فاعليه استخدام التطبيق الذاتي علي تعلم مسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ايمان حسن الحاروني[١]

محمود إبراهيم شعيب[٢]

ياسمين ايمن المعظمي[٣]

[١]أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعميدة كلية التربية الرياضية للبنات الأسبق، جامعة الزقازيق.

[٢]أستاذ مسابقات الميدان والمضمار ورئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

[٣]باحثة بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد ادى التقدم التكنولوجي الحادث في السنوات الاخيرة الى تغير نظرة المجتمعات للتعليم وللعملية التعليمية، وكذلك الى اساليب التدريس المتبعة مع المتعلمين، لذلك كان لابد من مواكبة هذه التطورات الحديثة، ولاسيما مع ثورة المعلومات التي يعيشها العالم، فالتطورات العلمية الاكاديمية تسير بسرعة فائقة، ولابد أن نعدل أوضاعنا التعليمية ونوفقها للاستفادة القصوى من الكم الهائل من المعلومات.

وإن التعلم يتأثر إلى حد كبير بطرق التدريس التي يتبعها المعلم ولذا فان التعلم الذي يقوم على اساس من التجريب والتطبيق ينتقل اثرة اسرع واسهل من التعلم الاصم الذى يلقن به المتعلم فقط وقد ظهرت أساليب جديدة في التدريس تساعد على نقل العملية التعليمية من المادة الدراسية الى المتعلم وبذلك اصبحت المادة وسيلة وليست هدفا، والتربية الرياضية بطبيعتها تناسب هذا النوع من التعلم الذى يرتكز على التفكير واستخدام الاسلوب العلمي كما انها من جهة أخري لا يمكن ان تدرس بصدق الا في داخل اطار عملية البحث العلمي بجوانبه المختلفة لهذا كان على المعلم الذى يقوم بالتدريس في مجال التربية الرياضية مسئوليه كبيرة في تزويد المتعلمين بما يمكنهم من الاستعداد للتعامل مع متغيرات المستقبل ومشكلاته. (3: 3)

كما أن خبرة التلميذ أثناء تفاعله مع حصة التربية الرياضية تعكس بدرجة كبيرة ما يؤديه وما يقدمه وما يقوله المعلم، فالتدريس الناجح هو الذى يحدث فيه تطابق بين ما يقصد وما يحدث في الدرس، وعلى المعلم أن يتوقع أن أي أسلوب من أساليب التدريس إذا استخدم لفترة من الزمن يمكن أن ينجز قدراً معيناً من الأهداف التعليمية والتربوية والمعرفية، فإذا تغيرت الأهداف يستلزم أن يتغير معها أسلوب التدريس، وتشير "**عفاف عبد**

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

الكريم حسن" (1995م) إلى انه لا يوجد أسلوب أفضل من الأخر، كما لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يحقق جميع أهداف التربية الرياضية ولكن يحقق جزءاً منها فقط، ووظيفة المعلم تنحصر في أن يكيف طريقته وأسلوبه التدريسي مع المستويات المختلفة مراعياً الفروق الفردية وكذا ميول واستعدادات وقدرات المتعلمين للوصول بمستوى كل متعلم إلى أفضل أداء. (7: 7، 8)

ونتيجة التطورات العلمية الحديثة في مختلف المجالات ادي الى ظهور أساليب حديثة لتعليم مهارات الأنشطة الرياضية ومنها أسلوب التطبيق الذاتي الذي يهتم بالفروق الفردية بين المتعلمين والذي يعتمد في ذاته على التنوع في تدريس المهارة الواحدة، لذلك يسهم في تعلم وفهم جميع المتعلمين للمهارة بما يتناسب مع قدراتهم وخصائصهم البدنية والحركية. (18: 13)

ويعد أسلوب التطبيق الذاتي أحد أساليب التعلم الهامة التي تهتم بالفروق الفردية بين المتعلمين وإتاحة الفرص امامهم للممارسة وفق قدراتهم وامكاناتهم، كما انه يعد الأمثل لتقديم الحد الأقصى من الوقت للتطبيق وكذلك سرعة التعلم بالإضافة الى ذلك فإن اتخاذ المتعلم قراره بالنسبة للمستوي الذي يبدأ فيه الأداء يساعد في زيادة ثقته بنفسه وتقديره لذاته التي يؤدي لتحقيق النجاح. (12: 127-128)

وأسلوب التطبيق الذاتي هو أكثر فاعلية من الأساليب الأخرى وذلك لان العمل يصمم بداخله في مستويات مختلفة الصعوبة، ويقرر المتعلمين مستواهم داخل العمل، وجميع المتعلمين في هذا الأسلوب متفاعلين ويمارسون النشاط مستمرون في العمل لفترة طويلة دون فاقد من الوقت وفق قدراتهم وهذا ما يصعب تحقيقه في الأساليب الأخرى. (8: 117)

وإن مسابقات الميدان والمضمار من أهم الانشطة التي تلقي اهتماما شديداً من كافة الدول لتميزها بموضوعية تقييم الإنجاز الرقمي حيث أنه يترجم إلى أزمنة ومسافات وارتفاعات تعطي مؤشراً صادقاً على إمكانات وقدرات اللاعبين بصفة عامة، وقد أصبحت في مستوي الإعجاز البشري والتساؤل عن الأسباب الحقيقية وراء هذا التطور المذهل. (11: 317)

ولقد وجد الباحثون من خلال ملاحظاتهم وخبرتهم في مجال تدريس التربية الرياضية أن هناك إنخفاض في مستوي تعلم تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في العاب القوي مهارياً والمتمثلة في مسابقة دفع الجلة، وقد أرجع الباحثون ذلك الى اسباب عدة من اهمها هو الاساليب التدريسية المستخدمة، وقلة الوقت المخصص للتدريس، وعدم كفايته لتغطية جميع مفردات المنهج المقرر للمادة بالشكل الأمثل والإرتقاء بالمستوى العلمي للتلاميذ، من خلال تزويدهم بمعلومات تعزيزيه إضافية خارج وقت الحصة الأصلي، والعمل على زيادة دافعيتهم نحو ممارسة العاب القوي، وقد وجد الباحثون أنها من الممكن استخدام احد الأساليب التدريسية الهامة والتي تراعي

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

الفروق الفردية بين التلاميذ وهو أسلوب التطبيق الذاتي، كمحاولة لزيادة نسب النجاح والارتقاء بالمستوى العلمي للتلاميذ وكمحاولة لمواكبة التطور التكنولوجي وتحقيق التقدم العلمي في مجال تدريس العاب القوي، وكذلك لتنمية اتجاهاتهم نحو هذه المادة قبل وبعد استخدامه في العملية التعليمية لتكون تغذية راجعة، ومن أجل بناء الأسس العلمية والتربوية الصحيحة لاستخدام هذه التقنية في مؤسساتنا التعليمية أن الاتجاهات الحديثة في التدريس بصورة عامة وتدريس العاب القوي بصورة خاصة تدعو إلى تغيير او تطوير الطرق التقليدية والمستخدمة حالياً في معظم المدارس والتي تركز على دور المعلم كملقن للمادة التعليمية، وتهمش دور المتعلم وتحد من تفاعله داخل غرفة الصف وخارجه، وتستثمر بعضاً من حواسه في العملية التعليمية، وبالتالي لا تؤدي الغرض المنشود في تحقيق الأهداف التربوية والمعرفية والمهارية والوجدانية وتحقيق التعلم الفعال.

وفي حدود إطلاع الباحثين على الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وخاصة في درس التربية الرياضية لم يجد الباحثون أي دراسة تناولت فاعلية استخدام التطبيق الذاتي على تعلم مسابقة دفع الجلة بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الاساسي، ومن هذا المنطلق فقد اتجه فكر الباحثون في عمل محاوله جادة لمعرفة الدور الذي يلعبه أسلوب التطبيق الذاتي كأسلوب حديث في تعليم العاب القوي بدرس التربية الرياضية ومعرفة تأثيرها على تعلم عض مهارات العاب القوي، وهذا ما سعى إليه الباحثون من خلال إجراء هذه الدراسة والتي تتمثل في بناء برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي ومعرفة تأثيرها على تعلم عض مهارات العاب القوي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي.

- **هدف البحث**:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعليه استخدام التطبيق الذاتي علي تعلم مسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي.

- **فروض البحث**:

1- توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في المستوي المهارى لمسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي قيد البحث.

2- توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية في المستوي المهارى لمسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي قيد البحث.

3- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوي المهارى لمسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

- **مصطلحات البحث**:

- **التطبيق الذاتي متعدد المستويات**:

هو "أسلوب يعتمد على مراعاة مستويات التلاميذ أثناء التعليم من خلال تقديم المهارة في شكل خطوات تعليمية متدرجة في الصعوبة لينتقي منها التلميذ ما يتناسب مع قدراته كخطوة اولي يخطو منها الى الواجب التالي حتى يصل الى تحقيق متطلبات الواجب الأخير". (5: 65)

- **إجراءات البحث**:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين، إحداهما تجريبية والثانية ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

- **مجتمع وعينة البحث**:

أشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية من مدرسة السلام الرسمية للغات محافظه الإسماعلية للعام الدراسي (2023/2022م) والبالغ عددهم (192) تلميذ، وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة في تلاميذ الصف الثاني الاعدادي، والذي بلغ عددهم (42) تلميذ، وقد قام الباحثون بسحب عدد (12) تلميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية ويستخدم معها التطبيق الذاتي وقوامها (15) تلميذ، والمجموعة الثانية الضابطة ويستخدم معها الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) وقوامها (15) تلميذ.

أ- اعتدالية افراد عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن – الطول – الوزن) والذكاء، وبعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، كما يوضحه جدول (1).

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

جدول (1)

التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في متغيرات السن – الطول – الوزن – الذكاء والمتغيرات البدنية والمهارية ن = 42

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	13.54	0.24	13.60	0.75-
	الطول	سم	147.29	3.62	147.50	0.17-
	الوزن	كجم	48.12	3.96	50.00	1.42-
مستوي الذكاء		درجة	43.10	2.10	43.00	0.14
البدنية والمهارية	القدرة العضلية للرجلين	سم	140.38	2.28	140.50	0.16-
	القدرة العضلية للذراعين	متر	3.74	0.14	3.68	1.29
	السرعة الانتقالية	ثانية	6.69	0.72	7.00	1.29-
	التوازن	ثانية	5.14	0.68	5.00	0.62
	الرشاقة	ثانية	20.43	1.06	20.00	1.22
	المرونة	سم	1.71	0.46	1.50	1.37
	مسابقة دفع الجلة	درجة	9.95	0.76	10.00	0.20-

يوضح جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (النمو – الذكاء – البدنية – المهارية – المعرفية) حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-1.42، 1,37) إي إنها انحصرت ما بين (±3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

ب- تكافؤ أفراد العينة:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في معدلات النمو، والمتغيرات البدنية والمهارية، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياس القبلي لأفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة)، وجدول (2) يوضح ذلك.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

جدول (2)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية في المتغيرات البدنية والمهارية ن1= ن2= 15

المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س1	±ع1	س2	±ع2	
القدرة العضلية للرجلين	سم	140.20	2.96	140.53	1.88	0.35
القدرة العضلية للذراعين	متر	3.71	0.16	3.78	0.13	1.27
السرعة الانتقالية	ثانية	6.67	0.62	6.73	0.80	0.22
التوافق	ثانية	5.13	0.74	5.07	0.70	0.22
التوازن	ثانية	20.33	1.11	20.53	1.13	0.47
المرونة	سم	1.70	0.49	1.80	0.41	0.59
مسابقة دفع الجلة	درجة	9.93	0.80	10.00	0.76	0.24

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05= 2.048

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية، مما يدل على تكافؤهما في هذه القياسات.

- **وسائل وادوات جمع البيانات**:

1- **ادوات جمع البيانات**:

– جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتميتر.

– ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

– ساعة ايقاف رقمية Stop Watch 100/1 من الثانية ومزودة بالذاكرة.

2- **وسائل جمع البيانات**:

أولاً: قياس معدلات النمو:

وتشمل (السن ويقاس بالسنة – الطول ويقاس بالسم – الوزن ويقاس بالكيلوجرام)

ثانياً: المتغيرات البدنية التي ترتبط بتعليم مسابقة دفع الجلة واختباراتها:

لتحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها التي تؤثر على مستوى تعلم مسابقة دفع الجلة، فقد تم الرجوع للدراسات السابقة منها على سبيل المثال دراسة "**محمد سليمان سالم ومحمد أحمد حسن**" (2023م) (9)، ودراسة "**اسلام جمال محمد**" (2022م) (1)، ودراسة "**محمود جمال إبراهيم**" (2022م) (13)، وذلك بهدف تحديد

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

القدرات البدنية الخاصة بالبحث، وكذلك الاختبارات البدنية التي تقيس تلك القدرات، وقد أسفر ذلك عن القدرات والاختبارات التالية:

- اختبار العدو 30 متر من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية
- اختبار دفع كرة طبية زنة 3 كجم لقياس القدرة العضلية للذراعين
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين
- إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة
- اختبار الجري على عارضة التوازن لقياس التوازن مرفق (2)

ثالثاً: تقييم مستوى أداء مسابقة دفع الجلة:

تم تقييم مستوى أداء مسابقة دفع الجلة، بإستخدام طريقة المحلفين بواسطة (3) محكمين مرفق (3) ممن لهم خبرة في تدريس مسابقات الميدان والمضمار، وكل واحد منهم يعطى درجة للتلميذ، وتحتسب الدرجة من متوسط الثلاث درجات المتوسطتين، وقد تم تقييم المسابقة من (24) درجة مقسمة (6) درجات لكل مرحلة من مراحل المسابقة.

- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت 2023/9/30م الي الثلاثاء 2023/10/10م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من تلاميذ مدرسة السلام الرسمية للغات محافظه الإسماعلية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (12) تلميذ، حيث قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، والتي تم تحديدها في التأكد من سهولة القياسات، تحديد زمن إجراء القياسات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء القياسات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات – الصدق).

المعاملات العلمية (الصدق –الثبات):

أولاً: صدق المتغيرات البدنية والمهارية:

1- الصدق:

لحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية تم إستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وعددهم (12) تلميذ من تلاميذ فريق المدرسة في العاب القوي، والأخرى مجموعة غير مميزة وعددهم (12) تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث، وجدول (3) يوضح ذلك:

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

Study in Egypt
ادرس فى مصر

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات البدنية ن1=ن2=12

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
اختبار الوثب العريض من الثبات.	سم	154.74	0.97	140.42	1.93	*21.99
اختبار دفع كرة طبية زنة 3كجم.	متر	3.91	0.19	3.73	0.14	*2.53
اختبار العدو 30م من البدء العالي.	ثانية	5.54	0.62	6.67	0.78	*3.76
اختبار الجري على عارضة التوازن.	ثانية	4.22	0.38	5.25	0.62	*4.70
اختبار الجري الزجزاج بين الحواجز.	ثانية	18.87	0.86	20.42	0.99	*3.92
اختبار ثني الجذع أمام من الوقف.	سم	1.96	0.17	1.63	0.48	*2.15

*** قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.074**

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

2- الثبات:

قام الباحثون بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاث ايام بالنسبة للاختبارات البدنية وذلك على العينة الاستطلاعية وعددها (12) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وجدول (4) يوضح معاملات ثبات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ن = 12

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		م	±ع	م	±ع	
اختبار الوثب العريض من الثبات.	سم	140.42	1.93	140.83	2.44	*0.92
اختبار دفع كرة طبية زنة 3كجم.	متر	3.73	0.14	3.74	0.13	*0.98
اختبار العدو 30م من البدء العالي.	ثانية	6.67	0.78	6.50	0.71	*0.91
اختبار الجري على عارضة التوازن.	ثانية	5.25	0.62	5.17	0.54	*0.95
اختبار الجري الزجزاج بين الحواجز.	ثانية	20.42	0.99	20.25	0.87	*0.92
اختبار ثني الجذع أمام من الوقف.	سم	1.63	0.48	1.67	0.44	*0.95

*** قيمة (ر) عند مستوى 0,05 = 0,553**

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد الدراسة الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

خامساً: البرنامج التعليمي باستخدام التطبيق الذاتي: مرفق (4)

1- تحديد الهدف العام للبرنامج:

تعلم بعض مسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من خلال برنامج تعليمي باستخدام التطبيق الذاتي.

وينقسم الهدف العام للبرنامج الى الأهداف التالية:

- هدف معرفي:

1- تعريف التلاميذ بأهمية مسابقة دفع الجلة.
2- تزويد التلاميذ بالحقائق والمفاهيم والمعارف المتصلة بمسابقة دفع الجلة.
3- اكتساب التلاميذ القدرة على الملاحظة والتفكير في مسابقة دفع الجلة.
4- اكتساب التلاميذ فهم العلاقة بين العاب القوي وحركات الجسم وتكوينه في مسابقة دفع الجلة.
5- اكتساب التلاميذ القدرة على التقويم الذاتي.
6- اكتساب التلاميذ القدرة على وصف العناصر المشتركة في مسابقة دفع الجلة.
7- اكتساب التلاميذ معرفة المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقة دفع الجلة
8- اكتساب التلاميذ القدرة على معرفة القوانين الخاصة بمسابقة دفع الجلة
9- تعويد التلاميذ على التفكير العلمي.

- هدف مهاري:

1- تنمية الإحساس بالحركة لدي التلاميذ.
2- تنمية القدرة على الادراك الحركي.
3- تنمية عنصر السرعة في تعلم مسابقة دفع الجلة.
4- تنمية التوافق الحركي بين حركات الذراعين والرجلين والجذع والعين في تعلم مسابقة دفع الجلة.
5- تنمية القدرة لدي التلميذ على وصف الأداء الصحيح للمسابقة.
6- تنمية القدرة على إدراك وأداء المراحل الفنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة.

- هدف وجداني:

1- تنمية الاعتماد على النفس وقوة الإرادة والتصميم.
2- اكتساب الثقة بالنفس والشعور بالرضا.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

3- تنمية التحكم في العواطف والقدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال.
4- اشباع الميل الى الهواية أو اللعبة.
5- تفريغ الانفعالات المكبوتة لدي التلميذ.
6- تنمية التعبير الصادق عن الذات.
7- تنمية تقليد الخلق الرياضي كالصدق والأمانة واحترام الكبير.
8- القدرة على النظام واطاعة الأوامر.

2- أسس البرنامج:

1- أن يتميز البرنامج بالسهولة واليسر.
2- ان يكون البرنامج في مستوي قدرات التلاميذ.
3- ان يتميز البرنامج بالتنويع والتشويق.
4- أن يناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع من أجله.
5- أن يراعى خصائص التلاميذ واحتياجاتهم البدنية والنفسية والمهارية.
6- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل بين التلاميذ.
7- أن يتمشى البرنامج مع خصائص التلاميذ وأن يحقق حاجتهم.
8- أن يراعى في وضع البرنامج الفروق الفردية بين التلاميذ.
9- أن يراعى في البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج.
10- ان يحقق الشعور بالسعادة والتشويق.
11- اتاحة الفرصة لكل متعلم فرصة الاشتراك والممارسة في وقت واحد.

3- محتوى البرنامج:

يتضمن محتوى البرنامج التعليمي باستخدام التطبيق الذاتي تعلم مسابقة دفع الجلة.

4- الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- مقاعد سويدي.
- مساحة خالية للعدو طولها 60 متر.
- حفرة وثب.
- عدد من الجلة.
- طباشير.

5- نمط التعليم المستخدم:

استخدم الباحثون نمط التعليم الفردي من خلال اسلوب التعلم الذاتي، واستخدمت نمط التعلم الجماعي مع الأسلوب المتبع مع المجموعة الضابطة وهو الشرح اللفظي والنموذج العملي.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

6- **الإطار العام لتنفيذ البرنامج**:

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع حصتين أسبوعياً لمدة (8) ثمانية أسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (16) ستة عشر حصة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (45) خمس واربعون دقيقة وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالي:

- 5 دقائق إحماء عام.
- 10 دقائق اعداد بدني (عام وخاص)
- 25 دقيقة البرنامج التعليمي المقترح.
- 5 دقائق ختام.

7-**قيادات التنفيذ**:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج بنفسها ومعها (2) مساعدين، وكذلك قام الباحثون بتطبيق البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة بمساعدة مدرس التربية الرياضية بالمدرسة.

8- **البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التطبيق الذاتي**:

قام الباحثون ببناء الوحدات التعليمية المكونة لمسابقة دفع الجلة وتنفيذها بأسلوب التطبيق الذاتي ولمدة ثمانية أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً، حيث قام الباحثون بتحديد المراحل الفنية والخطوات التعليمية لمسابقة دفع الجلة، وقد قام الباحثون بإعداد ورقة المعيار حيث انها الوسيلة التي يستخدمها الباحثون في تنفيذ البرنامج او الأسلوب ويستخدمها المتعلم لتقدير أدائه مرفق (5)، وهي تلعب دوراً وأساسياً في أسلوب التطبيق الذاتي حيث انها تعمل على زيادة الوقت الفعلي للممارسة العملية اثناء التعلم، كما انها تعد من اكثر الوسائل التعليمية المساعدة في تعليم المهارات الحركية ووسيلة من وسائل الاتصال بين المعلم والمتعلم، وقد استخدم الباحثون ورقة المعيار في تعليم الجزء المهارى وذلك بإعداد ورقة خاصة بكل تلميذ متضمن طريقة الأداء الخاصة بمسابقة دفع الجلة وذلك عن طريق الايضاح النظري وكم العمل وبعض التعليمات والارشادات كأداة لتعزيز وتطبيق أسلوب التطبيق الذاتي وتوجيهات للتلاميذ وتشمل (الغرض من العمل – العوامل المحددة لدرجة الصعوبة – تحديد مستوي البداية).

9- **مرحلة التقويم**:

وقد قام الباحثون بتقويم البرنامج بطريقتين:

الطريقة الأولى:

قام الباحثون بإعداد البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي وقامت بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال العاب القوي وطرق التدريس لتحديد مدى مناسبتها وإبداء رأيهم في كيفية استخدام البرنامج واقتراح أي تعديلات، وقد حققت هذه المرحلة فائدتها بموافقة الخبراء على البرنامج مع طلب إضافة صور في البرنامج لتوضيح طريقة الاداء.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

الطريقة الثانية:

وفيها قام الباحثون بتطبيق وحدتين من البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي على العينة الاستطلاعية وعددهم (12) تلميذ وذلك بهدف التعرف على ملاحظات التلاميذ حول البرنامج ومدى مناسبته لهم وقد حققت هذه المرحلة الهدف منها.

- **الدراسة الاساسية**:

1- **القياسات القبلية**:

تم أجراء القياسات القبلية للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) في الاختبارات البدنية ومستوي أداء مسابقة دفع الجلة وذلك في الفترة من الأربعاء 2023/10/11م وحتى الخميس 2023/10/12م.

2- **التجربة الأساسية**:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحثون بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التطبيق الذاتي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من السبت 2023/10/14م إلى الخميس 2023/12/7م، ولمدة (8) أسابيع وبواقع (2) حصة تعليمية أسبوعيا وزمن الحصة (45) دقيقة، وقد تم التعلم للمجموعة التجريبية باستخدام اسلوبي التطبيق الذاتي مرفق (6)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد قام الباحثون بتطبيق البرنامج المتبع معها وذلك حرصاً على عزل المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ولمدة (8) أسابيع بواقع (2) حصة تعليمية أسبوعياً وزمن الحصة(45) دقيقة وذلك أيضا في ملعب مدرسة السلام الرسمية للغات محافظه الإسماعلية.

3- **القياس البعدي**:

قام الباحثون بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي لمجموعتين البحث (التجريبية – الضابطة) في مستوي الأداء المهارى لمسابقة دفع الجلة على النحو الذي تم إجراؤه في القياس القبلي، وذلك في الفترة من الخميس 2023/12/7م، وبعد الانتهاء من القياس قام الباحثون بتجميع النتائج وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

– المتوسط الحسابي. – الانحراف المعياري. – الوسيط.

– معامل الالتواء. – معامل الارتباط البسيط. – اختبار (ت).

– نسب التحسن٪.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

Study in Egypt
ادرس فى مصر

- **عرض ومناقشة النتائج**:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ن = 15

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
			س	± ع	س	± ع		
1	دفع الجلة	درجة	9.93	0.80	20.20	0.65	10.27	*37.28

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,145**

يوضح جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية ن = 15

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
			س	± ع	س	± ع		
1	دفع الجلة	درجة	10.00	0.76	16.10	0.80	6.10	*20.68

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,145**

يوضح جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ن1=ن2= 15

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
			س	± ع	س	± ع		
3	دفع الجلة	درجة	20.20	0.65	16.10	0.80	4.10	*14.88

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,048**

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من نتائج البحث والتي تم معالجتها إحصائياً قام الباحثون بتفسير النتائج طبقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

تظهر نتائج جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يؤكد على حدوث تحسن في مستوي أداء جميع الاختبارات المهارية.

ويرجع الباحثون ذلك التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مسابقة دفع الجلة إلى البرنامج التعليمي باستخدام التطبيق الذاتي حيث ساهم مساهمة فعالة في رفع مستوي الأداء المهارى حيث انه من الاساليب الحديثة التي يكون فيها التلميذ هو محور العملية التعليمية مما يزيد من دافعيته نحو التعلم، كما انه يعمل على توفير زمن كاف للتطبيق وتصحيح الأخطاء ويراعي الفروق الفردية بين التلاميذ مما أتاح فرصة أكبر للتدريب مسابقة دفع الجلة وبالتالي زيادة كفاءة المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما يوضحه "**سعد الشاهد**" (2003م)، و"**زينب عمر وغادة عبد الحكيم**" (2008م) أنه من خلال التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يجد المعلم الوقت الكافي نتيجة لتحريره من مسئولية اتخاذ القرار وبالتالي يمكن ان يستغل هذا الوقت في ملاحظة وتصحيح الأخطاء التي يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه، وتشجع الأداء الجيد ودفع الطلاب على بذل جهد اكبر، كما ان التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي يسمح لكل تلميذ باختيار المستوي الذي يتناسب مع قدراته وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع التلاميذ في عملية التعلم كل طبقا لقدراته مما يؤدي الى نتائج افضل في العملية التعليمية. (5: 62)، (4: 136)

ويتفق ذلك مع دراسات كل من دراسة "**محمد صلاح الدين حسين**" (2022م) (10)، ودراسة "**همت مصطفي الباجوري**" (2022م) (15)، ودراسة "**عبد الله نجم عبد الله**" (2021م) (6) في ان البرامج التعليمية المستخدمة أسلوب التطبيق الذاتي تساعد في عملية تعلم المهارات الحركية وتعمل علي زيادة التحصيل المهارى.

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:

"**توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في المستوي المهارى لمسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي قيد البحث**".

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

تظهر نتائج جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يؤكد على حدوث تحسن في مستوي أداء جميع الاختبارات المهارية.

ويرجع الباحثون ذلك التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مسابقة دفع الجلة إلى البرنامج التعليمي باستخدام الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلمة هي التي تتخذ جميع القرارات في بنية هذه الطريقة وأن دور التلميذ هو الأداء حسب النموذج الذي تقدمه المعلمة بالإضافة إلى أن التلاميذ قد تعودوا خلال مراحل التعليم على أن يتلقون المعلومات من المعلمة بدون البحث عنها كما تعود التلاميذ أيضاً على أن يتعلموا المهارات عن طريق المعلمة التي تقوم بكل شيء ويقف التلميذ في وضع سلبي والمتلقي للمعلومات فقط ولا يبذلوا أي مجهود في تعلمها ويقوموا بتقليد ما تقوم به المعلمة أمامهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "**محمود عبد الحليم**" (**2006**م) أن أسلوب التعلم بالطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) من الأساليب المباشرة لسرعة وصول المعلومات واكتساب المهارات من المعلمة إلى المتعلمة حيث تشعر المعلمة بالامتياز والسيطرة على الموقف التعليمي، وتستطيع ضبط ظروف البيئة المحيطة خلال التعلم، ودور المتعلمة التلقي والتنفيذ فقط دون أدنى مشاركة إيجابية. (14: 248)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "**محمد سليمان سالم ومحمد أحمد حسن**" (2023م) (9)، ودراسة "**اسلام جمال محمد**" (2022م) (1)، ودراسة "**محمود جمال إبراهيم**" (2022م) (13)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن استخدام الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) ذات فاعلية كبيرة وأثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة.

وبهذا يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية في المستوي المهارى لمسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي قيد البحث".

تظهر نتائج جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يؤكد على تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة التطبيق الذاتي على المجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) في مستوي أداء جميع الاختبارات المهارية.

ويرجع الباحثون ذلك التقدم بين القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية عن افراد المجموعة الضابطة في مسابقة دفع الجلة إلى استخدام افراد المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي باستخدام التطبيق الذاتي والذي يعتبر من أساليب التعلم الحديثة والتي تؤدي الى استغلال المساحة الزمنية لوقت التعلم أفضل استغلال وهذا لا

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

نستطيع تحقيقه في ظل زيادة عدد التلاميذ مع الأسلوب المتبع (الشرح اللفظي والنموذج العملي) مما يؤثر بالسلب على العملية التعليمية، هذا بالإضافة الى اختلاف التلاميذ في ميولهم واستعداداتهم ودافعهم.

وتتفق هذه النتيجة مع "**ميلهايم Milheim**" (2006م) حيث يشير إلى أن أسلوب التطبيق الذاتي هو بداية إعطاء التلاميذ الدور الأكبر في مشاركة الدرس وفي اتخاذ القرار، وان هذا الأسلوب يقدم مفهوما مختلفاً لتصميم العمل ويعطي مستويات عدة للأداء لنفس العمل ويعطي هذا قراراً رئيسياً للتلاميذ، والقرار هو في أي مستوي من الأداء يبدأ التلميذ العمل، وفي هذا الأسلوب يقوم التلميذ بعملية تقدير ذاتي لأدائه، ويعمل على تحديد مستوي الأداء الذي سوف يبدأ منه عملية التعلم الحركي، ويقوم المعلم في هذا الأسلوب بتوفير اختيارات ذات مستويات متعددة في درجة الصعوبة في مراحل التخطيط، وذلك لتحقيق الهدف النهائي، ويسمح هذا لكل تلميذ باختيار المستوي الذي يتناسب مع قدراته ويسمح ذلك باشتراك جميع المتعلمين في عملية التعليم، والتعلم هنا لكل متعلم طبقا لقدراته، وهذا ما يصعب تحقيقه في أي أسلوب اخر من أساليب التدريس. (17: 213)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من دراسة "**محمد صلاح الدين حسين**" (2022م) (10)، ودراسة "**همت مصطفي الباجوري**" (2022م) (15)، ودراسة "**عبد الله نجم عبد الله**" (2021م) (6) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن هذا التعلم باستخدام التطبيق الذاتي يتصف بأن وجود المعلم له أهمية وتعليماته بناءة كما أشاروا أيضا إلى أن هذا الأسلوب له تأثير إيجابي في عملية التعليم.

وبهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق داله احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوي المهارى لمسابقة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية"

- الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات:

في حدود أهداف البحث ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

1- البرنامج التعليمي باستخدام التطبيق الذاتي ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تعلم مسابقة دفع الجلة لتلاميذ المجموعة التجريبية.

2- الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) ساهمت بطريقة ايجابية وفعالة في تعلم مسابقة دفع الجلة لتلاميذ المجموعة الضابطة.

3- تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت التطبيق الذاتي على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) في تعلم مسابقة دفع الجلة للتلاميذ.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

ثانياً: التوصيات:

من خلال نتائج البحث وفى ضوء ما توصلت إليه الباحثون من استنتاجات يوصي الباحثون بالتالي:

1- ضرورة استخدام التطبيق الذاتي لتعلم مهارات العاب القوي للتلاميذ لما اثبتته هذه الدراسة من نتائج.

2- تصميم وإنتاج برامج تعليمية باستخدام التطبيق الذاتي والتي تتناسب مع المراحل السنية المختلفة وتغطى جميع مهارات العاب القوي الاخرى.

3- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على أهمية وتأثير استخدام التطبيق الذاتي في تعلم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية الأخرى للتلاميذ.

4- عقد الندوات التدريبية وورش العمل لمعلمي المرحلة الثانية من التعليم الاساسي للتعرف على استخدام أساليب التدريس الحديثة وكيفية تطبيقه في التعليم.

5- ادراج دروس الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي في تعلم مسابقة دفع الجلة ضمن مقرر تدريس العاب القوي بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسي.

6- تدريب التلاميذ على كيفية استخدام أساليب التدريس الحديثة لتمكنهم من تطوير طرق تدريسهم للأفضل.

قائمة المراجـــع

أولاً: المراجع العربية:

1. اسلام جمال محمد (2022م): تأثري استخدام استراتيجية سكامر SCAMPER على تنمية مهارات التفكير الابداعي وتحسن مستوي الاداء الفني لبعض مسابقات العاب القوي لدي الطلاب المعلمين في كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (95)، الجزء الأول، ابريل.
2. اسلام محمد عثمان (2020م): تأثر التعلم باستخدام أسلوبي "التطبيق الذاتي متعدد المستويات – توجيه الاقران" على مستوي أداء بعض مهارات العاب القوي، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلد (67)، العدد (127)، ديسمبر.
3. بدور المطوع وسهير بدير (2006م): التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
4. زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم (2008م): طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. سعيد خليل الشاهد (2003م): طرق تدريس التربية الرياضية، ط3، مكتبة الطلبة، القاهرة.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

6. عبد الله نجم عبد الله (2021م): تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات المدعم إلكترونيا على تعلم بعض المهارات في رياضة المبارزة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (109)، الجزء الثاني، سبتمبر.
7. عفاف عبد الكريم (1995م): البرامج الحركية للتدريس للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
8. عفاف عبد الكريم (1998م): التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، أساليب واستراتيجيات وتقويم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
9. محمد سليمان سالم ومحمد أحمد حسن (2023م): تأثير اسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات المدعم الكترونيا علي تعلم مهارة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلد (75)، العدد (148)، أغسطس.
10. محمد صلاح الدين حسين (2022م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوب التطبيق الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الآلي على بعض مهارات الانقاذ بحمامات السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
11. محمد عبد الغني عثمان (1990م): موسوعة ألعاب القوي (تكنيك – تدريب – تعليم – تحكيم)، دار العلم، القاهرة.
12. محمد محمود حيلة (2011م): التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية، دار الكتاب، القاهرة.
13. محمود جمال إبراهيم (2022م): تأثير استخدام الوسائط الفائقة التداخل على جوانب تعلم بعض مهارات العاب القوي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلد (73)، العدد (142).
14. محمود عبد الحليم عبد الكريم (2006م): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
15. همت مصطفي الباجوري (2022م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهارى في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مجلد (35)، العدد (13)، يونيو.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

16. Mark, B & Jenkins Jayne (2016): **The effect of tow pairing teaching use feedback and comfort levels of learners in reciprocal educating**, April.

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943

17. Milheim, W.D. (2006): **Strategies for the Design and Delivery of Blended Learning Courses**. Educational Technology, Vol .46, No.6.
18. Reeve, J. & Jang, H (2006): **What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity**. Journal of Educational Psychology, 98(1),
19. Schilkling, L. Many, L (2002): **The Effect of three Styles of Teaching on the University Students Sports Performance**, httCicir.Sys.edu plues..

ISSN (Print): 2805-2749

ISSN(ONLINE): 2805-2943