

## فاعلية نموذج التعلم المنتظم ذاتياً (Pintrich) المدعم بالتمرينات النوعية على تعلم مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز والتحصيل المعرفي

\*د/علا طه عبدالله إسماعيل

### المقدمة ومشكلة البحث:

يمثل الجمباز مكانة هامة في برامج كليات التربية الرياضية حيث يعتبر من المقررات الأساسية التي تدرس للطالبات، حيث يعتبر من الرياضات التي تحتاج إلي دقة عالية وتركيز في الأداء، وكذلك توافق عضلي عصبي. (١٩)، (١٥)

وتعتبر مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز هي إحدى المهارات الأساسية في الجمباز الفني التي تدرس للطالبات، كما أنها تعتبر حجر الأساس الذي ينطلق منه المهارات المتقدمة حيث نجد أن اغلب الصعوبات تبدأ بمهارة الشقلبة الأمامية باليدين وتتقدم درجة صعوبة القفزة بتغير شكلها تبعاً لطبيعة أداء الدورانات قبل وبعد الدفع باليدين.

بالرغم من تعدد مجموعات القفزات إلا أنه يوجد بينها العديد من المكونات الأولية المشتركة ومضمون هذه المكونات المتشابهة من حيث أساليب أدائها يعتبر الأساس الرئيسي للأسس الفنية لأداء القفزات الإرتكازية، ولتسهيل عملية دراسة الأسس الفنية اتفق على تقسيمها إجرائياً إلى المراحل التالية (مرحلة الاقتراب، مرحلة خطوة ما قبل الإرتقاء، مرحلة الدفع بالقدمين، مرحلة الطيران الأول، مرحلة الارتكاز والدفع، مرحلة الطيران الثاني، مرحلة الهبوط على الأرض)، والأداء الخاطيء لأي مرحلة من هذه المراحل السابقة غالباً ما يؤثر على الأداء السليم للمهارة بشكلها الكلي.

إن التطورات الهائلة والسريعة في شتى فروع المعرفة وتزايد الأعداد المقبلة على التعليم فرض على المتخصصين في مجال التربية ضرورة إعادة النظر في الأساليب التربوية التي تلائم هذا الوضع. وقد يتمثل الحل في التعلم المنتظم ذاتياً، إذ يتيح هذا النوع من التعلم الفرصة للمتعلمين في التعلم المستمر طوال الحياة هذا بجانب التفوق في مجال التعلم الدراسي. فمن المبادئ المهمة في التعلم أنه يكون أكثر فاعلية عندما يبدأ بوجه ذاتياً. (٣٢)

ويعرف التعلم المنتظم ذاتياً بأنه عملية عقلية معرفية منظمة يكون فيها المتعلم مشاركاً نشطاً فعالاً في عملية تعلمه حتى يتحقق هدفه من التعلم. كما أن المدرسة الحديثة تهدف إلى تنشئة متعلم لديه القدرة على الاستغلال الأمثل لقدراته، و على الاستقلال الذاتي في عملية التعلم، حيث أن عملية التعلم الذاتي لاكتساب المعارف والمهارات وحل المشكلات لا تعد

\* كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

خاصية للتعلم الفعال فقط بل تجاوزت ذلك لتشكل هدفاً أساسياً لعملية التعلم طويلة المدى (٢١، ١٥٠).

يمتاز سلوك المتعلمين المنظمين ذاتياً بدرجة عالية من المثابرة فهم يخططون ويضعون الأهداف ويراقبون ويقيمون الأداء ذاتياً في مراحل التعلم المتعددة، ويستطيعون إدارة تعلمهم بكفاءة وفعالية ذاتية عالية، ويمتلكون دافعية داخلية، ويعملون على إعداد بيئة تعليمية تحفز التعلم إلى أقصى درجة ممكنة. ومن أهم الخصائص التي يتميز بها هؤلاء المتعلمون هي كما أوردها (٥، ١٧) كالتالي:

- \* يكونوا على علم بالاستراتيجيات المعرفية وكيفية استخدامها.
- \* يعرفون كيف يخططون ويتحكمون ويوجهون عملياتهم العقلية نحو التحصيل وتحقيق أهدافهم الشخصية (ما وراء المعرفية).
- \* يظهرون مجموعة من المعتقدات الخاصة بالدافعية والانفعالات التكيفية، كالإحساس بفعالية الذات، وتبني الأهداف التعليمية، وتنمية الأحاسيس الإيجابية نحو المهمة (المتعة، الرضا، الحماس) وكذلك القدرة على التحكم فيها وتعديلها طبقاً لمتطلبات المهمة والموقف التعليمي.
- \* القدرة على تطبيق مجموعة من الاستراتيجيات الاختيارية التي تقيهم من المشتتات الداخلية والخارجية وتحافظ على تركيزهم وجهدهم أثناء المهمة.
- \* لديهم القدرة على التقدير الذاتي والثقة بالنفس في المواقف التعليمية المختلفة وعلى مواجهة المشكلات.
- \* لديهم القدرة على النجاح في المهام التي تتطلب نوعاً ما من التحدي والتي ينتج عنها تعلم جديد ذو معنى.
- \* يظهرون مجهوداً كبيراً في التحكم في المهام الدراسية وتنظيمها وفي المناخ الفعلي (كيف سيتم التقييم، متطلبات المهمة، تصميم الواجبات الفعلية، تنظيم العمل الجماعي) مثل ماهي الأدوات التي تلزم لأداء المهمة؟
- \* يقيمون نواتج الأداء ذاتياً في ضوء محكات معينة، وإذا وجدوا تفاوتاً بين الأداء المرغوب والأداء الفعلي فإنهم يضبطون نشاطات التعلم.
- \* يستخدمون التغذية الراجعة (درجات الاختبار، تعليقات أو كتابات المعلم والزملاء) عند تقييمهم للأداء ذاتياً.

\* يواجهون جهودهم بشكل شخصي لاكتساب المعرفة والمهارة بدلاً من الاعتماد على المعلمين أو الآباء.

\* واعون بقوتهم وضعفهم الأكاديمي، وواعون بالاستراتيجيات التي يستخدمونها داخل حجرة الدراسة لمواجهة متطلبات مهام التحدي، حدد Zimmerman ثلاث مكونات للتعلم المنظم ذاتيا كما أوردها بني أحمد (٢٠١٤م) وهي كالتالي: ( المعرفة - ما وراء المعرفة - الدافعية)

ويجب التأكيد أن استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا يطبقها الفرد بطريقة شعورية لتنظيم تعلم المهام المطلوبة، ومن أهم تلك الاستراتيجيات كما أوردها (١٢ : ٥٥):

(السميع- التفصيل- التنظيم- التخطيط ووضع لأهداف- الرقابة الذاتية- مكافئة الذات- تنشيط الاهتمام- حوار الذات عن الإتقان- حوار الذات عن الأداء- الضبط البيئي- طلب العون الأكاديمي- تعلم الأقران- إدارة الوقت- الإحتفاظ بالسجلات- التقويم الذاتي).

ويذكر **Dasooqi** (٢٠٠٢م) تستخدم التمرينات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز وتحتوي على نمط متشابه للأداء الفني الأساسي للمهارة حيث أنها تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي. (٢٤)

ويؤكد **Qutub** (٢٠٠٤م) إن التمرينات النوعية تستخدم بغرض الأعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي لذلك تعتبر التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري هي الدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها المبتدئ في الجمباز لإمكانية الوصول إلى أعلى مستوى ممكن مع الاقتصاد في الوقت والمجهود. (٣١)

يشير خالد عزت (٢٠٠٧م)، سامي إبراهيم (٢٠٠٨م) أن التمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي في نفس المسار الحركي للمهارات المتعلمة، كما أن إتاحة نماذج جيدة من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء وأنه لمن الضروري الإستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارات الحركية وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي له أثره الفعال في تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارة المطلوب أدائها. (٩ : ١٠) (١٣ : ٢٠)

ويشير **Mohammed (٢٠١٢م)** إلى انه يمكن تقسيم التمرينات النوعية إلى:

**تمرينات نوعية خاصة بنائية:** وهي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات

**تمرينات نوعية خاصة تمهيدية:** هي التمرينات التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي تستمد من أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي. (٢٨)

يُعد جهاز طاولة القفز من الأجهزة القانونية في الجمباز الفني الذي تؤدي عليه مهارة واحدة فقط، كما يُعتبر أقل أجهزة الجمباز من حيث زمن الأداء عالية، حيث تؤدي القفزة عالية في مدة زمنية تتراوح ما بين (٥،١ - ٢) ثانية (١٩ : ٢٤٦)، وبالرغم من ذلك فإن اللاعبات يواجهن تحدي واضح عند الأداء عالية لأول مرة لأنه يتميز بسرعة الأداء الكبيرة التي قد لا تسمح لهم بإدراك جميع تفاصيل المهارة بصورة واضحة، كما أنه يحتاج الإدراك الكامل للمكان من حيث المستوي التي تؤدي عليه الحركة، والاتجاه، وأبعاد الحركة في كل مرحلة من مراحل الأداء، ومفتاح نجاح الأداء المهاري علي هذا الجهاز بصفة خاصة هو مدي ما يمتلكه اللاعب من قدرة علي تمييز المسار الحركي للمهارة الي جانب نقاء الحس الحركي والقدرة على تحديد الاتجاه والإيقاع الحركي والتسلسل المناسب للأداء.

وبالنسبة لطالبات كليات التربية الرياضية، غالباً ما يمثل تعلم مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي طاولة القفز إحدى المشكلات التي تواجه القائمين على عملية التدريس، وتشكل عبئاً كبيراً نظراً لكونها مهارة مركبة ولعدم ممارسة معظم الطالبات لرياضة الجمباز قبل التحاقهن بالكلية وبدء ممارستها في مرحلة سنوية متقدمة لا تتناسب طبيعة الأداء على أجهزة الجمباز، فشكل الأجهزة وحجمها والمهارات التي تؤدي عليها يشكل عبئاً نفسياً وبدنياً على الطالبات بالمقارنة بالأجهزة الأخرى، كما لوحظ أن الطالبات يبتعدن عن التدريب على هذه المهارة علي وجه الخصوص لصعوبتها عليهن وخطورتها لأن الخطأ في الأداء لأي مرحلة قد يؤدي إلي إصابة، وقد يرجع ذلك كنتيجة لسيطرة الأسلوب التقليدي أثناء المحاضرة والذي يقتصر علي أسلوب العرض والشرح وتصحيح الأخطاء، والذي ينتج تصوراً حركياً محدوداً للمهارة، فيظل هناك غموض في تفاصيل الأداء المهاري ويكون غير واضح في ذهنهن، مما يؤدي إلى وجود طالبات ليس لديهن القدرة على التفاعل والتعامل مع الأخرين وكذلك عدم الإستجابة لتوجيهات القائمين بالتدريس، وإضافة إلى ذلك عدم توافر نموذج جيد لأداء المهارة

أثناء المحاضرة ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والدراسات السابقة لاحظت ندرة الأبحاث التي تدمج بين استراتيجيات وأساليب وطرق التعليم والتعلم والتمرينات النوعية الخاصة بالرغم من أنه جزء هام داخل الوحدة التعليمية.

وهذا ما دعا الباحثة إلى ضرورة البحث عن أسلوب تدريسي يتميز بالإختلاف والتفرد ويساعد الطالبات في تحديد أهدافهم التعليمية وتنمية وتطوير مهاراتهم وقدراتهم وكذلك يزيد من دافعيتهم لتحقيق أفضل انجاز ممكن في الأداء ومحاولة السعي للوصول إلى مستوى التميز والتفوق وبذل أقصى جهد من أجل تحقيق الأهداف، وعلى الرغم من توفر الإمكانيات من أجهزة الداتا شو والكومبيوتر في صالة الجمباز بالكلية إلا أن هناك قصور في توفر محتوى تعليمي تخصصي معد تكنولوجيا يشمل التمرينات النوعية التي تتماشى مع المسار الحركي للمهارة بصورة واضحة موجه لتعلم المهارة "قيد البحث" وذلك لتسهيل عرض نموذج جيد، وبالرجوع إلى الدراسات المرتبطة في هذا المجال وجدت الباحثة ندرة في الدراسات التي تناولت التعلم المنتظم ذاتياً كأحد الأساليب الحديثة في التعليم والمدعمة بالتمرينات النوعية وتأثيرها المتبادل على الأداء في الجمباز، ومن هنا جاءت فكرة البحث وتطبيق نموذج التعلم المنتظم ذاتياً Pintrich المدعم بالتمرينات النوعية التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارة "قيد البحث" والمسار الحركي والزمني والذي قد يؤدي إلى زيادة دافعيتهم لتحقيق الأهداف التعليمية والإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والتحصيـل المعرفى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

#### هدف البحث:

إعداد نموذج التعلم المنتظم ذاتياً Pintrich المدعم بالتمرينات النوعية ومعرفة

#### تأثيره على:

- ١- مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز لطالبات اختياري أول جمباز - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.
- ٢- التحصيل المعرفى لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز لطالبات اختياري أول جمباز - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.
- ٣- الآراء والإتجاهات لدى طالبات المجموعة التجريبية نحو نموذج التعلم المنتظم ذاتياً Pintrich المدعم بالتمرينات النوعية وتأثيرها على مستوى التحصيل المعرفي ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز.

**فروض البحث:**

١. يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
٢. يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للتحصيل المعرفي لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
٣. تباين نسب آراء وإتجاهات الطالبات بالمجموعة "التجريبية" لإستخدامها نموذج التعلم المنتظم ذاتياً **Pintrich** المدعم بالتمرينات النوعية " في تعلم مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز.

**مصطلحات البحث:****التعلم المنتظم ذاتياً Pintrich**

هو قدرة المتعلم على وضع أهداف والتخطيط لعملية التعلم والإحتفاظ بالسجلات التعليمية ومراقبة عملية التعلم وتسميع المواد التعليمية وحفظها وطلب المساعدة من الآخرين. ويظهر من خلال التعريف أن التعلم المنتظم ذاتياً ليس سمة من سمات الشخصية وإنما هو عملية نشطة تركز على التخطيط والتيسير والتحفيز وضبط المعارف والدافعية والأفعال يقوم بها المتعلم بشكل فردي من أجل التوافق مع المتطلبات التعليمية وبلوغ الأهداف. (٢٠٨ :٢) (١٨:٣٣٩)

**التمرينات النوعية Specified Drills**

هي التمرينات التي تزيد من القدرة على التحكم في أجزاء الجسم والاقتصاد في الجهد مع حدوث التناسق بين حركات الجسم وهذا أدى إلى تنمية المسارات الحركية للأداء المهاري وتقليل فترة التعلم وذلك للوصول إلى مستوى الأداء الجيد في أقل فترة زمنية ممكنة. (١٦)

**الدراسات المرجعية:**

- بعض الدراسات المرجعية التي تم الإستفادة منها أثناء إجراء البحث.

- ١- دراسة "حيدر سيلمان محسن آخرون (٢٠٢١م) (٨) دراسة استهدفت إعداد وحدات تعليمية بنموذج التعلم المنتظم ذاتياً للمهارات قيد البحث ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالبة طبق عليهم الوحدات التعليمية بنموذج التعلم المنتظم ذاتياً، أسفرت النتائج عن استخدام الطالبات الوحدات التعليمية المقترحة بنموذج التعلم المنتظم ذاتياً تأثير إيجابي على مستوى الأداء للمهارات "قيد البحث".

٢- دراسة أحمد سعد الدين وآخرون (٢٠٢٠م) (٣) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والأثقال على تحسين بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي المتسابقى ٨٠٠ متر عدو واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عيلة من متسابقى العاب القوى (٨٠٠م) قوامها (١٥) متسابق، وأشارت أهم النتائج أن استخدام التدريبات النوعية والأثقال معا في برنامج تدريبي واحد أدى إلى تحسن المستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م.

٣- دراسة سيف كاظم، إيهاب حسين (٢٠٢٠م) (١٤) دراسة استهدفت التعرف على التدريب النوعي وتأثيره في بعض المتغيرات البايوميكانيكية المراحل الوثبة الثلاثية للشباب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي من لاعبي الوثب قوامها (٦) لاعين، وأشارت أهم النتائج إلى فعالية التدريب. حسين مستوى المتغيرات البايوميكانيكية لجميع مراحل المهارة.

٤- دراسة عبدالناصر أنيس عبدالوهاب وآخرون (٢٠١٧م) (١٧) : دراسة استهدفت إلى الكشف عن درجة إمتلاك طلاب مراحل التعليم العام (ابتدائي، اعدادي، ثانوي) لإستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وتحديد العلاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الدراسي وفق متغيري المرحلة الدراسية والبيئة الثقافية، تكونت عينة الدراسة من ٤١٦ طالب وطالبة طبق عليهم مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، أسفرت النتائج عن استخدام طالب كل مرحلة من مراحل التعليم العام (ابتدائي، اعدادي، ثانوي) استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا بدرجة متوسطة ووجود ارتباط موجب بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الدراسي لدى كل مرحلة من المراحل الثلاث.

٥- دراسة "علاء عيسى (٢٠١٦م) (١٦) بهدف معرفة تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز لدى الطلاب وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالب، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي للتمرينات النوعية له دور فعال في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة بالمهارة والذي اثر بشكل إيجابي وفعال على تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارة "قيد البحث".

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي- البعدي للمجموعة والتجريبية وذلك لملائمته لهدف البحث وإجراءاته.

## مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثالثة بنات (اختياري أول وثاني جمباز) المقيدات للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م، والبالغ عددهن (١٨) طالبة.  
عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بنات اختياري أول جمباز المقيدات للعام الجامعي ٢٠٢١م-٢٠٢٢م وقد بلغ قوامها (٧) طالبات، و(١١) طالبة من اختياري ثاني جمباز من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية "العينة الإستطلاعية" وذلك لإجراء المعاملات العلمية والتجريب.  
تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بإيجاد التوزيع الاعتمالي لعينة البحث (الأساسية، الأستطلاعية) والبالغ عددهن (١٨) طالبة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتمالي وذلك في المتغيرات التالية كما يلي:

جدول (١)  
تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث = (١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	س/	ع	الإلتواء
النمو	السن	السنة	٢٠،٨٠	٠،٥٣
	الطول	السنتمتر	١٦٢،٦	١،٥٦
	الوزن	كجم	٦١،٠٠	٠،٥٦
البدنية	سرعة انتقالية	العدو ٣٠م من البدء العالي	٥،١٣	٠،٣١-
	قوة مميزة بالسرعة	الوثب العريض	١٤٦،٢	٠،٠٤
		الوثب العمودي	١٥،٨٦	٠،١٤-
		دفع كرة طبية باليدين معاً	٢،٧١	٠،١٣-
	تحمل القوة	الجلوس من الرقود	١٢،٣٨	٠،٠٥
		ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٧،٨٨	٠،٤٣
	توازن ثابت	الوقوف على مشط القدم	٢،٩٧	٠،٤٠
	توازن حركي	باس المعدل	٥٥،٠٣	٠،٤١
	مرونة	ثني الجذع من الوقوف	١٤،٠١	٠،٨٩ -
		مرونة الكتفين	٢١،٤٥	٠،١٢-
	توافق	الوثب على العلامات المرقمة	٤٧،٨٤	٠،٥٥-
رشاقة	الجري المكوكي	٧،٤٠	٠،٥٨-	



يتضح من جدول (١) أن معامل الإلتواء للمتغيرات "قيد البحث" قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الوسائل والأدوات التالية لجمع البيانات

١. استمارة تسجيل البيانات
٢. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
٣. إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث.
٤. استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز.
٥. الإختبار المعرفي.
٦. استمارة الآراء والإتجاهات.

أولاً: استمارة تسجيل البيانات

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث، حيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً وهي:

- استمارة تسجيل قياسات الطالبات (السن - الطول - الوزن).
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في المتغيرات (البدنية).
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في المتغيرات (المهارية).
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في اختبار (التحصيل المعرفي).
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في الآراء والإتجاهات.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

جهاز ريستمير لقياس الطول والوزن (لأقرب سنتيمتر - كيلو جرام)، مسطرة مدرجة لقياس المرونة "بالسنتيمتر"، شريط قياس للمسافة "بالأمتار"، ساعة إيقاف، صالة مغطاة، مراتب - حائط، شاشة عرض، جهاز الداتا شو، حائط أملس.

ثالثاً: إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال الجمباز منها "محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) (١٩)، أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) (١)، هديات حسنين (٢٣)، أديل شنودة، سامية فرغلي (١٩٩٩م) (٤)، إيهاب عبد المنعم (٢٠٠٦م) (٦)، رباب عطية (٢٠١١م) (١١)، Kocanowicz (٢٠١٦م) (٢٧)،

لتحديد الإختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية علي طاوله الففز، وقد تم إستخلاص أكثر هذه الإختبارات استخداما ثم تم وضعها في إستمارة مرفق (١)، وتم عرضها على السادة الخبراء. مرفق (٥) لتحديد أنسب تلك الإختبارات البدنية. المعاملات العلمية للإختبارات البدنية (قيد البحث) - معاملات الصدق للإختبارات قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الاختبارات قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٤

الإختبارات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعات	م	م	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z) المحسوبة
عدو ٣٠ م	ثانية	الربيع الأعلى	٥,٥٤	٠,٤٥	٣	١٥	٢,٠٤
		الربيع الأدنى	٤,٤٤	٠,٠٩	صفر	صفر	
الوثب العمودي	سم	الربيع الأعلى	٢٤,٢٠	١,٣٠	٣	١٥	٢,١٢
		الربيع الأدنى	١٩,٤٠	١,١٤	صفر	صفر	
الوثب العريض	سم	الربيع الأعلى	١٥٥,٠٠	٥,٠٠	٣	١٥	٢,٠٤١
		الربيع الأدنى	١٣٣,٦٠	٠,٥٥	صفر	صفر	
دفع كرة طبية باليدين معا	سم	الربيع الأعلى	٢٥٩,٦٠	٤,٧٢	٣	١٥	٢,٠٤
		الربيع الأدنى	٢٣٠,٤٠	٤,٩٢	صفر	صفر	
الجلوس من الرقود	عدد	الربيع الأعلى	٢٧,٦٠	٠,٨٩	٣	١٥	٢,٠٧
		الربيع الأدنى	٢٢,٢	٠,٨٤	صفر	صفر	
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	الربيع الأعلى	٢٦,٨٠	٢,٢٨	٣	١٥	٢,٠٣
		الربيع الأدنى	١٩,٨٠	٠,٤٤	صفر	صفر	
الوقوف على مشط القدم	ثانية	الربيع الأعلى	٣,١٠	٠,٢٢	٣	١٥	٢,٠٦
		الربيع الأدنى	٢,٢٤	٠,٣٤	صفر	صفر	

المتغيرات البدنية

## تابع جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الاختبارات قيد البحث ن = ٢ = ٤

الإختبارات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعات	م	م	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z) المحسوبة
باس المعدل	درجة	الربيع الأعلى	٥٦,٤٠	٧,٤٣	٣	١٥	٢,٠٢
		الربيع الأدنى	٣٦,٨٠	٣,٥٦	صفر	صفر	
ثني الجذع من الوقوف	سم	الربيع الأعلى	١٦,٦٠	٠,٨٩	٣	١٥	٢,٠٧
		الربيع الأدنى	١٣,٢٠	٠,٤٥	صفر	صفر	
مرونة المنكبين	سم	الربيع الأعلى	٥٠,٨٠	٥,٢٢	٣	١٥	٢,٠٢
		الربيع الأدنى	١٩,٠٠	٢,٢٤	صفر	صفر	
الوثب داخل العلامات	درجة	الربيع الأعلى	١٦,٨٠	٠,٤٤	٣	١٥	٢,٢٣
		الربيع الأدنى	١٢,٨٠	٠,٤٥	صفر	صفر	
الجري المكوكي	ثانية	الربيع الأعلى	٩,٠٠	٠,٣٥	٣	١٥	٢,٠٣
		الربيع الأدنى	٥,٢	٠,٨٤	صفر	صفر	

\* قيمة (Z) الجدولية =  $1,96 \pm$ 

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي قياسات الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى، ولصالح الربيع الأعلى في الإختبارات قيد البحث، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

- معاملات الثبات للإختبارات قيد البحث:

تم حساب ثبات الإختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على العينة الأستطلاعية وقوامها (١١) طالبة من الفرقة الثالثة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، و جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

## جدول (٤)

مُعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات قيد البحث ن = ١١

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات قيد البحث
	ع±	/س	ع±	/س		
* ٠,٨٨	٠,٤٦	٤,٨٣	٠,٤٧	٤,٩٣	ثانية	عدو ٣٠ م
* ٠,٨٥	٢,٣١	٢١,٥٠	١,٩٨	٢١,٨٥	سم	الوثب العمودي
* ٠,٨٢	٩,٠١	١٤٥,٦٥	٩,١٥	١٤٣,٨٠	سم	الوثب العريض
* ٠,٨٨	١٣,٤٠	٢٤٧,٧٥	١٢,٢٨	٢٤٤,٥	سم	دفع كرة طبية باليدين معا
* ٠,٧٢	٣,٣٢	٢٤,٦٥	٢,٢٣	٢٤,٤٠	عدد	الجلوس من الرقود
* ٠,٨٩	٣,٥٦	٢٢,٥٠	٢,٨٧	٢٢,٦	عدد	ثني الذراعين من الإنبطاح
* ٠,٧٨	٠,٤٤	٢,٨١	٠,٣٩	٢,٨٠	ثانية	الوقوف على مشط القدم
* ٠,٩٢	٦,٩٧	٤٥,٠٠	٨,٣٨	٤٥,٤٠	درجة	باس المعدل
* ٠,٨٢	١,٧٤	١٥,٢٥	١,٣٦	١٥,٠٥	سم	ثني الجذع من الوقوف
* ٠,٩٠	١١,٧١	٣٥,٧٥	١٣,٥٤	٣٤,٦	سم	مرونة المنكبين
* ٠,٨٠	١,٥٩	١٤,٩٠	١,٤٤	١٤,٨	ث	الوثب داخل العلامات
* ٠,٨٢	١,٦٧	٦,٦٠	١,٣٩	٦,٥٦	ثانية	الجري المكوكي

المتغيرات البدنية

\* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (٨)، مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت ما بين (٠,٧٢ الى ٠,٩٢)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات قيد البحث.

رابعاً: استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز.

تم تقييم مستوى الأداء المهاري للطالبات في المهارة المختارة "قيد البحث"، وذلك من خلال لجنة من أعضاء هيئة التدريس والمحكمات في الاتحاد المصري للجمباز مرفق (٤)، وعددهن (٣) عضوات، وقد تم حساب مجموع الدرجات وقسمتهم علي "٣"، وقد كانت الدرجة الكلية لكل مهارة من ١٠ درجات.

المعاملات العلمية لإختبار تقييم مستوى الأداء للمهارات قيد البحث :

وللتأكد من مدى مناسبه لمجتمع البحث قامت الباحثة بتطبيق إستمارة تقييم مستوى الأداء للمهارة المختارة على عينة الدراسة الأستطلاعية والمكونة من (١١) طالبة من الفرقة الثالثة من نفس المجتمع ومن خارج العينة الأساسية بهدف إجراء المعاملات العلمية لإختبار تقييم مستوى الأداء للمهارات المختارة (الصدق - الثبات).

- صدق إختبار تقييم مستوى الأداء للمهارات المختارة:  
استخدم الباحثة صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لمجموعة واحدة "ت" (T- Test)، كما هو موضح بالجدول التالي :
- صدق الإختبار المهاري:

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والأدنى لمستوى الأداء للمهارات قيد البحث ن = ١ = ن = ٢ = ٤

المتغيرات	الربيعي الأعلى ن = ١ س		الربيعي الأدنى ن = ٢ س		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز	٤,٩٦	٠,٥٨	٧,٨٨	٠,٨٠	٢,٩٢	٤,١٤

- \* "ت" الجدولية عند د.ح (١٣)، ومستوى المعنوية (٠,٠٥) = ٢,١٣  
يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية مما يدل على ان  
قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين الربيعي الأعلى والأدنى لصالح  
الربيعي الأعلى وبالتالي فإن إستمارة تقييم مستوى الأداء للمهارات قيد البحث " قادرة على  
التمييز بين الأفراد مما يؤكد صدق الإختبار في قياس ما وضع من أجله.
- ثبات إختبار تقييم مستوى الأداء للمهارات المختارة:

تم حساب ثبات إستمارة تقييم مستوى الأداء للمهارات المختارة بطريقة تطبيق  
الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الأستطلاحية والتي بلغ عددهن (١١) طالبة من طالبات  
الفرقة الثالثة ومن خارج العينة الأساسية، حيث كان التطبيق الأول يوم الإثنين الموافق  
٢٠٢٢/٢/٢٨ وهي الدرجات المستخرجة عند حساب "معامل الصدق"، ثم تم إعادة الإختبار  
يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٧، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين بإستخدام معادلة  
بيرسون كما هو موضح بالجدول التالي

## جدول (٦)

معامل ارتباط الثبات ودلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني لتقييم مستوى الأداء للمهارات  
المختارة ن = ١١

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ارتباط "ر" المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±	
الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز	٤,٩٦	٠,٥٨	٥,١	٠,٥٥	٠,٨٨ *

\* "ر" الجدولية عند د.ح (١٣)، ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين التطبيق الأول والثاني وبالتالي ثبات إستمارة تقييم مستوى الأداء للمهارة "قيد البحث".

خامساً: إختبار التحصيل المعرفي. (إعداد الباحثة)

بعد الأطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث التي تمت في مجال الجمباز والتعرف على خطوات بناء الإختبار والمعاملات العلمية لها وطريقة صياغة الأسئلة المستخدمة قامت الباحثة بتحليل مقرر مادة الجمباز للفرقة الثالثة إختباري أول "بنات"، وفي ضوء ذلك إعدا الإختبار المعرفي في شكله المبدئي. حيث تتضمن الإختبار نوعان من أنواع الأسئلة هم (الصح والخطأ، اختيار من متعدد) وتضمن "٥٩" مفردة مرفق (٢)، وتم عرضة على مجموعة من الخبراء في مجال تحكيم وتدريب الجمباز وهم أيضا أعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز، كما تم أيضاً الرجوع إلي السادة الخبراء في قسم المناهج وطرق التدريس من كلية التربية الرياضية (جامعة مدينة السادات) مرفق (٥)، وتم إجراء التعديلات اللازمة في ضوء رأي السادة الخبراء، وبناءاً على ذلك أصبح متضمن "٥٠" مفردة مرفق (٣)، حيث تم حذف ٩ مفردات، وتم عرضة مرة أخرى عليهم، وتم تحديد درجة واحدة لكل سؤال، وأصبح بذلك جاهز لإجراء المعاملات العلمية.

المعاملات العلمية للإختبار المعرفي :-

صدق المحكمين :

إعتمدت الباحثة في صدق الإختبار على آراء السادة الخبراء في مجال الجمباز، وهم من أعضاء هيئة تدريس بقسم التمرينات والجمباز، كذلك الاساتذة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات). مرفق (٥)

صدق التمايز للاختبار المعرفي :

صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية:

استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لمجموعة واحدة باستخدام اختبار "ت" (t-test).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى للإختبار المعرفي ن=١ ن=٢ =٤

القيمة "ت" المحسوبة	"ف.م"	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		الإختبار المعرفي لمهارات الجمباز
		ع ±	س	ع ±	س	
٢,٥٠	٠,٥	٢,٤٦	٢١,٣٣	٢,٨٢	٢٠,٨٣	المجموع الكلي للاختبار

\* "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٧) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية في الإختبار المعرفي لمهارات الجمباز المختارة "قيد البحث" مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لصالح الربيعي الأعلى وبالتالي فإن إختبار التحصيل المعرفي لمهارات الجمباز المختارة "قيد البحث" قادر على التمييز بين الأفراد مما يؤكد صدق الاختبار في قياس ما وضعت من أجله.

**معامل ثبات إختبار التحصيل المعرفي لمهارات الجمباز المختارة "قيد البحث" :**

تم حساب ثبات الإختبار المعرفي لمهارات الجمباز المختارة "قيد البحث" بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الأستطلاحية والتي بلغ عددهن (١١) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكانت المدة الفاصلة ما بين التطبيقين (٦) ستة أيام وكان التطبيق الأول يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٨ م وهو الدرجات المستخرجة عند حساب "معامل الصدق"، تم إعادة تطبيق يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٧ م وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي :

#### جدول (٨)

**معامل ارتباط الثبات بين التطبيق الأول والثاني لإختبار التحصيل المعرفي لمهارة المختارة "قيد البحث" = ١١**

معامل الارتباط "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإختبار المعرفي للمهارة "قيد البحث"
	ع±	س-	ع±	س-	
٠,٩١ *	٢,٤٦	٢١,٤٧	٢,٨٢	٢٠,٨٣	المجموع الكلي للاختبار

\* "ر" الجدولية عند د.ح :  $2 - 19 = 17$ ، ومستوى معنوية  $(0,05)$  =  $0,497$

يتضح من جدول (٨) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" الجدولية في إختبار التحصيل المعرفي مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود إرتباط بين التطبيق الأول والثاني وبالتالي ثبات الإختبارات.

#### • حساب السهولة والصعوبة والتمييز للإختبار :

ولحساب معامل السهولة والصعوبة لمفردات الإختبار تم تطبيق الإختبار على عينة مكونة من (١١) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية بهدف تقييم كل عبارة والحكم عليها من حيث سهولتها وصعوبتها وقد تم تحديد معامل سهولة وصعوبة ما بين  $(0,30 - 0,70)$  لقبول العبارات وذلك وفقاً لما حددته معظم الدراسات والمراجع العملية.

كما تم حساب معامل التميز وللحصول عليه تم ترتيب درجات العينة ترتيباً تنازلياً لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين الطالبات المتميزات في المجموعة العليا وغير المتميزات في المجموعة الدنيا، وطبقاً لما أشارت إليه معظم الدراسات والمراجع فقد تم تحديد معامل التمييز (٠,٣٠) فأكثر لقبول العبارات.

### جدول (٩)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لعبارات الإختبار المعرفي للمهارة (قيد البحث)

معامل التمييز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة	معامل التمييز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة
٠,٥٠	٠,٥١	٠,٧٧	٢٦	٠,٣٥	٠,٤٦	٠,٧١	١
٠,٦٣	٠,٣٥	٠,٦٥	٢٧	٠,٧٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٢
٠,٣٩	٠,٦٤	٠,٣٦	٢٨	٠,٥٠	٠,٤٦	٠,٦٥	٣
٠,٧٥	٠,٤٧	٠,٥٣	٢٩	٠,٧٥	٠,٦٤	٠,٣٦	٤
٠,٧٥	٠,٦٤	٠,٤٦	٣٠	٠,٦٢	٠,٣٣	٠,٦٧	٥
٠,٦٦	٠,٣٥	٠,٦٥	٣١	٠,٧٥	٠,٦٤	٠,٤٧	٦
٠,٥٠	٠,٦٤	٠,٤٥	٣٢	٠,٥٠	٠,٥٣	٠,٤٨	٧
٠,٧٥	٠,٥٧	٠,٤٨	٣٣	٠,٧٥	٠,٣٣	٠,٦٧	٨
٠,٧٥	٠,٥٢	٠,٤٨	٣٤	٠,٦٢	٠,٣٥	٠,٦٥	٩
٠,٣٧	٠,٣٣	٠,٦٧	٣٥	٠,٨٧	٠,٦٤	٠,٣٦	١٠
٠,٨٧	٠,٥٢	٠,٣٦	٣٦	٠,٥٠	٠,٣٥	٠,٧١	١١
٠,٣٥	٠,٤٦	٠,٥٤	٣٧	٠,٣٥	٠,٣٣	٠,٦٧	١٢
٠,٦٦	٠,٤٢	٠,٦٥	٣٨	٠,٥٠	٠,٥٣	٠,٤٧	١٣
٠,٧٥	٠,٥٨	٠,٥٩	٣٩	٠,٦٦	٠,٣٥	٠,٦٥	١٤
٠,٥٠	٠,٣٣	٠,٥٩	٤٠	٠,٦٢	٠,٥٢	٠,٤٨	١٥
٠,٦٢	٠,٣٥	٠,٦٥	٤١	٠,٥٠	٠,٤٠	٠,٦٠	١٦
٠,٣٥	٠,٤٦	٠,٧١	٤٢	٠,٣٩	٠,٥٤	٠,٤٦	١٧
٠,٧٥	٠,٣٥	٠,٦٥	٤٣	٠,٧٥	٠,٤٠	٠,٦٠	١٨
٠,٨٧	٠,٣٠	٠,٣٦	٤٤	٠,٧٥	٠,٤٦	٠,٥٤	١٩
٠,٧٥	٠,٢٩	٠,٧١	٤٥	٠,٥٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٢٠
٠,٧٣	٠,٤٧	٠,٥٣	٤٦	٠,٧٥	٠,٤٧	٠,٥٣	٢١
٠,٧٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٤٧	٠,٥٠	٠,٤١	٠,٥٩	٢٢
٠,٣٧	٠,٣٠	٠,٧١	٤٨	٠,٥٠	٠,٤٧	٠,٥٣	٢٣
٠,٧٥	٠,٥٢	٠,٤٨	٤٩	٠,٧٥	٠,٦٨	٠,٥٩	٢٤
٠,٧٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٥٠	٠,٧٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٢٥

يتضح من جدول (٩) أن معاملات السهولة للأختبار المعرفي قيد البحث قد تراوحت بين (٠,٣٦:٠,٧٧) ومعامل الصعوبة يتراوح بين (٠,٢٩:٠,٦٤) ومعامل التميز يتراوح بين (٠,٣٥:٠,٨٧).



## \* تحديد الزمن اللازم للاختبار :

لحساب زمن الإختبار في صورته النهائية قامت الباحثة بحساب الزمن التجريبي وهو عبارة عن الزمن الذي أستغرقته أول طالبة وأخر طالبة في الإجابة علي الإختبار في صورته النهائية ثم تم جمع الزمن الذي أستغرقته أول طالبة وأخر طالبة وقسمته علي اثنين لإستخراج المتوسط الحسابي لزمن الإختبار وهو الزمن المناسب للإجابة علي الإختبار. كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول (١٠)

## المتوسط الحسابي لزمن اختبار التحصيل المعرفي

الزمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي	
		أخر طالبة	زمن إجابة أول طالبة
٣٥ دقيقة	٧٠ دقيقة	٤٠ دقيقة	٣٠ دقيقة

يتضح من جدول (١٠) أن الزمن المناسب للإجابة علي إختبار التحصيل المعرفي في صورته النهائية ٣٥ دقيقة.

سابعاً: خطوات تصميم إستمارة آراء وإتجاهات استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية :

لإعداد إستمارة الآراء والإتجاهات نحو استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية أتبعته الباحثة الخطوات الاتية :

صياغة وتحديد العبارات:

أطلاقاً من عنوان البحث وهدفه، وأستناداً إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة تم صياغة وتحديد عدد من العبارات التي تعكس رأى الطالبات نحو استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية، وقد أستخدمت الباحثة طريقة ليكرت ذات الخمس أوزان لمناسبتها للبحث.

المعاملات العلمية لإستمارة الآراء والإتجاهات:-

- صدق المحكمين:

تم عرض الإستمارة على عدد من الخبراء بكلية التربية الرياضية مرفق (٥) بهدف أستطلاع آرائهم بشأن صلاحية هذه الإستمارة، ومدى ملاءمتها للطالبات وذلك من حيث وضوح وسلامة وصياغة كل عبارة من العبارات، وحذف وتعديل أو إضافة ما يرويه مناسباً من العبارات مرفق (٦)، وقد تم عمل التعديلات المقترحة، والتي أنحصرت في تغيير صياغة بعض العبارات، وقد وافق الخبراء على العبارات بنسبة ١٠٠٪. مرفق (٧)

## ثبات الإستمارة:

قامت الباحثة بحساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني قدره (٦) أيام بين التطبيقين وذلك بتطبيق الإستمارة على طالبات الفرقة الثالثة المجموعة التجريبية بعد مرور أسبوعين من تطبيق النموذج المقترح وأجرت عليهن التطبيق الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٤/١٩م، ثم تم إجراء التطبيق الثاني يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٦م على نفس العينة "المجموعة التجريبية" لحساب ثبات الإستمارة.

## جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لإستمارة الآراء والإتجاهات ن=١ ن=٢=٧

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	س	ع	س	ع	
إستمارة الآراء والإتجاهات	١٠٢,١٥	٤٩,٥٤	١٠٥,٦٥	٥٠,٦٣	٠,٩٦

\* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح : ن=٢ = (٥٨)، ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٣

يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" مقياس الآراء والإتجاهات لدي أفراد مجموعة البحث لإستخدامها نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية. مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود إرتباط بين التطبيق الأول والثاني وبالتالي ثبات إستمارة الآراء والإتجاهات نحو إستخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية

## الدراسات الأستطلاعية:

تم سحب (١١) طالبة بصورة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الثالثة، وذلك لعمل المعاملات العلمية للإختبارات المختارة "قيد الدراسة"، وكانت كالأتي التطبيق الأول للإختبارات البدنية -المهارة (قيد البحث) يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/١٣م، والتطبيق الثاني يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٠م، والتطبيق الأول لمستوي التحصيل المعرفي للمهارة (قيد البحث) في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/١٤م، والتطبيق الثاني يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢١م. وذلك لعمل المعاملات العلمية من صدق وثبات للإختبارات المستخدمة، وتجريب وحدة تعليمية لتنظيم طريقة العمل داخل المحاضرة، والتعرف علي الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء التطبيق ووضع حلول لها، وأسفرت نتائج الدراسة الأستطلاعية عن صدق وثبات للإختبارات المستخدمة في البحث، صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات، صلاحية المكان المخصص لإجراء

الإختبارات، إستيعاب المساعدين لكيفية الإجراءات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الإستمارات.

تصميم نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية للمجموعة التجريبية:

اتبعت الباحثة نموذج التصميم التعليمي لـ (( عبد اللطيف الجزار))، والذي يتكون من خمس مراحل أساسية، ويوضح شكل (١) نموذج التصميم التعليمي الذي اتبعته الباحثة لإعداد الوحدة التعليمية "Elgazzar" (٢٠١٤م). (٢٣) وتم توضيح خطوات تنفيذ كل مرحلة مرفق (٩)



شكل (١)

نموذج عبد اللطيف الجزار للتصميم التعليمي

خطة تنفيذ البحث :

تكونت خطة تنفيذ البحث من أربعة مراحل :

(أ) ما قبل تجربة البحث :

قامت الباحثة في هذه المرحلة بالتهيئة لتجربة البحث من خلال الخطوات الآتية :

- عقدت الباحثة لقاء تمهيدى بجميع أفراد العينة (٧ طالبات) لمدة ساعة باحد مدرجات الكلية لتعريفهم بطبيعة البحث، وكذلك المهام التي سيكلفون بها عقب كل لقاء.
- قامت الباحثة بعمل عرض تقديمي بسيط لشرح خصائص المتعلم المنتظم ذاتيا واهميته وكذلك التمرينات النوعية واهميتها وكيفية الإستعانة بها طبقا لنموذج التعلم المنتظم ذاتيا.
- تحديد استراتيجيات التعلم المنتظم ذاتيا وتوضيح كيفية استخدامها داخل وخارج الوحدات التعليمية.
- تم توزيع كتيب المهارة (قيد البحث) على كل طالبة من طالبات المجموعة التجريبية.

(ب) القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي للقياسات البدنية - والمهارية في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٧م، وتحديد مستوى التحصيل المعرفى في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٨م، وقد تم الإستعانة بمجموعة من المساعدين من الزملاء بالكلية وذلك للمساعدة في عمل القياسات الخاصة بالبحث، وقد تم تدريبهم مسبقاً من قبل الباحثة على كيفية تطبيق الإختبارات المختلفة "إختبارات الورقة والقلم أو الإختبارات البدنية" ومستوى الأداء المهارى.

**ج) تنفيذ التجربة الأساسية :**

قامت الباحثة بتطبيق نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية للمهارة (قيد البحث) علي المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٣/٦م، إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٤/١٢م بصالة الجمباز بالكلية، وكان زمن التطبيق الفعلي (٦) أسابيع وذلك حسب التوزيع الزمني للجدول الدراسي بالكلية، وحسب توصيف مقرر الجمباز للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م.

**التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح**

قامت الباحثة بإعداد نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية للمهارة (قيد البحث) المقترح بحيث يشمل على (٦) أسابيع بواقع (٢) وحدة أسبوعياً، أي (١٢) وحدة تعليمية زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة، وذلك يومي الأحد والثلاثاء من كل أسبوع.

**جدول (١٤)****خطة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح**

الأسابيع	الوحدات	التاريخ	الهدف المهاري
الأسبوع الأول	(١)	٢٠٢٢/٣/٦	الإقتراب
	(٢)	٢٠٢٢/٣/٨	خطوة ما قبل السلم
الأسبوع الثاني	(٣)	٢٠٢٢/٣/١٣	الإرتقاء
	(٤)	٢٠٢٢/٣/١٥	ربط المرحلة الأولى والثانية
الأسبوع الثالث	(٥)	٢٠٢٢/٣/٢٠	الطيران الأول
	(٦)	٢٠٢٢/٣/٢٢	الدفع
الأسبوع الرابع	(٧)	٢٠٢٢/٣/٢٧	الطيران الثاني
	(٨)	٢٠٢٢/٣/٢٩	الهبوط
الأسبوع الخامس	(٩)	٢٠٢٢/٤/٣	ربط المهارة ككل
	(١٠)	٢٠٢٢/٤/٥	التدريب على المهارة
الأسبوع السادس	(١١)	٢٠٢٢/٤/١٠	التدريب على المهارة
	(١٢)	٢٠٢٢/٤/١٢	التدريب على المهارة

**\* القياسات البعدية :**

تم تطبيق إختبار التحصيل المعرفي-تحديد المستوي المهاري يوم الأحد، الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٤/١٨، ١٧م.

**المعالجات الإحصائية :**

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Pacakage for the Social Science، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الالتواء.
- معادلة إختبار ت (T-test).
- معادلة إختبار (Z-test).
- معامل الارتباط.
- النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة "التجريبية" باستخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية في مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز ولصالح متوسط القياس البعدي.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي- البعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ن=٧

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		"ت" المحسوبة
			س	ع ±	س	ع ±	
١	الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز	درجة	٤,٩٨	٠,٦١	٨,٠٠	٠,٨٨	* ١٦,٦٠

\* "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٨

٢- عرض نتائج الفرض الثاني

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة "التجريبية" باستخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية لمستوى التحصيل المعرفي لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز ولصالح متوسط القياس البعدي.

جدول (١٦)

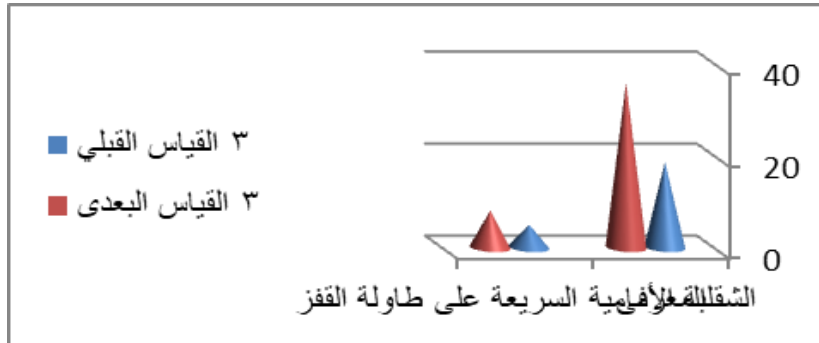
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي- البعدي في الاختبار المعرفي للمجموعة التجريبية ن=٧

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		"ت" المحسوبة
			س	ع ±	س	ع ±	
١	المعرفي	درجة	١٨,٥٧	٢,١٩	٣٥,٨٧	٢,٠٠	* ٣٧,٥٩

\* "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٨

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية في التحصيل المعرفي مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

## ثالثاً: مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني للبحث



شكل (٣)

## دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (١٥) (١٦) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمهارة "قيد البحث" ومستوى التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي وترى الباحثة أن هذا التغير قد يرجع الي أن استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "حيدر سيلمان محسن آخرون (٢٠٢١م) (٨) أحمد سعد الدين وآخرون (٢٠٢٠م) (٣)، سيف كاظم، إيهاب حسين (٢٠٢٠م) (١٤)، عبدالناصر أنيس عبدالوهاب وآخرون (٢٠١٧م) (١٧)، علاء عيسى" (٢٠١٦م) (١٦).

وترى الباحثة أن نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية مملوء بالنشاط والفعالية فقد خلق جوا من الألفة والتعاون بين الطالبات من خلال اشتراكهم في البحث عن المعلومة لتنفيذ الواجبات بأنفسهم بحيوية وجدية وكان الدافع وجود مجاميع أخرى من الطالبات ينفدن ما تم تخطيطه وهذا زاد من فهم المهارة وجوانبها وكذلك ترسيخها في أذهانهم ومن ثم زيادة الشعور بان البحث عن المعلومة وتحليلها ومعرفة الأسباب التي تكمن خلف الأداء الجيد، وقد تعود الطالبات خلال دراستهم إلى الكتيب المدعم بالتمرينات النوعية والإستعانة به، وبالاطلاع على أفكار زميلاتهم والاستفادة من تجاربها وعدم رفض أي فكرة مهما تعدد وتنوعت وكان الهدف تجربة جميع الأفكار المطروحة والتي تم لها التخطيط الجماعي والتنفيذ الجماعي.

وترى الباحثة أن نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمرينات النوعية يتفق مع الحكمة التي تقول " إن أعطيت رجلاً سمكة فستضمن له قوت يومه، أما إذا علمته الصيد

فأنت تضمن له قوت حياته كلها " يتم طرح هذه الحكمة القديمة في الدوائر التعليمية لتوضيح مفهوم **التعلم المنظم ذاتياً** أنه يجب على الأفراد تحديد أهداف التعلم الخاصة بهم والعمل بشكل مستقل وبإحساس بالوكالة والاستقلالية لتحقيق تلك الأهداف. إنه عكس قيام المعلم بتوزيع أوراق العمل وإكمال الطلاب لها لمجرد أن المعلم طلب منهم ذلك، ويتضمن التعلم المنظم ذاتياً تحديد الطلاب لأهداف التعلم الخاصة بهم، وتحديد أفضل طريقة لتحقيق هذه الأهداف، ثم العمل بشكل منهجي واستراتيجي لتحقيقها. تتماشى استراتيجيات التدريس مثل نموذج ورشة العمل والحافظات مع التعلم المنظم ذاتياً أكثر من ورقة عمل أو محاضرة بتنسيق واحد يناسب الجميع. ويتكون نموذج الورشة من ثلاثة أجزاء. تبدأ الوحدة بدرس صغير، ثم يقضي الطلاب وقتاً في العمل بشكل مستقل بينما يقوم المعلم بتوزيع المهام مع الطلاب.

أخيراً، تنتهي المحاضرة بنوع من الملخص المستمد مما تعلمته الطالبات من خلال عملهم المستقل ومثال آخر على النماذج التي تتجه نحو التعلم المنظم ذاتياً هو ملفات الطالبات أو الحافظات حيث تضع الطالبات أهدافاً تعليمية ويفكرون بشكل دوري فيما إذا كانوا يحققون هذه الأهداف أم لا. يحتفظون بجميع أفكارهم، ويعقدون اجتماعات دورية مع معلمتهم حول كيفية ضغطهم لتحقيق أهدافهم. والهدف من التعلم المنظم ذاتياً هو تشجيع الطالبات على الابتعاد عن أول اتجاهين للتعلم (اتباع الأوامر ومحاولة الحصول على درجات جيدة) وقد يتضمن تعزيز المهارات ما وراء المعرفية التعرف على كيفية عمل الدماغ، وما هو كل ما وراء المعرفة، وجميع أنماط التعلم المختلفة. أن تصبح فضولياً بشأن نقاط قوتك الفردية عندما تعرف أن تفضيلات التعلم أمر بالغ الأهمية في تعزيز مهاراتك وراء المعرفية.

واضافة لذلك تري **الباحثة** أن العينة في عمر مناسب لفهم مراحل النموذج والعمل ضمن مجموعات ممكن ان تتسجم وتتجح في تحقيق الأهداف واسناد النتائج أن النسب المراحل التعليمية لتطوير تفكير الطالبات هي مرحلة الجامعة حيث لدى الطالبات حصيلة كافية من المعارف الأساسية برياضة الجمناز بصفة عامة والمهارة "قيد البحث" بصفه خاصة التي تجعلهم قادرين على فهم وممارسة التفكير العلمي بنضج كما ترجع **الباحثة** أسباب حدوث هذه الفروق يرجع الى متغيرات أخرى دخلت في عملية تحسين التعلم لديهم، منها التكرار والممارسة للتمرينات النوعية البدنية والمهارية التي يتم توجيههم لها، إلا أن الاستمرار على تكرار الأداء وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة يساعد الطالبات، ومن ثم حدوث آثار ايجابية في عملية التعلم والتي أكدت نتائجها على فاعلية التعلم المنظم ذاتياً والمدعم بالتمرينات النوعية، لما له من نتائج إيجابية على التحصيل وتعزيز الدافعية نحو التعلم.

وترجع الباحثة تحسين مستوى الأداء المهارى والمعرفى للمهارة "قيد البحث" للطالبات إلى التعاون المثمر بينهم وقدرتهم على تحمل مسؤوليتهم تجاه انفسهم ومعرفة نقاط ضعفهم والعمل على تحسينها وذلك من خلال التوجيه والتغذية الراجعة من قبل المعلم للتوجيه وكذلك زميلتها في تصحيح أداءها، فالتعلم المنظم ذاتيا هو في الحقيقة عملية تعاونية يتفاعل فيها كل من المعلم والمتعلم فيما بينهم، أن التعلم المنتظم ذاتيا هو عملية تعاونية يتفاعل فيها المعلم والمتعلم، حيث يمد المعلم المتعلم بالمساعدة في تنمية استراتيجيات ومهارات مختلفة للتعلم المنظم ذاتيا ثم بالتدرج يعطي المتعلم مسؤولية متزايدة لاستخدام وتحديد هذه الاستراتيجيات وأن استراتيجيات التنظيم الذاتي تتضمن تشجيع المتعلمين على تحمل مسؤولية تعلمهم، وكذلك تعويدهم على أسلوب التعلم المستقل الفعال، وهو أن يتولى المتعلم دورا فعالا في اختيار مصادر التعلم المناسبة وتخطيط أوقات تعلمه، ومراقبة وإدارة نشاطات تعلمه بنفسه وكل هذا يساعد في تطوير مهارات التنظيم الذاتي عند المتعلمين وممارستهم لعملية التعلم المستمر واستخدام المكتبة والقراءة الذاتية (٨) (١٦) (٢٦) (٢٩) (٣٠)

وتعتبر مهارات الجمباز بصفة عامة والمهارة (قيد البحث) بصفة خاصة تمتلك أوضاع معينة تمثل مفاتيح للأداء الحركي السليم يجب التركيز عليها للمهارة "محمد شحاتة" (١٩٩٢م) (٢٠) (مثل الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء، وضع القدمين أثناء الارتقاء، وضع اليدين وشكل اليدين أثناء الارتكاز، زاوية الكتف، وضع الرأس، وضع اليدين أثناء الدفع، شكل الجسم أثناء الطيران الأول، وأثناء الطيران الثاني، وكذلك وضع الرأس أثناء الطيران الثاني، وأثناء الهبوط، زاوية الكتفين أثناء الهبوط)، وهذا ما حاولت الباحثة توضيحه في الكتيب المدعم بالتمارين النوعية (بدنية-مهارة)، كل ذلك أدى إلى الإستفادة التامة من المحاضرة لصالح الطالبات، وزيادة التصور السليم للأداء المهارى بالإضافة إلى الإقتصاد في الوقت والمجهود كما أن استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمارين النوعية يسهم في تحديد الوقت المناسب للطالبة سواء داخل أو خارج المحاضرة.

كما أن استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمارين النوعية أثناء عملية التعلم ساهم في اثناء الجانب المعرفى المتعلق بالأداء المهارى وساعد في ازالة عامل الخوف من الطالبات لأنه أعطاهن إحساس التعلم ووفرة المعلومات في بيئة تعليمية، مما أدى إلى زيادة الحماس والدافعية للتعلم، كذلك زيادة التفاعلية مع الكتيب المدعم بالتمارين النوعية، وكننتيجة لما سبق فقد تفوق القياس البعدى للمجموعة التجريبية في كلاً من التحصيل المعرفى، ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي طاولة القفز رقود على الظهر، تلك النتائج



تتماثل مع ما يؤكدّه "حسن شحاتة" (٢٠١٣م) (٧)، "كمال عبد الحميد" (٢٠٠٤م) (١٨) أن استخدام تكنولوجيا التعليم تساهم بشكل أكثر إيجابية في تعلم وإتقان المهارات الرياضية وفي وقت وهذا أقل وهذا تم من خلال الكتيب المدعم بالتمارين النوعية (البدنية، المهارية).

٣- عرض نتائج نسب آراء وإتجاهات الطالبات بالمجموعة "التجريبية" على استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمارين النوعية في تعلم مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز.

### جدول (١٧)

استجابات الطالبات على عبارات استمارة آراء وإتجاهات الطالبات نحو استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمارين النوعية في تعلم مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز ن = ٧

رقم العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	٣٠	-	-	-	—	١٥٠	٪ ١٠٠
٢	٢٧	٢	١	—	—	١٤٦	٪ ٩٧,٣٣
٣	٢٨	٢	-	—	—	١٤٨	٪ ٩٨,٦٧
٤	-	-	١	١	٢٨	١٤٧	٪ ٩٨,٠٠
٥	٢٧	٢	١	—	—	١٤٦	٪ ٩٧,٣٣
٦	٢٨	١	١	—	—	١٤٧	٪ ٩٨,٠٠
٧	-	-	١	٤	٢٥	١٤٤	٪ ٩٦,٠٠
٨	٢٤	٥	١	—	—	١٤٣	٪ ٩٥,٣٣
٩	-	-	—	—	٣٠	١٥٠	٪ ١٠٠
١٠	٢٩	١	—	—	—	١٤٩	٪ ٩٩,٣٣
١١	٣٠	-	-	—	—	١٥٠	٪ ١٠٠
١٢	٣٠	-	-	—	—	١٥٠	٪ ١٠٠
١٣	-	-	-	—	٣٠	١٥٠	٪ ١٠٠
١٤	-	-	-	—	٣٠	١٥٠	٪ ١٠٠
١٥	٣٠	-	-	—	—	١٥٠	٪ ١٠٠
١٦	٣٠	-	-	—	—	١٥٠	٪ ١٠٠
١٧	٣٠	-	-	—	—	١٥٠	٪ ١٠٠
١٨	٣٠	-	-	-	-	١٥٠	٪ ١٠٠
١٩	٢٥	٥	-	-	-	١٤٥	٪ ٩٦,٦٧
٢٠	٣٠	-	-	-	-	١٥٠	٪ ١٠٠

يتضح من جدول (١٧) الأهمية النسبية لآراء وإتجاهات المجموعة التجريبية نحو استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتياً المدعم بالتمارين النوعية في تعلم مهارة الشقلبة الأمامية

السريعة علي طاولة القفز رقود على الظهر حيث تراوحت نسبة إستجاباتهم ما بين ٩٥,٣٣٪: ١٠٠٪ مما يُعتبر مؤشر جيداً على أن استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمريينات النوعية ذو فاعلية في تحقيق الجانب الوجداني وتعديل اتجاهات الطالبات استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمريينات النوعية.

وتعزرو الباحثة إيجابية آراء الطالبات "بالمجموعة التجريبية" إلى أن "نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمريينات النوعية" قد زاد من تجاوب وجذب انتباه وميول واتجاهات الطالبات مما دفعهم للمشاركة الإيجابية في العملية التعليمية وقد أثار نشاطاً ذاتياً هادفاً من جانب الطالبات ومن ثم أتاح ذلك للطالبات متابعة الدروس بنشاط داخل وخارج قاعات المحاضرة (صالة الجمباز) وهذا لا يتوافر في التعليم التقليدي، كما أنه يجمع بين أكثر من أسلوب وأداة للتعلم، سواء كانت "طرق إلكترونية أم طرق تقليدية"، وتقديمه نوعية جديدة من التعلم تناسب خصائص الطالبات واحتياجاتهن من ناحية، وتناسب طبيعة الموضوعات الدراسية (الجمباز) وأهدافها التعليمية التي نسعى لتحقيقها من ناحية أخرى، كما أنه يساعد الطالبات على تنمية مهارات التفاعل مع المادة التعليمية المقدمة لها، والتواصل مع زميلاتهن، وتواجد المعلمة في الوقت المناسب، كل ماسبق ساهم في خلق جو من الألفة تجاة تعلم مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على طاولة القفز وهذا ما تفتقر إليه طرق التعليم المعتادة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "محمود عنان"، "مصطفى حسين باهى" (٢٠٠١م) (٢٢) من أن الدافعية الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه تساعد الفرد على التغلب على الصعوبات والعقبات التي تتطلب المزيد من بذل الجهد والشجاعة والإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء أو نتيجة الدافعية الداخلية النابعة من خارج الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة أو الأداء الرياضي.

وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص على التالي: الأهمية النسبية لآراء وإتجاهات المجموعة التجريبية نحو استخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمريينات النوعية في تعلم مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي طاولة القفز رقود على الظهر.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفروض البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة "التجريبية" نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية في مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الشقبة الأمامية السريعة على طاولة القفز ولصالح متوسط القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة "التجريبية" نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية في مستوى الأداء لمهارة الشقبة الأمامية السريعة على طاولة القفز ولصالح متوسط القياس البعدي.
- ٣- تباين نسب آراء وإتجاهات الطالبات بالمجموعة "التجريبية" لإستخدامها نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية. "في تعلم مهارة الشقبة الأمامية السريعة على طاولة القفز.

#### التوصيات:

#### في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثين بالتالي:

١. ضرورة توظيف نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية سواء في التعليم الجامعي بكليات التربية الرياضية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة وذلك لإثراء العملية التعليمية والتي تدعم الطلاب وتزيد من تحصيلهم واتجاهاتهم الإيجابية نحو التعلم.
٢. إجراء المزيد من البحوث بإستخدام نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية على العديد من المهارات في مجال الجمباز بصفه خاصه والتربية الرياضية بصفه عامه.
٣. إجراء مزيد من البحوث والدراسات لمقارنة نموذج التعلم المنتظم ذاتيا المدعم بالتمارين النوعية بغيره من النماذج لتعلم مهارات الجمباز.

#### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد الهادي يوسف: أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠١٠م.
- ٢- أحمد دوقه، شهرزاد بوشدوب: التعلم المنتظم ذاتياً أهمية، استراتيجياته وكيفية تحسنه، مجلة البحوث والدراسات- العدد (١٤)، ٢٠١٢م.

- ٣- أحمد سعد الدين محمود، محمود محمد لبيب، عبد المؤمن عويس بدوي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والأثقال على تحسين بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ متر جري، علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد، السابع عشر، أكتوبر مجلة ٢٠٢٠م.
- ٤- أديل شنودة، سامية فرغلي: الجمباز الفني (مفاهيم- تطبيقات)، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٥- إبراهيم عبدالله الحسينان: استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في ضوء نموذج بينتريش وعلاقتها بالتحصيل والتخصص والمستوى الدراسي والأسلوب المفضل للتعلم، رسالة دكتوراه. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية (٢٠١٠م).
- ٦- إيهاب عبد المنعم مصطفى: "تأثير تمرينات العدو علي تنمية سرعة الإقتراب ومستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية جهاز حسان القفز لناشئ الجمباز من ٨- ١٠ سنوات"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ١٣، ١٤٧ - ١٢٣، ٢٠٠٦م.
- ٧- حسن شحاتة: التعليم الإلكتروني وتحرير العقل (أفاق وتقنيات جديدة للتعليم)، دار العالم العربي، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٨- حيدر سليمان محسن، وسام صلاح عبد الحسين، زينب ناظم شاكر تأثير نموذج التعلم المنظم ذاتياً في تعلم الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالنتس للطالبات، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية، السنة الثانية، حزيران، المجلد (٣)، العدد (٢) ٢٠١٢م.
- ٩- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الإلتناء ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٠- خلدون علي بنى أحمد: الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتيا لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير. الجامعة الهاشمية: الأردن. ٢٠١٤م.
- ١١- رباب عطية بكر: "فاعلية التدريب المتقاطع علي بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي حسان القفز". مجلة العلوم البدنية والرياضية - جامعة المنوفية، ٢١، ١٠٩ - ١٤٥، ٢٠١١م.

- ١٢- ربيع عبده رشوان: التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات أهداف الإنجاز، مصر: عالم الكتب. (٢٠٠٦م).
- ١٣- سامي إبراهيم محمد: تأثير التدريبات النوعية لألتزان الديناميكي علي مستوى أداء بعض مهارات حصان الحلق لناشئ الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨م.
- ١٤- سيف محمد كاظم، إيهاب داخل حسين: التدريب النوعي وتأثيره في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمراحل الوثب الثلاثية للشباب، مجلة التربية الرياضية، المجلد ٣٢، العدد ١، فبراير ٢٠٢٠.
- ١٥- عادل عبد البصير علي: أسس ونظريات الجمباز الحديثة. المكتبة العربية للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة. ٢٠٠٤م.
- ١٦- علاء عيسي (٢٠١٦): اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز لطلبة جامعة فليسطين مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية) المجلد ٣٠(٤). جامعة فلسطين التقنية.
- ١٧- عبدالناصر انيس عبدالوهاب رمضان وآخرون: استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالب مراحل التعليم العام ٢٠١٧م.
- ١٨- كمال عبد الحميد زيتون: تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والإتصالات، ط٢، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٩- محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز. دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٣.
- ٢٠- محمد إبراهيم شحاتة: التحليل المهاري في الجمباز. دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢١- محمد مفضي الدرابكة: "استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل: دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية "مج ٣٤، ع ٦. ص ص ١٤٧-١٦٩. جامعة أسيوط. كلية التربية: مصر. (٢٠١٨م)
- ٢٢- محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي: مقدمة في علم نفس الرياضة، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (٢٠٠١م).

٢٣- هديات أحمد حسنين، عبد الرؤوف أحمد الهجرسي: قواعد التدريب في رياضة الجمباز الفني (قوة - جمال - إبداع - شجاعة)، القاهرة ، (بدون).

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24- Dasooqi, Mohab:** The impact of quality exercises on performing the front loop on the balance beam. PHD thesis, the university of Alexandria. (2002).
- 25- Elgazzar, A. E.:** Developing E-Learning Environments for Field Practitioners and Developmental Researchers: A Third Revision of an ISD Model to Meet E-Learning and Distance Learning Innovations. Open Journal of Social Sciences, 2(02), 29-37. (2014).
- 26- Kermarrec, G. (2004):** Stratégies d'apprentissages et autorégulation : revue dequestion dans le domaine des habiletés sportives. Science et Motricité, 3, 53, 9- 38
- 27- Kochanowicz, A., & Niespodzinski, B:** Maximal Power of the Lower Limbs of Youth Gymnasts and Biomechanical indicators of the forward Hand spring Vault Versus the sports. Journal of Humankinetic, 53, 33 – 40, 2016
- 28- Mohammad, Aisha Albahloul:** The impact of using a quality training on the development dynamic of cognitive abilities of floor exercise among the PE students, PHD thesis, PE department, the university of Alexandria, p10. (2012).
- 29- Pintrich, P. R:** The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation. (2000).
- 30- Puustinen, M:** L'apprentissage autorégulé à l'école maternelle. Spirale revue de recherches en éducation, 36, 17- 26. (2005).

- 31- **Qutub, Yasser Ali:** The impact of a quality training program using an alternative apparatus on performing the front handspring, MA thesis, Al-manofia university, p19. (2004).
- 32- **Zimmerman,B:** Achieving Self-Regulation: The Trial and Triumph of Adolescents. In : F. Pajares & T. Urdan, ( Eds) : Adolescence and Education, Academic Motivation of Adolescents, Pp 1-45. Greenwich, Information Age Publishing (2002).

### ثالثاً: شبكات التواصل الإجتماعي

- 32- <https://www.new-educ.com-self-regulated-learning>