

فاعلية استخدام منظومة وسائط متعددة في تعلم بعض مهارات رياضة الجودو

م.د/ بلال محمود محمد عبد الرازق*

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الجودو، وكذلك التعرف على تأثير الأسلوب التقليدي على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي استخدمت الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة قوامها (٨٠) طالباً منهم (٦٠) طالب عينة البحث الأساسية، (٢٠) طالباً عينة البحث الاستطلاعية، وأشارت أهم النتائج إلى:

- أسلوب الوسائط المتعددة باستخدام (المعلم - الكمبيوتر - الشفافيات - الصور) ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارات الجودو قيد البحث.
- وجدت فروق دالة إحصائية في مستوى أداء مهارات الجودو بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة التقليدية (أسلوب الأوامر) عند تعلم المهارات قيد البحث في جميع نسب التقدم للمتغيرات المهارية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: الوسائط المتعددة - مهارات رياضة الجودو

Summary:

This research aims to identify the effect of using multimedia on learning some judo skills, as well as identifying the effect of the traditional method on learning some judo skills for students of the Faculty of Physical Education, and the researcher used the experimental approach. The researcher used the experimental approach with post-pre-measurement for two groups, one is experimental and the other is control.

* مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

And a sample of (80) students was selected, of whom (60) were the basic research sample, (20) students were a survey research sample, **and the most important results indicated:**

- Multimedia method using (teacher - computer - transparency - pictures) contributed positively to learning the karate skills under discussion.
- There were statistically significant differences in the level of performance of judo skills between the experimental and control groups in favor of the experimental group.
- The experimental group that was used in teaching outperformed the proposed program using multimedia over the control group that was used in teaching the traditional method (command method) when learning the skills in research in all rates of progress for the skill variables under investigation.

Keywords: multimedia - judo skills.

مقدمة ومشكلة البحث:

يواكب العصر الحالي تقدم تكنولوجيا هائل في تطوّر الحاسبات ونظم المعلومات، وهذا التطوّر فتح الباب لاستخدام تكنولوجيا الحاسبات في التعليم وهو ما يُعرف باسم " نظم التعليم الذكية، ولذا كان لزاماً على التربويين التعامل مع هذا التطوّر بكل تقدم والعمل بمواكبة علمية جادة لا غنى فيها عن الاستعانة بالكمبيوتر وإمكانياته الهائلة من قدرة على التخزين والاسترجاع بسرعة ودقة دون خطأ، ولا يعني ما سبق أن الكمبيوتر سيحل محل المُعلم فالمعلم هو الأساس مُوجّه ومرشد ولا يمكن الاستغناء عنه فهو محور مهم في العملية التعليمية. (٢١: ١٦٦)

ومن خلال ذلك كان لابد من النهوض بالمادة التعليمية واستخدام كل ما هو جديد مستحدث وتكنولوجي للوصول إلى الهدف من ناتج تعليمي أفضل بأقل جهد ممكن للارتقاء بالعملية التعليمية والتي تُعتبر أحد أساسيات بناء وتشكيل جوانب الأداء الإنساني من خلال الجوانب (المعرفي والمهاري والوجداني) كما أن مواكبة المستحدثات التكنولوجية وما تقدمه من كم هائل من المعلومات مختلفة المصادر تساعد في حث قدرات المتعلمين وجعلها فعالة، ومحاولة إيجاد حلول مبتكرة لما يُقابل المعلم والمتعلم من مشكلات أثناء العملية التعليمية و لتوطيد العلاقة بين العلم والتكنولوجيا والمجتمع والمتعلم والمعلم. (٢٤: ٤٤)

ويوضح يحيى أحمد (٢٠٠٠ م) أن التعليم في مصر يمر بفترة تطور تفرضها طبيعة العصر مما يستلزم فيها تغيير نظم التعلم وأهدافه ووسائله حيث تعتمد العملية التعليمية اليوم على الوظيفة النافعة لما نتعلم، بمعنى أن تتحول حقائق العلم إلى ممارسة وسلوك وحياء، كما يتميز هذا العصر بالتقدم السريع، حيث تعد التكنولوجيا أداة ووسيلة لسرعة الوصول إلى الهدف

الحقيقي من تطوير التعليم والذي يعمل على تنمية الفكر والاقتناع والفهم وربطه بالتطبيق العملي وتكوين الشخصية العملية من خلال الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا وكيفية استغلالها في الوقت المناسب. (٢٢: ٣٤١)

ويتفق كلا من **فخر الدين القلا، إلياس يونس (٢٠٠٠ م)** أن الاهتمام بمفهوم الوسائط المتعددة جاء نتيجة التحول الملموس في الفكر التربوي من نمط المواقف التعليمية الجماعية إلي تلك المواقف الفردية، ومن التركيز في تقويم المتعلم على حفظ محتوى المادة الدراسية إلى تقويم يقيس مقدار ما يؤديه المتعلم من مهارات وما يحققه من أهداف تعليمية، وجاء هذا الاهتمام أيضا نتيجة تغيير دور المعلم حيث لم يعد دوره قاصرا على نقل التراث العلمي والتربوي لطلابه، بل أصبح مطالبا أكثر من أى وقت مضى بالتعامل مع الأجهزة والأدوات والمواد التعليمية الحديثة وتصميمها والإفادة بوظائفها، وامكاناتها لزيادة فاعلية المواقف التعليمية وكفاءتها وذلك باستخدام كل الوسائل الحديثة في التعلم. (١٠: ١٥٧)

ويذكر **مصطفى الجيلانى (٢٠٠٠ م)** أن أسلوب الوسائط المتعددة يعتبر واحدا من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة، حيث يمثل منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلا وظيفيا من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة، وتقوم هذه الوسائط على تنظيم متتابع ومحكم يسمح لكل متعلم أن يسير في البرنامج التعليمي وفقا لخصائصه المميزة وأن يكون نشيطا وإيجابيا طول فترة مروره بها. (١٨: ١٣)

ويؤكد "**حسن علاوى (١٩٩٢)**" أن الفرد قد لا تتاح له الفرصة لاستيعاب واكتساب القدر الكافي من الرؤية نظراً لأن المهارة تمر من أمامه مروراً سريعاً دون أن يعطيها الاهتمام الكافي ولا تترك سوى بعض الانطباعات الباهتة مما يؤدي إلى اكتساب المتعلم أداء خاطئ للمهارات الحركية. (١٢: ١١٩)

ويوضح **مصطفى الجيلانى (٢٠٠٠ م)** أن الوسائط المتعددة تتيح للمتعلم فرصة كبيرة لاستيعاب المراحل المتتابعة لأداء المهارة الحركية من خلال الرؤية الواضحة والوقت الكافي أثناء عرض النماذج المختلفة التي تتضمنها منظومة الوسائط المتعددة. (٢: ١٨)

ويشير **تراسى (٢٠٠١ م) Traci** أن الإنسان يستطيع أن يتذكر ٢٠% مما يسمعه، ويتذكر أيضاً ٤٠% مما يسمعه ويراه، أما إن سمع ورأى وعمل فإن هذه النسبة ترتفع إلى حوالي ٧٠% بينما تزداد هذه النسبة في حالة تفاعل الإنسان مع ما يتعلمه من خلال هذه الطرق فاستخدام الطرق المتقدمة في التعلم تزيد من قدرة التعلم على ان يستعيد ويتذكر جيدا. (٢٣: ٣٠)

ويرى "مراد إبراهيم طرفة" (٢٠٠١م) إلى أن القدرات الحركية هي الأساس الأول والتي تساعد لاعب الجودو على الوصول الى مستوى عالي مت الاداء وتعتبر الهام للاعبى الجودو حيث تزداد أهميتها كاحد مكونات الأداء وخاصة في رياضة الجودو بعد التطور السريع لمستوى اللاعبين في العالم وبفضها يتمكن من تنفيذ واجبات التدريب بمستوى عالي ويستطيع خوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية. (٥٥:١٦)

ويذكر "محمد حامد شداد" (٢٠١٠م) أن الجودو رياضة تتطلب الجهد البدني والعقلي والنفسي حتى يمكن الارتقاء بمتطلبات الأداء خلال المنافسة ويتم ذلك من خلال توافر الاحتياجن الجوانب المعرفية والتدريبية والنفسية والبدنية من القوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة. (٦٤:١٣)

هدف البحث:

- ١- تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الجودو.
- ٢- تأثير الأسلوب التقليدى على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية.
- ٣- الفروق بين تأثير استخدام الوسائط المتعددة والأسلوب التقليدى على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية التى تستخدم الوسائط المتعددة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة التى تستخدم الأسلوب التقليدى (الأوامر) لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً فى مستوى أداء مهارات الجودو بين المجموعة التجريبية التى تستخدم أسلوب الوسائط المتعددة والمجموعة الضابطة التى تستخدم أسلوب الأوامر فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- تكنولوجيا التعليم:

هي تنظيم متكامل يُقيّم الإنسان والأجهزة والأفكار والآراء وأساليب العمل والإدارة بحيث تعمل جميعها داخل إطار واحد لرفع كفاءة العملية التعليمية وتطويرها. (١٢:٦)

- الوسائط المتعددة: Multi - media

هي مزيج متكامل من نص وصوت وصورة وحركة ولون ومزج متزايد للنص اللفظي والمرئي. (٩:٢٣٢)

يعرف " أبو النجا عز الدين " (٢٠٠٠م) نقلاً عن بارسون Barson الوسائط المتعددة بأنها " خطة تعليمية تسمح بتداخل المعلم والمتعلم في العملية التعليمية وكذلك تكون كل الأجهزة والمواد منسقة كمجموعة متداخلة من الخبرات التي صممت وترتبت طبقاً لآراء الخبراء ونتائج البحوث " (٤:١٢٦)

- المنظومة:

يعرف " أحمد منصور " (١٩٩١م) المنظومة بأنها " مجموعة من العناصر المتداخلة والمترابطة والمتكاملة مع بعضها بحيث يؤثر كل منها في الآخر من أجل أداء وظائف وأنشطة تكون محصلتها النهائية تحقيق الناتج الذي يراد تحقيقه من خلال هذه المنظومة ". (٣:٣٠)

- المهارات الأساسية:

هي مجموعة من المهارات التي يحتاجها المبتدئ أو الناشئ والتي يتأسس عليها باقى المهارات الأخرى وهي أساسية للرياضة الممارسة ". (٥:٥)

- الجودو:

شكل من أشكال المصارعة يهدف إلى استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف (Tachi-Waza) من خلال الهجوم وكذلك فنون اللعب الأرضي (Katame-Waza) للتغلب على المنافس أثناء الغرض الفعالة باستغلال أقصى طاقته الذهنية والبدنية. (١٩:٩٠)

- الدراسات السابقة:

١- قام إليها ب فتحى زكى ٢٠٠١م (٧) استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى الملاكمة. - إعداد برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة ومعرفة أثره على تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيـل المعرفى

والجانب الوجداني للمبتدئين في الملاكمة. -التعرف على مستوى العلاقة بين نتائج طلاب المجموعة التجريبية في كل من الجوانب المهارية والمعرفية والوجدانية. استخدم المنهج التجريبي على عينه (٦٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية بطنطا. وكانت اهم النتائج ان أسلوب الوسائط المتعددة كان لها تأثير إيجابي على تعلم مهارات الملاكمة وعلى التحصيل المعرفي والجانب الوجداني عن الأسلوب المتبع.

٢- قام "جونشان - جلاذوسكي Jonthan & Glazewski" (٢٠٠٠) (٢٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر وسائط التعلم التكنولوجية الفائقة (الهيبرميديا) على التأسيس التعليمي واستراتيجية التعلم للمرحلة الأساسية للتعليم (تلاميذ المرحلة المتوسطة) والتعرف على موقف التلاميذ والمعلمين تجاه وسائط التعلم التكنولوجية (الهيبرميديا) في الوحدة التعليمية، وقد استخدم المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من المرحلة الأساسية من التعليم، وكانت أهم النتائج أن وسائط التعلم التكنولوجية الفائقة (الهيبرميديا) لها استراتيجية مؤثرة تعليمياً للموهوبين.

٣- قام "محمد حسن حسن" (٢٠٠٣) (١١) بدراسة تهدف إلى تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر لتعلم سباحة الزحف على البطن باستخدام الهيبرميديا والتعرف على أثر استخدام البرمجية على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالباً من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، وكانت أهم النتائج أن برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا كانت أكثر تأثيراً على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن من الطريقة المتبعة مما يدل على فاعلية البرمجية.

٤- قام "أحمد يوسف سعد الدين" (٢٠٠٥) (١) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل الفائقة على مكونات اختبار النجمة الأولى الخاصة بسباحة الصدر وعلى مستوى أداء سباحة الصدر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٢٨) طفل من ممارسي السباحة بنادي ٦ أكتوبر الرياضي، وكانت أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الوسائل الفائقة على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الشرح اللفظي والنموذج الحركي.

منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (٨٠) طالباً منهم (٦٠) طالب عينة البحث الأساسية، (٢٠) طالباً عينة البحث الاستطلاعية، وبلغت نسبة عينة البحث الأساسية من مجتمع البحث بعد الاستبعاد ٢٥,٧٥%، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منها (٣٠) طالباً كما يلي:

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات الجسمية والبدنية

(ن = ٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٩٦٦	٠,٥٥٦	١٨,٠٠٠	١,٢٦٧
٢	الطول	سم	١٧١,٦٦٠	٤,٨٣٥	١٧١,٠٠٠	٠,٢٢٧
٣	الوزن	كجم	٧٠,٩٥٠	٥,٤٩٣	٧٠,٠٠٠	٠,٤١٩
٤	الذكاء	درجة	٤٩,٨٦٦	٤,٩٥٥	٥٠,٠٠٠	٠,١٤١ -
٥	القوة المميزة بالسرعة	متر	٥,١٧٨	٠,٥٠٤	٥,٣٠٠	٠,٤١٩ -
٦	المرونة	سم	١٤,٦٣٣	٤,٨٢٤	١٥,٥٠٠	٠,٤٣٦ -
٧	تحمل القوة	عدد	٣١,٩٣٣	٤,٥٠٢	٣٢,٠٠٠	٠,٣٦٣
٨	التوازن	درجة / ثانية	٦٣,١٣٣	٤,٤٦٥	٦٣,٥٠٠	٠,٦٢٢

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء تعطى دلالة مباشرة على خلو العينة من العيوب الاعتدالية، حيث أن معامل الالتواء يقترب من الصفر لجميع متغيرات البحث ويتراوح ما بين (-٠,٤٣٦، ١,٢٦٧) وجميع هذه القيم تقع ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث.

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، ثم تم إجراء التكافؤ بينهم وفقاً لنتائج القياسات القبلية في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢) وبين المتغيرات المهارة كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية والبدنية

(ن = ٢ = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	السن	سنة	١٧,٩٦٦	٠,٥٥٦	١٧,٨٣٣	٠,٤٦١	١,٠١١
٢	الطول	سم	١٧١,٦٦٠	٤,٨٣٥	١٧٢,٧٩٣	٤,٧٧٦	٠,٩١٣
٣	الوزن	كجم	٧٠,٩٥٠	٥,٤٩٣	٧١,٦٠٣	٦,٥٤١	٠,٤١٩
٤	الذكاء	درجة	٤٩,٨٦٦	٤,٩٥٥	٥٠,١٣٣	٤,٩٦٧	٠,٩٩٤
٥	القوة المميزة بالسرعة	متر	٥,١٧٨	٠,٥٠٤	٥,٣١٦	٠,٥٧١	٠,٥٧١
٦	المرونة	سم	١٤,٦٣٣	٤,٨٢٤	١٣,٩٦٦	٤,١٨٩	٠,٣٣٣
٧	تحمل القوة	عدد	٣١,٩٣٣	٤,٥٠٢	٣٢,٣٠٠	٤,٠١٨	٠,٢٩١
٨	التوازن	درجة/ثانية	٦٣,١٣٣	٤,٤٦٥	٦٢,٨٣٣	٤,٣٩٥	٠,٢٣٤

قيمة ت الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٦٩٩$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥$ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن والطول والوزن ومستوى الذكاء والمتغيرات البدنية قيد البحث).

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات
المهارية قيد البحث

(ن = ١ = ٢ = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	اوسوتو جورما	درجة	٤,٥٢	٠,٧٩	٤,١٢	٠,٧٦
٢	مورتية سيو ناجي	درجة	٤,٨١	٠,٩٨	٥,٠٧	١,٠٣
٣	سوتو ماكي كومي	درجة	٥,١٠	١,٠١	٤,٨٨	٠,٩٧
٤	اواتش جاري	درجة	٤,١١	٠,٧١	٣,٩٦	٠,٦٨
٥	كوشي جورما	درجة	٣,٨٥	٠,٦٩	٣,٧٤	٠,٧١

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٢٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥
مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

جدول (٤)

أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو

م	الصفات البدنية	نسبة الموافقة	الترتيب
١	تحمل القوة	٨٩,٢ %	٣
٢	المرونة	٩٧,٥ %	٢
٣	التوازن	٨٦,٥ %	٤
٤	السرعة الانتقالية	٧٥,٥ %	٧
٥	التحمل العام (الجد الدورى التنفسى)	٧٣,١ %	٩
٦	سرعة رد الفعل الحركى	٧٥,٦ %	٦
٧	القوة القصوى	٦٨,٢ %	١٠
٨	الرشاقة	٧٩,٥ %	٥
٩	القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)	١٠٠ %	١
١٠	الدقة	٧٥,٤ %	٨

ويتضح من جدول (٤) أن أهم الصفات البدنية للمبتدئين فى الجودو هى القوة المميزة بالسرعة، المرونة، تحمل القوة، التوازن وهى التى حصلت على ٨٠% فأكثر نتيجة لاستطلاع رأى الخبراء. مرفق (٣)

ويوضح جدول (٥) نتائج استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات لهذه الصفات.

جدول (٥)

النسب المئوية للاختبارات المستخدمة طبقاً لاستطلاع رأى الخبراء

م	الصفات البدنية	الاختبارات	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	- الوثب العريض من الثبات	٧٠ %
		- الوثب العمودى لسارجنت	٧٥ %
		- دفع كرة طبية لأبعد مسافة	٨٥ % *
٢	المرونة	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٩٠ % *
		- دوران الجذع على الجانبين	٧٠ %
		- الكوبرى	٧٠ %
٣	التوازن	- الانحراف عن الخط المستقيم	٧٠ %
		- الارتكاز على مشط القدم	٧٥ %
		- اختبار باس المعدل (الانتقال فوق العلامات)	٩٥ % *
٤	تحمل القوة	- الانبطاح المائل من الوقوف	٩٠ % *
		- الجلوس من القعود وضع ثنى الركبتين	٧٥ %
		- انبطاح مائل ثنى الذراعين	٦٠ %

ويتضح من جدول (٥) أن أنسب الاختبارات لقياس الصفات البدنية للمبتدئين فى الجودو هى التى حصلت على ٨٠% فأكثر نتيجة لاستطلاع رأى الخبراء. مرفق (٣)

اختبارات المهارات الحركية لرياضة الجودو قيد البحث:

تم إجراء تقييم لمستوى أداء الطلاب لمهارات رياضة الجودو قيد البحث فى القياسات المختلفة لأداء المهارى عن طريق تسجيل متوسط درجة ثلاث خبراء، وقد تم التقييم من خلال إعطاء درجة صفر كحد أدنى وعشر درجات كحد أقصى لجميع

المهارات الحركية قيد البحث، مع الأخذ فى الاعتبار أنه لم يكن هناك ما يشير إلى انتماء الطالب لأى مجموعة من مجموعات البحث خلال التقييم.

استمارات تسجيل البيانات: مرفق (٢)

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات للقياسات القبلية والتتبعية والبعديّة كما يلي:

- استمارة تسجيل بيانات (متغيرات النمو - المتغيرات البدنية - مستوى الذكاء)
- استمارة تسجيل درجات المحكمين لتقييم مستوى الأداء.

الأجهزة:

- جهاز كمبيوتر.
- جهاز فيديو . -كاميرا فيديو - حامل ثلاثى.
- داتا شو *Data show* -جهاز عرض الشفافيات. - ساعة إيقاف.
- جهاز الريستاميتتر -ميزان طبى.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالباً من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بنها من خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠١٦/٩/١ إلى ٢٠١٦/٩/١٠ وذلك على مرحلتين وفقاً لما يلي:

المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية:

وقد تم إجراءها فى الفترة من ٢٠١٦/٩/١ إلى ٢٠١٦/٩/٢ واستهدفت التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتحديد الزمن الذى يستغرقه كل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية وكذلك التأكد من فهم واستيعاب المساعدين لأعمال الاختبارات وقياسها وتسجيلها بدقة عالية وذلك على عينة قوامها (١٠) طالب من خارج العينة الأساسية ومطابقة لكل مواصفاتها.

الصدق:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات البدنية واختبار الذكاء قيد البحث عن طريق استخدام الصدق التجريبي (صدق التمايز) وذلك على مجموعتين احدهما متميزة، وتضم (١٠) لاعب من لاعبي الجودو ومن نفس المرحلة السنوية، والمجموعة

الثانية غير مميزة وهي نفس العينة المستخدمة في إيجاد ثبات الاختبارات وبلغ عددهم ٢٠ طالب، كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦)

الصدق الذاتي للمتغيرات البدنية

الاختبارات	قيمة ر	الصدق الذاتي
القوة المميزة بالسرعة	* ٠,٩٥	٠,٩٨٤
التحمل	* ٠,٩٧	٠,٩٦٥
المرونة	* ٠,٩٨	٠,٩٨٩
التوازن	* ٠,٨٩	٠,٩٤

يتضح من جدول (٦) ان قيمة معامل الصدق الذاتي انحصر بين ٠,٩٩٥ : ٠,٩٤ في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق (*test re test*) بفواصل زمني قدره (٧) أيام على عينة قوامها (١٠) أطفال من خارج عينة الدراسة ولكن من نفس مجتمع البحث في اختبارات اللياقة البدنية والجدول رقم (٩) يوضح المعاملات العلمية للمتغيرات.

جدول رقم (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لحساب ثبات القياسات البدنية ن=١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الابعاد
	ع	م	ع	م	
* ٠,٩٥	٢,٦٨	٢١,٨٠	٣,٠٤	١٩,٥٣	القوة المميزة بالسرعة
* ٠,٩٧	٤,٩٣	٣٠,٤٠	٤,٥٦	٢٦,٩٣	التحمل
* ٠,٩٨	٢,٢٧	٥,٦٠	٢,٥٠	٥,٤٠	المرونة
* ٠,٨٩	١,٠٨	٦,٥٠	١,٠٣	٦,٢٠	التوازن

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول (٧) ان هناك ارتباط دال احصائيا بين التطبيق الاول والثاني للقياسات البدنية مما يدل على ثبات هذه القياسات وقدر ترواحت قيم معامل الارتباط ما بين ٠,٨٩٦ و ٠,٩٩٩.

- القياسات القبليّة:

تمت القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠/٩/٢٠١٦م إلى ٢١/٩/٢٠١٦م.

الدراسة الأساسيّة:

تم إجراء الدراسة الأساسيّة في الفترة من ٢٤/٩/٢٠١٦م إلى ٧/١٢/٢٠١٦م، واشتملت مدة البرنامج علي ١٢ أسبوع بواقع (٢) وحدة أسبوعياً مرفق (٤)، زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة.

الوسائط المستخدمة في البرنامج:

قام الباحث بتجميع الوسائط التي يمكن أن تستخدم في تعليم المهارات الحركية قيد البحث في استمارة استطلاع، م وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس، وذلك لتحديد أنسب الوسائط التي يمكن أن تستخدم في البرنامج، وقد ارتضى الباحث الوسائط التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر كما هو موضح بجدول (٨)

جدول (٨)

الوسائط المستخدمة في البرنامج

م	الوسائط	نسبة الموافقة	الترتيب
١	الكتاب المبرمج	٩٠,١ %	٦
٢	الفيديو	٩٥,٦ %	٣
٣	الشرائح	٨٥ %	٨
٤	الشفافيات	٩٠ %	* ٥
٥	المعلم	١٠٠ %	* ١
٦	السيبورة	٧٥,٨ %	٩
٧	الصور	٨٥,٣ %	* ٧
٨	الكمبيوتر	١٠٠ %	* ٢
٩	التسجيل الصوتي	٧٠,٥ %	١٠
١٠	التلفزيون	٩٤ %	٤
١١	المرآة	٧٥ %	١١

يتضح من جدول (٨) بأن الباحث استبعد الجمع بين وسيطين يؤدي نفس الغرض كما فى (الكمبيوتر - الفيديو - التلفزيون)، فقام باختيار الوسيط الأكثر إيجابية (الكمبيوتر)، ثم جاء التقارب بين الكتاب المبرمج والشفافيات فى نسبة الموافقة، فاختار الباحث الشفافيات لمناسبتها لامكانات الباحث، كذلك تقاربت فى نسب الموافقة كل من الشرائح والصور، فاختار الباحث الصور، وذلك لإدخال عامل التنوع فى العرض وكسر عنصر الملل، هذا بالإضافة إلى أن الشرائح والشفافيات تؤدي نفس الغرض، وبذلك أصبحت الوسائط المستخدمة فى البحث هى (المعلم - الكمبيوتر - الشفافيات - الصور)

- القياسات البينية:

تمت القياسات القبلية فى المتغيرات قيد البحث فى الفترة من ٢٤/١٠/٢٠١٦م إلى ٢٥/١٠/٢٠١٦م.

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٨/١٢/٢٠١٦م إلى ٩/١٢/٢٠١٦م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه فى القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وبنفس الأسلوب الذى اتبع من قبل.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

" يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية ".
 ن = ٣٠

جدول (٩)

تحليل التباين للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
١	اوسوتو جورما	بين المجموعات	٣٠٤,٢٦٧	٢	١٥٢,١٣٣	*٣٧١,٧٩٦
		داخل المجموعات	١٤,٥٠٠	٢٩	٠,٥	
		التفاعل	٢٣,٧٣٣	٥٨	٠,٤٠٩	
		المجموع	٣٤٢,٥٠٠	٨٩		
٢	مورتية سنيو ناجي	بين المجموعات	٢٧٣,٢٦٧	٢	١٣٦,٦٣٣	*٣١١,٩٩٧
		داخل المجموعات	٩,٨٣٣	٢٩	٠,٣٣٩	
		التفاعل	٢٥,٤٠٠	٥٨	٠,٤٣٨	
		المجموع	٣٠٨,٥٠٠	٨٩		
٣	سوتو ماكي كومي	بين المجموعات	٣٠١,٩٥٦	٢	١٥٠,٩٧٨	*٥٠٣,٩٠٢
		داخل المجموعات	٢١,١٢٢	٢٩	٠,٧٢٨	
		التفاعل	١٧,٣٧٨	٥٨	٠,٢٩٩	
		المجموع	٣٤٠,٤٥٦	٨٩		
٤	اواتش جاري	بين المجموعات	٣١٥,٧٥٦	٢	١٥٧,٨٧٨	*٣٤٨,٩٠٩
		داخل المجموعات	١٤,٠٥٦	٢٩	٠,٤٨٥	
		التفاعل	٢٦,٢٤٤	٥٨	٠,٤٥٢	
		المجموع	٣٥٦,٠٥٦	٨٩		
٥	كوشي جورما	بين المجموعات	٣١٤,٠٦٧	٢	١٥٧,٠٣٣	*٢٨٥,٢١٧
		داخل المجموعات	١١,٦٠٠	٢٩	٠,٤٠٠	
		التفاعل	٣١,٩٣٣	٥٨	٠,٥٥١	
		المجموع	٣٥٧,٦٠٠	٨٩		

* = دال

قيمة "ف" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٣,١٥

ينتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث أن هناك دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لقيمة "ف" المحسوبة.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدى للمجموعة التجريبية
فى المتغيرات المهارية قيد البحث باستخدام أصدق فروق معنى Isd

ن = ٣٠

قيمة Isd	الفرق بين المتوسطات			المتوسط	المجموعات	المتغيرات	م
	البعدي	البيني	القبلي				
٠,٣٩٨	*٤,٤٦٧	*٢,٧٣٣		٤,١٠٠	القبلي	اوسوتو جورما	١
	*١,٧٣٣			٦,٨٣٣	البيني		
				٨,٥٦٧	البعدي		
٠,٤١٢	٤,٢٦٧	*٢,٢٣٣		٤,٣٣٣	القبلي	مورتية سيو ناجي	٢
	*٢,٠٣٣			٦,٥٦٧	البيني		
				٨,٦٠٠	البعدي		
٠,٣٤١	*٤,٤٦٧	*٢,٦٠٠		٤,١٦٧	القبلي	سوتو ماكي كومي	٣
	*١,٨٦٧			٦,٧٦٧	البيني		
				٨,٦٣٣	البعدي		
٠,٤١٨	*٤,٥٦٧	*٢,٦٦٧		٣,٨٦٧	القبلي	اواتش جاري	٤
	*١,٩٠٠			٦,٥٣٣	البيني		
				٨,٤٣٣	البعدي		
٠,٤٦٢	*٤,٥٦٧	*٢,٠٣٣		٤,٢٠٠	القبلي	كوشي جورما	٥
	*٢,٥٣٣			٦,٢٣٣	البيني		
				٨,٧٦٧	البعدي		

* = دال

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني للمجموعة التجريبية فى كل المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البيني، حيث أن الفرق بين المتوسطين أكبر من الفرق الصادق I.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

بينما توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى كل المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن الفرق بين المتوسطين أكبر من الفرق الصادق I.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

بينما توجد فروق بين القياس البيني والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى كل المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن الفرق بين المتوسطين أكبر من الفرق الصادق I.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول (١١)

نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهنية قيد البحث

ن = ٣٠

م	المتغيرات	القياس البعدي	
		المتوسط	النسبة التقدم %
١	اوسوتو جورما	٤,١٠٠	١٠٨,٩٥
٢	مورتية سيو ناجي	٤,٣٣٣	٩٨,٤٧
٣	سوتو مكي كومي	٤,١٦٧	١٠٧,١٧
٤	اواتش جاري	٣,٨٦٧	١١٨,٠٧
٥	كوشي جورما	٤,٢٠٠	١٠٨,٧٣

يتضح من جدول (١١) وجود نسب تدم القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهنية قيد البحث.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارات الجودو بين المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب الوسائط المتعددة والمجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب التقليدي (أسلوب الأوامر) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس البيني للمجموعة التجريبية والقياس البيني للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهنية قيد البحث

ن = ٢٠ = ٣٠

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
١	اوسوتو جورما	٠,٨٣٤	٥,١٦٧	٠,٧٤٧	٦,٨٣٣
٢	مورتية سيو ناجي	٠,٨٨٩	٥,٣٦٧	٠,٦٧٨	٦,٥٦٧
٣	سوتو مكي كومي	٠,٨٧٧	٥,٣٠٠	٠,٧٢٨	٦,٧٦٧
٤	اواتش جاري	٠,٧٧٠	٥,٤٠٠	٠,٧٣٠	٦,٥٣٣
٥	كوشي جورما	٠,٧٧١	٥,٦٠٠	٠,٨٥٨	٦,٢٣٣

* = دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البيني للمجموعة التجريبية والقياس البيني للمجموعة الضابطة لصالح القياس البيني للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، في المتغيرات المهارية قيد البحث، كما هو موضح بالجدول.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ٣٠$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	اوسوتو جورما	٨,٥٦٧	٠,٥٠٤	٦,٧٣٣	٠,٧٣٩	١,٨٣٤	*١١,٢١٩
٢	مورتية سيو ناجي	٨,٦٠٠	٠,٤٩٨	٧,١٣٣	٠,٧٣٠	١,٤٦٧	*٩,٠٨٧
٣	سوتو ماكي كومي	٨,٦٣٣	٠,٤٩٠	٦,٩٠٠	٠,٧١٢	١,٧٣٣	*١٠,٩٨٤
٤	اواتش جاري	٨,٤٣٣	٠,٥٦٨	٧,٠٠٠	٠,٦٩٤	١,٤٣٣	*٨,٧٤٦
٥	كوشي جورما	٨,٧٦٧	٠,٤٣٠	٧,٠٣٣	٠,٧٦٥	١,٧٣٤	*١٠,٨١٨

* = دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، في المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (١٤)

نسبة التحسن للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدى للمتغيرات المهنية قيد البحث

$$٣٠ = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة	
		القياس البعدى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	
		النسبة %	المتوسط	النسبة %	المتوسط	النسبة %	الفرق بين المتوسطين
١	اوسوتو جورما	٦٧,٣٣	٦,٧٣٣	٨٥,٦٧	٨,٥٦٧	١٨,٣٤	١,٨٣٤
٢	مورتية سيو ناجي	٧١,٣٣	٧,١٣٣	٨٦,٠٠	٨,٦٠٠	١٤,٦٧	١,٤٦٧
٣	سوتو ماكي كومي	٦٩,٠٠	٦,٩٠٠	٨٦,٣٣	٨,٦٣٣	١٧,٣٣	١,٧٣٣
٤	اواتش جاري	٧٠,٠٠	٧,٠٠٠	٨٤,٣٣	٨,٤٣٣	١٤,٣٣	١,٤٣٣
٥	كوشي جورما	٧٠,٣٣	٧,٠٣٣	٨٧,٦٧	٨,٧٦٧	١٧,٣٤	١,٧٣٤

* تم حساب النسبة المئوية من الدرجة الكلية للمهارة وهي (١٠) درجات

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى للمتغيرات المهنية قيد البحث ولصالح المجموعتين التجريبية وكانت أعلى نسبة للتحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة اوسوتو جورما حيث بلغت (١٨,٣٤%)، بينما كانت أقل نسبة للتحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة اواتش جاري وبلغت (١٤,٣٣%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

أشارت النتائج في جداول (٩)، (١٠)، (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلي - البيني - البعدى) للمجموعتين التجريبية في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدى، كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني للمجموعتين التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البيني، وتوجد فروق دالة إحصائية بين القياس البيني والقياس البعدى في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء المهاري للمجموعتين التجريبية إلى البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة الذي ساعد على إثارة اهتمام المتعلم وتحفيزه على بذل الجهد في التعلم وعدم شعوره بالملل وذلك من خلال تعدد الوسائط وتنوعها (كمبيوتر - شفافيات -

صوّر) ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد زغلول وآخرون (٢٠٠١م) (١٤) حيث أشار إلى أن أسلوب الوسائط المتعددة بما يمتلكه من إمكانيات متنوعه ومتميزة يمكن أن تزيد من فاعلية الطريقة التعليمية وأيضاً تشويق وإيجابية المتعلم وتحفزه على اكتساب المهارات المطلوبة بصورة أكثر فاعلية.

كما أن الخطوات المتبعة في أسلوب الوسائط المتعددة يساعد على تنظيم المعلومات في الذاكرة نظراً لتسلسلها وتعدد الوسائط المستخدمة في المنظومة والذي يسهم في عملية استيعاب المعلومة واستردادها عند الحاجة إليها.

ويتفق ذلك مع تذكره هدى الكاشف (١٩٩٧) (٢٠) نقلاً عن ويلتون *Welton* أن عملية مزج تقديم اللعب ممثلاً في المهارة الحركية بالمعلومة أو المعارف المرتبطة بهذه المهارة يساعد الفرد على التركيز في المهام العقلية وهذا ما يؤديه أسلوب الوسائط المتعددة.

كذلك فإن البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة يساعد على إمداد لطلاب بقدر كبير في التغذية الرجعية والتي ساهمت في إصلاح الأخطاء وبالتالي تحسنت نتائج الأداء الحركي للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث بصورة جيدة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من دراسة عبيد المنعم (١٩٩٢) (٨)، ودراسة إيهاب فتحى (٢٠٠١) (٧)، ودراسة محمد نبوى (٢٠٠٢) (١٥) والتي أشارت إلى أن استخدام برامج الوسائط المتعددة داخل الوحدات التعليمية أدى إلى وضوح الواجبات التعليمية المطلوب تنفيذها أثناء فعاليات الوحدة التعليمية مما يؤدي إلى فهم أوضح للحركات التي تؤدي وبالتالي يتمكن المتعلم من إنجاز الواجب الحركي بدقة واقتصار في الوقت والجهد وينعكس ذلك على مستوى الأداء الحركي.

وبذلك " يؤثر استخدام البرنامج التعليمي بالوسائط المتعددة تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية " .

أشارت نتائج جدول (١٢) (١٣) (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البيني للمجموعة التجريبية والقياس البيني للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث إلى تقدم طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في القياس البيني للمتغيرات المهارية قيد البحث إلى البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة والذي ساعد طلاب المجموعة التجريبية على استيعاب المراحل المتتابعة لأداء المهارة الحركية

من خلال الرؤية الواضحة والوقت الكافى أثناء عرض النماذج المختلفة التى تتضمنها منظومة الوسائط المتعددة أيضاً إمداد الطلاب بقدر كبير من التغذية الراجعة التى أثرت بشكل إيجابى فى تصحيح الأخطاء وتثبيت وتكرار الأداء الصحيح للمهارات مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب حيث يسمح برنامج الوسائط المتعددة لكل متعلم أن يسير فى البرنامج التعليمى وفقاً لخصائصه المميزة وأن يكون نشيطاً وإيجابياً طول فترة مروره بها وهذا بدوره أدى إلى سهولته وانسيابيته فى الأداء تحدث تقدم فى التعلم،

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من دراسة أحمد عبد الله (١٩٩٥) (٢)، ودراسة مصطفى الجيلانى (٢٠٠٠) (١٨)، حيث أكدوا على ارتفاع نسبة التقدم فى المستوى المهارى للمجموعة التجريبية التى استخدمت وسائل تكنولوجيا التعليم بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التى تعلمت باستخدام الطريقة التقليدية (أسلوب الأوامر)

ودراسة مصطفى الجيلانى (٢٠٠٠) (١٨)، ودراسة محمد نبوى (٢٠٠٢) (٢٣)، سيفل فرنسين (١٩٨٣) (٢٤)، الجمعية الجغرافية الأمريكية (١٩٩٢) (٢٣) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة كان أكثر كفاءة وذو نتائج إيجابية مقارنة بالتعليم بالطريقة التقليدية (أسلوب الأوامر)

الاستنتاجات:

من خلال إجراءات البحث ونتائجه وأسلوبه الإحصائى، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات

التالية:

- أسلوب الوسائط المتعددة باستخدام (المعلم - الكمبيوتر - الشفافيات - الصور) ساهم بطريقة إيجابية فى تعلم مهارات الجودة قيد البحث.
- وجدت فروق دالة إحصائياً فى مستوى أداء مهارات الجودة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت فى التدريس البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة على المجموعة الضابطة التى استخدمت فى التدريس الطريقة التقليدية (أسلوب الأوامر) عند تعلم المهارات قيد البحث فى جميع نسب التقدم للمتغيرات المهارية قيد البحث.
- ساهم أسلوب الوسائط المتعددة فى زيادة الدوافع لدى الطلاب للمشاركة الإيجابية فى العملية التعليمية بشكل أدى إلى تحسن الأداء المهارى للمجموعة التجريبية بصورة جيدة.

التوصيات:

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصى الباحث بالآتى:

- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة فى تدريس مادة الجودو لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ضرورة إنشاء معامل للوسائط التعليمية داخل كليات التربية الرياضية.
- تكوين لجنة تشمل خبراء فى مجال الوسائط المتعددة وأعضاء اللجنة الفنية باتحاد الجودو تقوم بإعداد برامج للاستفادة منها فى الارتقاء بمستوى لاعبي الجودو.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الأجهزة التكنولوجية فى مجال التعلم الحركى على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية على الوجه الأكمل لمواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمة.

المراجع:

- ١- أحمد يوسف سعد الدين (٢٠٠٥ م): "تأثير استخدام الوسائل الفائقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد محمد عبد الله: تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥ م.
- ٣- أحمد حامد منصور: تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة على التفكير الابتكارى، ط١١، دار الوفاء، المنصورة، ١٩٨٩ م.
- ٤- أبو النجا أحمد عز الدين: الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠٠ م.
- ٥- أسامة صلاح فؤاد: تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨ م.
- ٦- الغريب زاهر إسماعيل (٢٠٠١ م): "تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم، دار الكتاب، القاهرة.
- ٧- إيهاب فتحى ذكى: استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١ م.
- ٨- عبير عبد المنعم محمد: فاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة فى تعليم بعض المهارات الأساسية لسلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٢ م.
- ٩- عبد العظيم عبد السلام الفرجانى: التربية التكنولوجية وتكنولوجيا التربية"، دار غريب، القاهرة، ١٩٩٧ م.
- ١٠- فخر الدين القلا، الياس أبو يونس: "الوسائط المتعددة و التعلم المعلوماتى"، العدد الثامن و الثمانون (فبراير)، القاهرة، ٢٠٠٠ م.

- ١١- محمد حسن حسن رخا: "وضع برنامج باستخدام الهيبرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٢- محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى، ط٨، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١٣- محمد حامد شداد: "طرق التدريب الحديثه في الجودو"، ط٢، ٢٠١٠م.
- ١٤- محمد سعد زغلول: وآخرون تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٥- محمد نبوى الأشرم: بناء منظومة للوسائط المتعددة وتأثير استخدامها على تعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٢م.
- ١٦- مراد ابراهيم طرفه: "الجودو بين النظرية والتطبيق"، ط١، ٢٠٠١م.
- ١٧- مصطفى عبد السميع: تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٨- مصطفى عبد القادر الجيلانى: تصميم منظومة للوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٠م.
- ١٩- نفين حسين محمود: "قواعد وأسس التدريب في الجودو"، ٢٠١٢م.
- ٢٠- هدى الكاشف: استراتيجيات التعليم والتعلم للطفولة المبكرة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢١- مصطفى عبد السميع محمد (١٩٩٧ م): " تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٢٢- يحيى أحمد عطا الله: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الفيديو على تعلم مهارة القفز فتحا على جهاز حسان القفز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة الغربية، "مجلة كلية التربية، العدد التاسع والعشرون، كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- 23- **Traci H.:** Why corporations are using intreractive multi-media for sales marketing and training, 2001

- 24- **Graig, Locatis & Others:** Hypervedio education technology research and development, Vol. 3B, No. 2, pp. 41-49, 1990.
- 25- **Jonathan D., Glazewski:** Hypermedia-based problem based learning in the upper elementary grades: A developmental study research report, conference paper,
- 26- **Li-Z, Chen. W, Liang:** Design and experiment of multimedia teaching program for general swimming classes, Journal of Beijing-University of Physical education, in Chine, 1999)

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء *

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية أو الوظيفة
١	أحمد شوقي	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
٢	أسامة صلاح فؤاد	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
٣	ايمن عثمان علي	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٤	تامر جمال عرفة	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٥	حاتم محمد حسني	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها
٦	رضا هلال	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٧	عبد الحليم محمد عبد الحليم	أستاذ مساعد بقسم التدريب - تخصص جودو - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.
٨	عماد عيد عبيد	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٩	محسن السيد حسيب	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
١٠	نفين حسين	أستاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازل بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الهجائي.

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية لصفات البدنية الخاصة بالمبتدئين فى الجودو وأهم الاختبارات المناسبة لهذه الصفات والتوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة

..... السيد الأستاذ الدكتور /

حمة طيبة وبع،،،

يقوم الباحث / بلال محمود محمد عبد الرازق بإجراء بحث موضوعه:

" فاعلية استخدام منظومة وسائط متعددة فى تعلم بعض مهارات رياضة الجودو "

ونظراً لما يتطلبه البحث العلمى من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة فى مجال اختصاصاتهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة ولثقة الباحث بما بسيادتكم من خبرة ودراية فى الناحية العلمية والميدانية فى هذا المجال.

⇐ **لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتى:**

- تحديد أهم الصفات البدنية والمرفقة بالاستمارة والتي يمكن أن تؤثر على تعليم المبتدئين من طلبة كليات التربية الرياضية لمهارات الجودو.
- تحديد أهم الاختبارات التى تقيس هذه الصفات والمرفقة بالاستمارة والتي يمكن أن تؤثر على تعليم المبتدئين من طلبة كليات التربية الرياضية لمهارات الجودو.
- تحديد زمن كل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج التعليمى المقترح.

ونفضلوا يقبل جزيل الشكر والتقدير

تابع مرفق (٣)

بيانات خاصة بالخبير:

م	البيانات
١	الاسم :
٢	الوظيفة :
٣	الدرجة العلمية :
٤	عدد سنوات الخبرة :
٥	الكلية :
٦	الجامعة :

مع خالص التقدير والتقدير

تابع مرفق (٣)

أولاً: طريقة التعامل مع الاستمارة:

- الرجاء وضع علامة (✓) أمام كل صفة بدنية أسفل خانة الأهمية المقابلة لها بالنسبة لكل مهارة. علماً بأن الباحث قد قام بعمل مسح مرجعي لكل المراجع والأبحاث العلمية التي أمكنه الحصول عليها لتحديد الصفات البدنية بالمبتدئين في الكاراتيه وهذه الصفات تم ترتيبها كما بالجدول.

م	المهارة	عناصر اللياقة البدنية			
		جيد جداً	جيد	متوسط	
١	اوسوتو جارى		القوة المميزة للسرعة		
			المرونة		
			تحمل القوة		
			توازن		
			رشاقة		
			توافق		
			سرعة رد الفعل		
			الدقة		
			سرعة انتقالية		
			٢	ايون سيو ناجى	
المرونة					
تحمل القوة					
توازن					
رشاقة					
توافق					
سرعة رد الفعل					
الدقة					
سرعة انتقالية					

تابع مرفق (٣)

المستوى			عناصر اللياقة البدنية	المهارة	م
متوسط	جيد	جيد جداً			
			القوة المميزة للسرعة	اواتشى جارى 	٣
			المرونة		
			تحمل القوة		
			توازن		
			رشاقة		
			توافق		
			سرعة رد الفعل		
			السدقة		
			سرعة انتقالية		
			القوة المميزة للسرعة	كوشى جورما 	٤
			المرونة		
			تحمل القوة		
			توازن		
			رشاقة		
			توافق		
			سرعة رد الفعل		
			السدقة		
			سرعة انتقالية		

ثانياً: إضافة أي مقترحات أخرى :

..... -

..... -

..... -

..... -

تابع مرفق (٣)

أولاً: طريقة التعامل مع الاستمارة:

- الرجاء وضع علامة (✓) أمام مستوى الاختبار الذى يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم من حيث أهميته الإيجابية لقياس هذه الصفة البدنية.

م	الصفة البدنية	الاختبارات			
		المستوى	جيد جداً	جيد	متوسط
١	القوة المميزة بالسرعة				- اختبار الوثب العمودى لسار جنت. - اختبار الوثب العريض من الثبات. - دفع كرة طبية ٣ كجم (باليدين) لأقصى مسافة ممكنة.
٢	المرونة				- ثنى الجذع للأمام من الوقوف - تقوس الجذع خلفاً (الكوبرى). - زاوية مفصل الحوض.
٣	تحمل القوة				- الجلوس من الرقود وثنى الركبتين (٦ث) - انبطاح مائل - ثنى الذراعين - الشد لأعلى على العقلة.
٤	تحمل سرعة				- الجلوس من الرقود وثنى الركبتين (٦ث) - رفع الجذع من الانبطاح (٢٠ث).
٥	التوازن				- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي - اختبار الوقوف على مشط القدم. - اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم.
٦	الرشاقة				- اختبار الجرى المكوكى ٤ × ٩ م. - الجرى المتعدد الاتجاهات. - اختبار الجرى الجزاجى.
٧	التوافق				- اختبار الدوائر الرقمية. - اختبار رمى واستقبال الكرة. - اختبار الجرى على شكل (8)
٨	سرعة رد الفعل				- اختبار نلسون لقياس زمن الرجوع باليد. - اختبار نلسون لقياس زمن الرجوع بالقدم.
٩	الدقة				- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة. - اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة.
١٠	السرعة الانتقالية				- اختبار العدو ٤ ث من البدء العالى. - اختبار العدو ٣٠ م. - اختبار العدو ٦ ث من البدء العالى

تابع مرفق (٣)

أولاً: طريقة التعامل مع الاستمارة:

– الرجاء من سيادتكم التكرم بتحديد زمن كل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح ، علماً بأن الزمن الإجمالي للوحدة التعليمية هو ٩٠ دقيقة طبقاً للجدول الزمني بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة.

زمن جزء الختام	زمن الجزء الرئيسي	زمن جزء الإعداد البدني	زمن جزء الإحماء	الزمن الاجمالي للوحدة التعليمية
				٩٠ ق

ثانياً: إضافة أي مقترحات أخرى :

..... -

..... -

..... -

..... -

شكرًا لحسن تعاونكم،،

مرفق (٤)

وحدة البرنامج المقترح

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة أوسوتو جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمى فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمى
- تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الوثب عاليا باستمرار. - (وقوف) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم القدمين. - (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع جانبا. - (رقود قرفصاء) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقى
- تمرينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٢

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة أوسوتو جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم القدمين. - (وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبا. - (وقوف. ثبات الوسط) الوثب أماما بالقدمين معا حول الملعب. - (وقوف. ثبات الوسط) الطعن أماما.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٣

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة أوسوتو جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمى فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمى
- تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الفجرى فى المكان. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر بالذراعين. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع أداء درجة أمامية عند سماع الصفارة. - (وقوف فتحا. الذراعان جانبا.ميل) تبادل لف الجذع للمس المشطين بالذراع العكسية.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقى
- تمرينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٤

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة أوسوتو جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمى فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمى
- تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر بالذراعين. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع لمس الأرض باليدين عند سماع الصفارة. - (وقوف.ثبات الوسط) تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم للأمام. - (رقود قرفصاء) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقى
- تمرينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٥

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة مورتية سيو ناجي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى حول الملعب مع لمس الأرض باليدين عند سماع الصفارة. - (وقوف) ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف القدمين خلفا. - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين. - (رقود) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمرينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٦

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة مورتية سيو ناجي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبدائية الوحدة. 	٣ ق	أعمال إدارية
<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة. 	١٠ ق	النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم. 	٥ ق	الإحماء
<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى فى المكان. - (وقوف) الوثب فى المكان مع الدوران رأسيا حول الجسم زاوية ٩٠ درجة عند سماع الصفارة. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع أداء دحرجة أمامية عند سماع الصفارة. - (وقوف) ثبات الوسط) تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم للأمام. 	١٠ ق	الإعداد البدني
<ul style="list-style-type: none"> - أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها. 	١٥ ق	النشاط التطبيقي
<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف. 	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٧

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة مورتية سيو ناجي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة. 	٣ ق	أعمال إدارية
<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة. 	١٠ ق	النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم. 	٥ ق	الإحماء
<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف. الجنب مواجه أداة) الوثب جانبا عاليا للمروق من فوق الأداة. - (وقوف. فتحا) تباعد القدمين لأقصى مدى. - (رقود) الجلوس من الرقود. - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين. 	١٠ ق	الإعداد البدني
<ul style="list-style-type: none"> - أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها. 	١٥ ق	النشاط التطبيقي
<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف. 	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

رقم الوحدة: ٨

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة مورتية سيو ناجي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف. ثبات الركبتين. سند الكفين على الركبتين. ميل) عمل دوائر بالركبتين. - (وقوف. الوضع أماما على مقعد سويدي مقلوب) المشى حتى نهاية المقعد ثم الدوران والعودة. - أ (وقوف) رفع الذراعان خلفا عاليا ب (وقوف مواجه الظهر. مسك ذراعى الزميل) مساعدة الزميل على رفع الذراعين لأعلى. - (رقود) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٩

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة سوتو ماكي كومي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي في حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى في المكان. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر بالذراعين. - (انبطاح مائل) ثنى الركبتين لتحريك القدمين أماما. - (رقود قرفصاء) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٠

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة سوتو ماكي كومي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة. 	٣ ق	أعمال إدارية
<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة. 	١٠ ق	النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم. 	٥ ق	الإحماء
<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوثب عاليا باستمرار. - (جلوس طويل) ثنى الجذع أماما أسفل. - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين. - (جلوس جثو) تقوس الجذع خلفا للمس الأرض بالرأس. 	١٠ ق	الإعداد البدني
<ul style="list-style-type: none"> - أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها. 	١٥ ق	النشاط التطبيقي
<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف. 	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١١

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة سوتو ماكي كومي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الوثب فى المكان مع عمل دوائر. - (انبطاح) رفع الجذع عاليا. - (وقوف. فتحا) تقوس الجذع خلفا ولمس الكعبين. - (انبطاح) مد الذراعين.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٢

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة سوتو ماكي كومي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي في حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى في المكان. - (وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبا. - (رقود) الجلوس من الرقود. - (وقوف) عمل ميزان.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٣

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة اواتش جاري

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي في حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى فى المكان. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل درجة أمامية عند سماع الصفارة. - (جلوس طويل. فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل. - (رقود) تبادل رفع الرجلين عاليا بزاوية ٤٥ درجة.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٤

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة اواتش جاري

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي في حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر بالذراعين. - (وقوف) الجرى في المكان. - (رقود) الجلوس من الرقود. - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٥

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة اواتش جاري

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي في حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى في المكان. - (وقوف) عمل ميزان. - (وقوف) فتحا) تبادل ثنى الجذع جانبا. - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٦

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة اواتش جاري

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - الاستعداد والتوجه إلى حجرة الوسائط المتعددة لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- مشاهدة البرنامج التعليمي فى حجرة الوسائط المتعددة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الوثب فى المكان مع الدوران رأسيا حول الجسم زاوية ٩٠ درجة عند سماع الصفارة. - (وقوف) عمل ميزان. - (وقوف) فتحا. الذراعان جانبا. ميل) تبادل لف الجذع للمس المشطين بالذراع العكسية. - (رقود) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدني
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٧

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة كوشي جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الوثب عاليا باستمرار. - (وقوف) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم القدمين. - (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع جانبا. - (رقود قرفصاء) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدني
- مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٨

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة كوشي جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم القدمين. - (وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبا. - (وقوف. ثبات الوسط) الوثب أماما بالقدمين معا حول الملعب. - (وقوف. ثبات الوسط) الطعن أماما.	١٠ ق	الإعداد البدني
- مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ١٩

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة كوشي جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الفجرى فى المكان. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر بالذراعين. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع أداء درجة أمامية عند سماع الصفارة. - (وقوف) فتحا. الذراعان جانبا. ميل) تبادل لف الجذع للمس المشطين بالذراع العكسية.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة.	١٠ ق	النشاط التعليمى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقى
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٢٠

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة كوشي جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر بالذراعين. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع لمس الأرض باليدين عند سماع الصفارة. - (وقوف. ثبات الوسط) تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم للأمام. - (رقود قرفصاء) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدني
- مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٢١

الهدف من الوحدة: تعليم مهارة كوشي جورما

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى حول الملعب مع لمس الأرض باليدين عند سماع الصفارة. - (وقوف) ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف القدمين خلفا. - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين. - (رقود) الجلوس من الرقود.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة.	١٠ ق	النشاط التعليمى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقى
- تمارينات بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

رقم الوحدة: ٢٢

الهدف من الوحدة: المراجعة علي مهارة (أوسوتو جورما، مورتية سيو ناجي)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
-تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف) الجرى فى المكان. - (وقوف) الوثب فى المكان مع الدوران رأسيا حول الجسم زاوية ٩٠ درجة عند سماع الصفارة. - (وقوف) الجرى حول الملعب مع أداء دحرجة أمامية عند سماع الصفارة. - (وقوف. ثبات الوسط) تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم للأمام.	١٠ ق	الإعداد البدنى
- مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة.	١٠ ق	النشاط التعليمى
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقى
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

رقم الوحدة: ٢٣

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

الهدف من الوحدة: المراجعة علي مهارة (أوسوتو جورما، مورتية سيو ناجي، سوتو ماكي كومي، أواتش جاري)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة.	٣ ق	أعمال إدارية
- تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	٥ ق	الإحماء
- (وقوف. الجنب مواجه أداة) الوثب جانبا عاليا للمروق من فوق الأداة. - (وقوف. فتحا) تباعد القدمين لأقصى مدى. - (رقود) الجلوس من الرقود. - (انبطاح مائل) ثني الذراعين.	١٠ ق	الإعداد البدني
- مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة.	١٠ ق	النشاط التعليمي
- أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التي تم شرحها.	١٥ ق	النشاط التطبيقي
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم والتحية والانصراف.	٢ ق	الختام

تابع مرفق (٤)

رقم الوحدة: ٢٤

زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

الهدف من الوحدة: المراجعة علي مهارة (أوسوتو جورما، مورتية سيو ناجي، سوتو ماكي كومي، أواتش جاري، كوشي جورما)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - التحية والغياب ثم - النزول إلى أرض الملعب لبداية الوحدة. 	٣ ق	أعمال إدارية
<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم. 	٥ ق	الإحماء
<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف. ثبات الركبتين. سند الكفين على الركبتين. ميل) عمل دوائر بالركبتين. - (وقوف. الوضع أماما على مقعد سويدي مقلوب) المشى حتى نهاية المقعد ثم الدوران والعودة. - أ (وقوف) رفع الذراعان خلفا عاليا ب (وقوف مواجه الظهر. مسك ذراعى الزميل) مساعدة الزميل على رفع الذراعين لأعلى. - (رقود) الجلوس من الرقود. 	١٠ ق	الإعداد البدنى
<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة نموذج لأداء المهارة من الموحدة. 	١٠ ق	النشاط التعليمى
<ul style="list-style-type: none"> - أداء الطلاب للمهارة. - تكرار محاولات الأداء وتصحيح الأخطاء. - تدريبات متنوعة على المهارة التى تم شرحها. 	١٥ ق	النشاط التطبيقى
<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات بدنية لتهدئة الجسم والتحية والانصراف. 	٢ ق	الختام