء بصورة واضحة وهذا مما أدى إلى تطور مماثل في المستوى الرقمي . (عثمان ، ١٩٩٠ ، ٣٢٧)

ويمكن أن يعزو الباحث للتقدم الذي حصل في المجموعة الضابطة إلى المنهاج التعليمي المقرر وما تحتويه الوحدات التعليمية من تكرارات .

أما المجموعة التجريبية تعلم المعكوس فقد أظهرت نتائجها حصول حالة تفوق واضحة في أداء الطالب وبشكل يفوق المجموعة الضابطة ويعود سبب تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى استخدام الوسائل التعليمية في عرض المهارات وأن ما احتواه من صور فضلاً عن قابلية العرض البطيء للمهارات مما ساعد في تطور التوافق الدقيق للمهارة ومن ثم الإسراع في عملية اكتساب المهارة من خلال التركيز على التسلسل الحركي للمهارة أذ أن عملية العرض للمهارات "لها أثرها الكبير في تطور التوافق الدقيق في أن تكون منسجمة مع الشرح والتوضيح". (محجوب ، ١٩٨٥ ، ٩٨)

ومن ثم إلى تحسين المستوى الرقمي وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( جمال أمام ، ١٩٩٢ ) في دراسته أن استخدام الوسائل التعليمية (بصرية ) أدى إلى وضوح الرؤية لدى المتعلم عند تعامله مع الحركة مما أدى إلى تحسن المستوى الرقمي ومستوى الأداء المهاري . (مجيد والانصاري ، ٢٠٠٢ ، ٣٥٩)

من خلال المعالجات الإحصائية التي أجريت على درجات التقويم الأداء الفني للوثب الطويل للمبتدئين والتي استخدمت التغذية الراجعة في التعلم ظهرت لنا أن هناك فرقاً معنوياً عالياً بمستوى الأداء الفني والرقمي للمجموعة التجريبية التي استخدمت الفلم التعليمي ( الفيديو ) أثناء التعلم كانت أفضل من المجموعة الضابطة في تحسن وأتقان المهارة ، وهذا يحقق صحة الفرض الثالث والسبب يعود إلى كون أسلوب المعكوس باستخدام (الفيديو) كانت لها تأثير إيجابي في التعلم سواء منها عرض الأنموذج الجيد أو الشرح والتوضيح الخاص بها .

## ٥- الاستنتاجات و التوصيات :

### ١-٥ الاستنتاجات :

بناءً على ما أفرزته نتائج المعالجات الإحصائية للبحث استنتج الباحث ما يأتي:

- ١- ظهور تأثير ايجابي فعال لكل أسلوب المتبع في التعلم لفعالية وثب الطويل .
- ٢- تفوق أسلوب المعكوس على أسلوب التقليدي في التعلم لفعالية الوثب الطويل.
- ٣- تفوق أسلوب المعكوس على أسلوب التقليدي في الانجاز لفعالية الوثب الطويل.

### ٥-٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:

- ١- الأهمية اعتماد تعلم المعكوس في اكتساب و الانجاز بعض فعاليات الأخرى بالعب القوي .
- ٢- أفضل على مدرسي التربية الرياضية التنوع في استخدام أساليب التدريس والتوجه إلى استخدام الأساليب الحديثة التي تواكب التطورات الحاصلة في تنفيذ درس التربية الرياضية.

---

**References:**

1. Ibrahim, M. A. M. (2003). Evaluation and Measurement in Physical and Sports Education. Al-Warraq Publishing, Amman.
2. Bloom, B., et al. (1983). *Evaluation of student learning: Formative and summative assessment* (M. A. Mofti et al., Trans.). Macmillan Publishing, Egypt.
3. Hanoona, A. H. M. B. (2004). *The relationship between some mental abilities and the technical performance and achievement level of some basic volleyball skills among first division female club players* (Unpublished master's thesis). College of Physical Education, University of Mosul.
4. Al-Heela, M. M. (1999). *Instructional design: Theory and practice* (1st ed.). Al-Seerah Publishing and Distribution, Amman.
5. Al-Hamouli, N. M. Z. (1989). *A study of the effect of a proposed program to develop muscular (kinesthetic) and visual perception on long jump performance level* (Doctoral dissertation). Faculty of Physical Education, Alexandria, Helwan University.
6. Al-Khayyat, D. Q. (1995). *The effect of teaching strategy based on objectives and feedback on the skill performance level in handball* (Doctoral dissertation). College of Physical Education, University of Mosul.
7. Al-Rubaie, K., & Al-Mula, M. (1989). *Physical preparation in football*. House of Wisdom Press, Baghdad.
8. Al-Kubaisi, R. S. F., & Al-Shouk, N. I. (2004). *A guide to writing research in physical education*. Baghdad.
9. Razzaq, S. (1993). *The effect of a model using audiovisual aids on motor performance in rhythmic gymnastics* (Master's thesis). College of Physical Education, University of Baghdad.
10. Al-Talib, N. (1976). *Principles of sports psychology*. Al-Shaab Press, Baghdad.
11. Al-Talib, T. N. M. (2001). *The effect of using intensive and distributed practice methods in learning and transferring some gymnastics skills* (Unpublished doctoral dissertation). College of Physical Education, University of Baghdad.
12. Othman, M. A. (1990). *Encyclopedia of track and field: Training, technique, education, refereeing*. Dar Al-Qalam, Kuwait.
13. Abdul-Hassan, W. S. (2018). *Learning styles and their applications between teacher and learner*. College of Physical Education, University of Babylon.
14. Obaidan, D., et al. (1998). *Scientific research: Its concept, tools, and methods* (6th ed.). Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, Amman.
15. Allawi, M. H., & Radwan, M. N. (1994). *Motor performance tests* (3rd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
16. Oudah, A. S., & Malkawi, F. H. (1987). *Fundamentals of scientific research in education and human sciences*. Al-Manar Library, Yarmouk University, Jordan.
17. Mahjoub, W. (1985). *Motor learning*. University of Baghdad Press, Baghdad.
18. Mahjoub, W. (2001). *Encyclopedia of kinesiology: Learning and scheduling of sports training*. Dar Wael Publishing, Amman.
19. Majid, R. K., & Al-Ansari. (2002). *Track and field*. International Scientific House, Amman.
20. Faraj, E. W. (1987). *Experiences in games for children and adults*. Al-Maaref Establishment, Cairo.

## الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

فاكلتي التربية\جامعة سوران

سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملحق (١)

استمارة استطلاع اراء المختصين لتحديد اهم الصفات البدنية والحركية المؤثرة والاختبارات المناسبة لها

الاستاذ الفاضل .....المحترم

تحية طيبة ----

يروم الباحث باجراء البحث الموسوم (تأثير استخدام تعلم المعكوس في اكتساب الاداء الفني والانجاز لفعالية الوثب الطويل.) على عينة طلاب المرحلة الاولى في سكول التربية البدنية جامعة سوران للسنة دراسية(٢٠٢٣-٢٠٢٤) , ونظرا لما -وعلوم الرياضة-فاكلتي التربية تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي و القياس والتقويم و العااب القوى , لغرض اجراء عملية التكافؤ بين مجاميع البحث خدمة للبحث العلمي .

مع فائق التقدير

المرفقات :-

استمارة تحديد اهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم فعالية الوثب الطويل .

الاسم الثلاثي:-

اللقب العلمي:-

الاختصاص:-

مكان العمل:-

التوقيع :

الباحث: بروا حسين

التاريخ :-

| ت | الصفات البدنية والحركية            | الاختبار                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | القوة القصوى للرجلين               | أ-قرفصاء خلفي (الدبني) لمرة واحدة لأقصى مسافة بالذراعين من الوقوف.<br>ب-السحب بجهاز الديناموميتر (الثانية).                                        |
| ٢ | القوة الانفجارية للرجلين           | أ-الوثب الطويل من الثبات.<br>ب-الوثب العمودي من الثبات (سارجنت).                                                                                   |
| ٣ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين      | أ- اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠) م بالثانية<br>ب- اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل                                             |
| ٣ | القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن | أ-الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين أقصى عدد لمدة ١٠ ثانية.<br>ب- التعلق على السلاالم البطن مواجه سحب الرجلين الى الخلف أقصى عدد لمدة ١٠ ثانية. |
| ٤ | السرعة الانتقالية                  | أ- ركض ٣٠ م من الوقوف.<br>ب-عدو (٣٠) م من بداية متحركة.<br>ج- السرعة الانتقالية في الزمن (٦) ثوان                                                  |
| ٥ | الرشاقة                            | أ-اختبار الجري المكوكي (١٠×٤) م.<br>ب-اختبار بارو الزكزاكي (٣×٥) متر.                                                                              |
| ٦ | مرونة                              | أ-اختبار فتحة برجل (فتح الرجلين جانباً الى أقصى مسافة ممكنة)..<br>ب_من وضع الجلوس فتحة ومد الركبتين – العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى.           |
| ٧ | التوافق                            | (تحت عارضة القفز العالي ٥٥-الجري على الشكل )<br>ب-الدوائر المرقمة.                                                                                 |

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة سوران \ فاكلتي التربية

سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الملحق (٢)

أسماء الخبراء والمختصين المشاركين بأرائهم العلمية في كافة إجراءات البحث في فعالية الوثب الطويل

| الرقم | اللقب العلمي | الاسم                  | الاختصاص                  | مكان العمل / كلية التربية الرياضية       |
|-------|--------------|------------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| ١.    | أ. د.        | مازن عبدالرحمن حديث    | طرائق تدريس               | فاكلتي التربية - جامعة سوران             |
| ٢.    | أ. د.        | فالح جعاز شلش          | اختبار وقياس              | فاكلتي التربية - جامعة سوران             |
| ٣.    | أ. د.        | صفاء الدين طه          | تدريب رياضي والعب القوى   | كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين |
| ٤.    | أ. د.        | عامر محمد السعودي      | تعلم حركي                 | كلية التربية الرياضية - جامعة موصل       |
| ٥.    | أ. د.        | حسين سعدي ابراهيم      | طرائق التدريس والعب القوى | كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين |
| ٦.    | أ. د.        | نوزاد حسين درويش       | اختبار القياس             | كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين |
| ٧.    | أ. د.        | حتم صابر خوشناو        | تعلم حركي                 | كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين |
| ٨.    | أ. د.        | عقيل يحيى هاشم الاعرجي | تعلم حركي والعب القوى     | كلية التربية الرياضية - جامعة الحمدانية  |
| ٩.    | أ. د.        | نازاد حسن قادر         | تعلم حركي                 | كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين |
| ١٠.   | أ. د.        | رزكار مجيد خوشناو      | تدريب رياضي والعب القوى   | كلية التربية الرياضية - جامعة كوية       |
| ١١.   | أ. د.        | توانا وهبي             | التعلم الحركي             | كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية |
| ١٢.   | أ. د.        | سيروان كريم عبدالله    | بايوميكانيك والعب القوى   | كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين |
| ١٣.   | أ.م.د.       | مؤيد عبدالرحمن حديث    | تعلم حركي                 | فاكلتي التربية - جامعة سوران             |

|     |        |                         |                                             |                                             |
|-----|--------|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ١٤. | أ.م.د. | ممتاز أحمد امين         | تدريب رياضي و<br>بايوميكانيك والعب<br>القوى | كلية التربية الرياضية -<br>جامعة صلاح الدين |
| ١٥. | أ.م.د. | شمال صلاح الدين<br>أحمد | اختبار وقياس                                | فاكلتي التربية - جامعة<br>سوران             |
| ١٦. | أ.م.د. | ابراهيم موسى ابراهيم    | طرائق التدريس<br>والعب القوى                | كلية التربية الرياضية -<br>جامعة صلاح الدين |
| ١٧. | أ.م.د. | قهار على احمد           | علم التدريب<br>الرياضي و العب<br>القوى      | كلية التربية الرياضية -<br>جامعة صلاح الدين |
| ١٨. | أ.م.د. | عمر عالي كريم           | التعلم الحركي                               | فاكلتي التربية - جامعة<br>سوران             |
|     |        |                         |                                             |                                             |

## تابع للمحلق (٢)

| تسلسل أسماء<br>المختصين | استبيان الصفات<br>البدنية والحركية<br>والاختبارات<br>الخاصة بها | المقابلات<br>الشخصية | استبيان<br>درجات<br>أقسام البناء<br>الظاهري<br>للحركة | استبيان<br>تقويم الاداء<br>الفني | استبيان مدى<br>صلاحية البرنامج<br>التعليمي |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| ١.                      | •                                                               | •                    |                                                       |                                  | •                                          |
| ٢.                      | •                                                               | •                    |                                                       |                                  |                                            |
| ٣.                      | •                                                               | •                    | •                                                     |                                  | •                                          |
| ٤.                      | •                                                               | •                    | •                                                     |                                  | •                                          |
| ٥.                      | •                                                               | •                    | •                                                     |                                  | •                                          |
| ٦.                      | •                                                               | •                    | •                                                     |                                  |                                            |
| ٧.                      | •                                                               | •                    | •                                                     |                                  | •                                          |

|   |   |   |   |   |     |
|---|---|---|---|---|-----|
| • |   | • |   | • | ٨.  |
| • |   | • |   | • | ٩.  |
| • | • | • | • | • | ١٠. |
|   |   |   | • | • | ١١. |
|   |   | • |   | • | ١٢. |
| • | • | • | • | • | ١٣. |
|   | • |   |   | • | ١٤. |
|   |   |   |   | • | ١٥. |
| • |   | • |   | • | ١٦. |
|   |   | • |   | • | ١٧. |
| • |   | • | • | • | ١٨. |

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة سوران\ فاكلتي التربية

سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (٣)

يبين النسبة المؤية للاتفاق الخبراء و المختصين لتقويم النواحي الفنية لفعالية وثب الطويل

| النسبة المؤية للاتفاق | تقسيم الدرجات للخبراء |     |     |     |     | عدد الكلي للخبراء | المراحل و تقدير درجته   | أقسام البناء الظاهري  |
|-----------------------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-------------------|-------------------------|-----------------------|
|                       | ٥%                    | ١٠% | ١٥% | ٢٠% | ٢٥% |                   |                         | ١- القسم التحضيري ٤٠% |
| ٨٥,٧١%                | ١                     | ٦   | -   | -   | -   | 7                 | أ) الركضة التقروبية ٤٠% |                       |

|      |   |   |   |   |   |   |                 |                         |
|------|---|---|---|---|---|---|-----------------|-------------------------|
|      |   |   |   |   |   |   |                 | ٢- القسم الرئيسي<br>٥٠٪ |
| ١٠٠٪ | - | - | - | ٧ | - | 7 | أ) الارتفاع ٢٠٪ |                         |
| ١٠٠٪ | - | - | ٧ | - | - | 7 | ب) الوثب ٣٠٪    |                         |
|      |   |   |   |   |   |   |                 | ٣- القسم الختامي<br>١٠٪ |
| ١٠٠٪ | - | ٧ | - | - | - | 7 | الهبوط ١٠٪      |                         |

#### الملحق (٤)

#### أسماء فريق العمل المساعد

| ت  | الاسم                      | الاختصاص                      | مكان العمل                 |
|----|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| ١- | م.م هه ورين بورهان<br>كمال | طالب دكتوراه                  | جامعة سوران/فاكلتي التربية |
| ٢- | م.م نارى ابراهيم<br>خورشيد | علم النفس والعباب القوى       | جامعة سوران/فاكلتي التربية |
| ٣- | كوردو شه وكه ت             | الاختبار القياس والعباب القوى | جامعة سوران/فاكلتي التربية |

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة سوران \ فاكلتي التربية

سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (٥)

يبين استمارة الاستبيان المعدة من قبل الباحث و المقدمة إلى المقومين الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل

| طلاب المرحلة الاولى في سكول التربية البدنية والعلوم الرياضية-فاكلتي التربية – جامعة سوران البناء الحركي الظاهري لفعالية الوثب الطويل<br>شعبة: |                    |                   |                   |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|------|
| أقسام الحركة                                                                                                                                  | القسم التحضيري ٤٠٪ | القسم الرئيسي ٥٠٪ | القسم النهائي ١٠٪ | ١٠٠٪ |
| أسماء الطلاب                                                                                                                                  | الركضة التقروبية   | الارتقاء -الوثب   | الهبوط            |      |
| ١-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٢-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٣-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٤-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٥-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٦-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٧-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٨-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ٩-                                                                                                                                            |                    |                   |                   |      |
| ١٠-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١١-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٢-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٣-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٤-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٥-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٦-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٧-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٨-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ١٩-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |
| ٢٠-                                                                                                                                           |                    |                   |                   |      |

|  |  |  |     |
|--|--|--|-----|
|  |  |  | -٢١ |
|  |  |  | -٢٢ |
|  |  |  | -٢٣ |
|  |  |  | -٢٤ |
|  |  |  | -٢٥ |
|  |  |  | -٢٦ |
|  |  |  | -٢٧ |
|  |  |  | -٢٨ |
|  |  |  | -٢٩ |
|  |  |  | -٣٠ |
|  |  |  | -٣١ |
|  |  |  | -٣٢ |
|  |  |  | -٣٣ |
|  |  |  | -٣٤ |
|  |  |  | -٣٥ |
|  |  |  | -٣٦ |

جامعة سوران \ فاكلتي التربية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية \سكول التربية الرياضية

ملحق(٦)

استبيان لتحديد مدى صلاحية نموذج الوحدة التعليمية وفق تعلم(المعكوس)

السيد الخبير \ المختص ..... المحترم .

تحية طيبة -----

يروم الباحث بإجراء البحث (تأثير استخدام اسلوبين مختلفين في تعلم الاداء الفني والانجاز لفعالية الوثب الطويل) على عينة طلاب المرحلة الثانية في التربية البدنية وعلوم الرياضية في سكول التربية الرياضية-فاكلتي التربية – جامعة سوران للسنة الدراسية(٢٠٢٣-٢٠٢٤) . ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي و ألعاب القوى ، يرجى التفضل ببيان رأيكم حول مدى صلاحية الوحدة التعليمية المقترحة و تمارينها لتعلم فعالية الوثب الطويل في ألعاب القوى.

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي :-

اللقب العلمي:-

الاختصاص:-

مكان العمل :-

التاريخ :-

التوقيع:-

بروا حسين محمد أمين

ملحق رقم ( ٦ )

نموذج مختارة لوحدة تعليمية / للأسبوع الأول

الهدف التعليمي / تعلم فعالية الوثب الطويل / الركضة التقريبية بالأسلوب المعكوس  
المرحلة الدراسية / الأولى

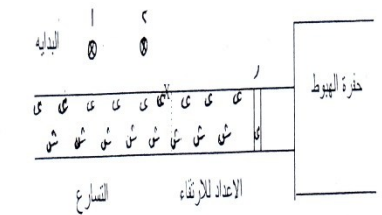
زمن الوحدة التعليمية / ٩٠ دقيقة

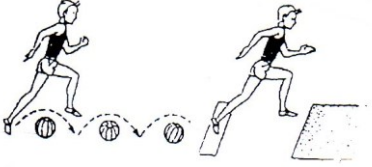
عدد الطلاب / ١٨

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٨) - العدد (٨٨) - تشرين الأول ٢٠٢٥

تأثير تمارين نقص الاوكسجين باستخدام قناع تدريب المرتفعات في بعض المتغيرات الكيموحيوية لدى ..

| ت  | أقسام الوحدة    | الزمن | محتوى الوحدة التعليمية                                                                                                           | التكرار | الإشكال                                                  | الملاحظات والأجهزة                                                                                                            |
|----|-----------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١- | القسم التحضيري  | ٢٣د   |                                                                                                                                  |         |                                                          |                                                                                                                               |
|    | المقدمة         | ٣د    | الوقوف صف واحد لتسجيل الغياب وأداء التحية                                                                                        |         | <p>× × × × × × × × ×</p> <p>×</p>                        | <p>- التأكيد على الحضور</p> <p>- التأكيد على الوقوف المنظم والمسافات بين الطلاب</p> <p>- تأدية التمارين البدنية بشكل صحيح</p> |
|    | الإحماء العام   | ٨د    | تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم                                                                                                     |         | <p>× × × × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> |                                                                                                                               |
|    | الإحماء الخاص   | ١٢د   | تمارين الخاصة بالمجموعة عضلية مشتركة في اداء المهارة .                                                                           |         |                                                          |                                                                                                                               |
| ٢- | القسم الرئيسي   | ٦٠د   |                                                                                                                                  |         |                                                          |                                                                                                                               |
|    | الجانب التعليمي | ١٥د   | <p>- شرح الأداء الفني لركضة التقريبية بشكل فيديو وصور تعليمي داخل بيت بشكل اونلاين.</p> <p>- شرح توضيحي لأنواع بدايات الركضة</p> |         |                                                          |                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |                                 | التقريبية                                                                                                                                                     |      |                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |                                 |                                                                                                                                                               | ٤٥ د | الجانب التطبيقي |  |
| <p>- التأكيد على ضبط الرجل المرتقية من البداية</p> <p>- التأكيد على التزايد في السرعة</p> <p>- الجذع عمودي أثناء الارتقاء مع امتداد رجل الارتقاء كاملا</p> <p>- حركة الذراعين دائرية توافقية مع الرجلين</p> <p>- التأكيد على ضبط الخطوات الثلاثة الأخيرة</p> <p>- التأكيد على إن تكون</p> |   | <p>(٥) مرات</p> <p>(٥) مرات</p> | <p>- تطبيق مرحلة الركضة التقريبية من المسافة المقررة إلى ما تقدر ٢٥ خطوة</p> <p>- الاقتراب ٧-٩ خطوات والارتقاء على قفاز جمناستك موضوع على لوحة الارتقاء .</p> |      |                 |  |

|                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|--|
| <p>القدم المرتقية للإمام .</p> <p>- توضع الكرات في كل خطوة لتنشيط طول الخطوة</p> <p>- التأكيد على ضبط الخطوات والضرب بالرجل على لوحة الارتقاء</p> |  | <p>(٥) مرات</p> <p>(٥) مرات</p> | <p>- تطبيق مرحلة الركضة التقريبية من بداية الخطوات الثلاثة الأخيرة إي على بعد (٦-٧) أمتار من لوحة الارتقاء مع وضع كرات بين خطوة وأخرى .</p> <p>- العدد المتزايد في السرعة من أوضاع مختلفة لمسافات تتراوح بين ( ٣٠، ٢٠، ١٠ ) م</p> |                               |                       |  |
|                                                                                                                                                   | <p>× × × × × × ×</p> <p>○</p>                                                     |                                 | <p>- تمارين ترويحوية مع تهدئة عامة للجسم</p> <p>- تحية الانصراف</p>                                                                                                                                                               | <p>٧د</p> <p>٥د</p> <p>٢د</p> | <p>الجانب الختامي</p> |  |

ملاحظة / تكرار الوحدة التعليمية مرتين في الأسبوع في نفس التمارين والتكرارات المشار إليها .