



## تأثير أسلوب التعلم من أجل التمكن في الجوانب المعرفية وتعلم مراحل فعالية الوثب الطويل للطلاب

أ.م. جعفر حسين علي ، م.د. وليد كمال محمود  
العراق. جامعة كرميان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[waleed64\\_sport@yahoo.com](mailto:waleed64_sport@yahoo.com) ، [Jafarhossen64@gmail.com](mailto:Jafarhossen64@gmail.com)

### الملخص

إن من أهم الأسس في أعداد الطلاب في تعلم مراحل فعالية الوثب الطويل هو استخدام أساليب حديثة ومنها أسلوب التعلم من أجل التمكن. ولغرض تحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث وهدفه، واشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كرميان للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٣٧) طالب و طالبة ، أما عينة البحث فكانت (٣٠) طالباً اختيرت بالطريقة العشوائية المنتظمة، واستخدم الباحثان استمارة تقييم الأداء وبعد جمع البيانات معالجتها إحصائياً باستخدام حزمة العلوم الاجتماعية (SPSS) الاحصائية. وتم التوصل إلى أهم الاستنتاجات: إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة لمراحل فعالية الوثب الطويل للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعديّة، فضلاً عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديّة. وإن أسلوب التعلم من أجل التمكن من الأساليب الحديثة التي لها تأثير إيجابي في الجوانب المعرفية وتعلم مراحل الوثب الطويل. وعلى ضوء ذلك اوصى الباحثان بما يأتي: اعتماد أسلوب التعلم من أجل التمكن في تعليم الوثب الطويل أو الفعاليات الأخرى في الألعاب القوى كونه من الأساليب ناجحة ومؤثرة. وأجراء دراسات وبحوث مماثلة من خلال إجراء مقارنة بين أساليب أخرى جديدة كوسيلة في تعلم فعاليات ألعاب القوى وبالألعاب الأخرى أيضاً.

الكلمات المفتاحية: التعلم من أجل التمكن ، الوثب الطويل ، الطلاب.



## The impact of the learning style for mastery in the cognitive aspects and learning the stages of jumping effectiveness long for students

Assistant Professor . Jaafar Hussein Ali, Dr. Walid Kamal Mahmoud  
Iraq. Karamian University. College of Physical Education and Sport Sciences

### Abstract

One of the most important foundations in preparing students to learn the stages of long jump effectiveness is the use of modern methods, including the method of learning for mastery. For the purpose of achieving this, the researcher used the experimental approach due to its suitability to the research problem and its objective, and the research community included students of the first stage in the Faculty of Physical Education, Garmian University for the academic year 2022-2021 and their number was 37 male and female students, while the research sample was 30 students chosen in this way. Regular randomization, and the two researchers used a performance evaluation form, and after collecting data, they were treated statistically using the statistical package of social sciences (SPSS). The most important conclusions were reached: There are statistically significant differences between the pre and post tests of the stages of long jump effectiveness for the two groups in favor of the post tests, as well as the superiority of the experimental group over the control group in the post tests. The method of learning for mastery is one of the modern methods that have a positive impact on the cognitive aspects and learning the stages of the long jump. In light of this, the two researchers recommended the following: Adopting the learning method in order to be able to teach the long jump or other activities in athletics, as it is one of the successful and influential methods. And conducting similar studies and research by making a comparison between other new methods as a means of learning the activities of athletics and other games as well

**Keywords:** learning for mastery, long jump, students



## ١- المقدمة:

إن من الأسس المهمة في التعلم الاعتماد على قابلية الفرد المعرفية والبدنية والمهارية، واستعداده ومقدار الوقت الذي يحتاجه المتعلم لغرض التعلم، يتطلب التعلم الاهتمام الشامل والدقيق في توافر مواقف تعليمية متنوعة تخدم عملية التعلم وتوافر فرصة تحقيق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء المهارة أو الحركة ومكوناتها. لذلك يسعى الباحثون من فترة الى اخرى لإيجاد أساليب وطرق جديدة تخدم تطور الجوانب المعرفية لتوظيفها الجانب المهاري بالشكل المطلوب. ومن هذه الاساليب، التعلم من اجل التمكن وهو تحديد مجموعة الاهداف المطلوب تحقيقها والمعدة مسبقاً ومنها تقسيم المادة التعليمية الى وحدات صغيرة وعمل الاختبار النهائي للكشف عن مدى تقدم الذي تحقق لدى المتعلم وتحديد مستوى التمكن المطلوب وبعد هذا يتم الحكم على نتائج التعلم. إذ يوفر اسلوب التعلم للتمكن للمعلمين الاساليب العلاجية للطلاب الضعفاء غير المتمكنين ويراعي الفروق الفردية في الصف بغض النظر عن الطريقة المستخدمة في الصف كما يعطي وقتاً اضافياً وتعزيزاً للمفاهيم والمبادئ العلمية وتوضيحها فضلاً عن ان التعلم للتمكن ينسجم مع النظريات التربوية الحديثة في التدريس التي تؤكد ان التفاعل الايجابي بين المدرس والطالب يزيد من استعداد الطالب للتعلم.

(Abider, ١٩٩٣p١١٦-١٢٠)

ولغرض تطبيق نموذج التعلم من اجل التمكن في الموقف التعليمي لابد من توفر الأمور التالية:  
(البحار ، ٢٠٠٣ ، ص٣٢)

- ١- تحديد مجموعة الأهداف المطلوب تحقيقها.
  - ٢- اعداد الأهداف بحيث تكون مشتقة من الأهداف المعد لها مسبقاً.
  - ٣- تحديد مستوى التمكن المطلوب.
  - ٤- تقسيم المادة التعليمية الى وحدات صغيرة.
  - ٥- بناء اختبار نهائي للكشف على مدى التقدم الذي تحقق لدى المتعلم.
- ومن مزايا التعلم من اجل التمكن:  
(المولى ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٣)

١- ان تحديد الاهداف وتعريف الطلبة بها مقدما يجعلهم يدركون المقرر الدراسي والموضوعات المهمة فيه مما يحفزهم الى التمكن من المادة التعليمية باكتسابهم الاهداف ويوجد لهم حصيلة مفيدة من المادة منظمة تم تعلمها بتمكن.



٢- يساعد الارشاد والاستذكار اللذين يوجد هما التعلم من اجل التمكن للطالب على التمكن من الأهداف المعدة وتزوده باقتراحات وحوافز للدرس، زيادة على مساعدته على تطو ادائه وتربطه بمصادر المعلومات فضلاً عن ارشاده الى المراجع المناسبة للتمكن من تعلمه.

٣- يعد التقويم النهائي الذي يستعمل في مدخل التعلم من اجل التمكن اداة طبيعية مرنة ليس الهدف منها الحكم على الطالب بل مساعدته على التعلم لأنه يسند الى ان الطلبة قادرين جميعاً على التعلم واتقانه وان التركيز على تقويم الطلبة وادائهم أو المتابعة التشخيصية التصحيحية يؤدي الى حدوث تعلم جيد. والوثب الطويل إحدى فعاليات الوثب في العاب القوى وتمتاز بكونها من الألعاب التنافسية المشوقة وتتطلب قدرات بدنية خاصة فضلاً عن الأداء الفني بمهارة عالية تمكن الوثاب من أداء الوثبة بإتقان لتحقيق أفضل انجاز بالمسابقة، ويتوقف مستوى الانجاز في الوثب الطويل أساساً على سرعة ركضة الاقتراب وقوة الارتقاء الخاصة ومهارة الوثاب.

(صريح عبد الكريم ، ٢٠١٢ ، ص١٥٦)

تعد فعالية الوثب الطويل إحدى فعاليات العاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة وعند تحليل هذه المهارة ، يمكن تمييز أربع مراحل هي : مرحلة الركضة (الاقتراب) - الارتقاء - الطيران - الهبوط - وكل مرحلة من هذه المراحل تهدف إلى حل مهمات حركية محددة .

في مرحلة الاقتراب تنشأ السرعة الأفقية ، إما في مرحلة الارتقاء فتنشأ السرعة العمودية ، وإثناء مرحلة الطيران تتم المحافظة على ثبوتية وضع الجسم العمودي ، إما مرحلة الهبوط فيجب إن تكون في ابعد مكان ممكن وذلك بدفع الرجلين إلى الإمام مع المحافظة على التوازن إلا إن كل مرحلة من هذه المراحل تحتاج إلى إعداد ملائم وذلك من اجل تحسين المراحل التي تليها.

(عبد الرحمن زاهر ، ٢٠٠٠ ، ص١٤) يواجه الطلاب صعوبة في تعلمهم فعالية الوثب الطويل قياساً بغيرها من فعاليات ألعاب القوى وصعوبتها تكمن في الربط بين مرحلة الركضة التقريبية (ولا سيما الخطوات الثلاث الاخيرة) ومرحلة النهوض وتأثيرها على بقية المراحل(الطيران والهبوط)، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة البحث وصياغتها بالتساؤل التالي: هل لأسلوب التعلم من أجل التمكن تأثير إيجابي في الجوانب المعرفية وتعلم مراحل فعالية الوثب الطويل لدى الطلاب؟

ويهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير أسلوب التعلم من أجل في الجوانب المعرفية وتعلم مراحل فعالية الوثب الطويل لدى الطلاب. تتمركز اهمية البحث أن لأسلوب التعلم من أجل التمكن والتنوع دور فعال و اساسي في الجوانب المعرفية وتعلم مراحل فعالية للوثب الطويل لدى الطلاب ، الذي يدعو إلى ضرورة استخدام أساليب وطرائق تدريس حديثة بما ينسجم مع كل فعالية من الفعاليات ومنها الوثب الطويل وبشكل



يعزز العملية التعليمية ويبعث في نفوس الطلاب الإثارة والرغبة في تحسين جوانبه المعرفية وأداءه المهاري.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

جدول (١) يبين التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة

ذات (الاختبارين القبلي والبعدي)

المتغيرات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	المقارنة
المجموعة التجريبية	الجوانب المعرفية وتقويم مراحل	التعلم من اجل التمكن	الجوانب المعرفية وتقويم مراحل	قبلي - بعدي
المجموعة الضابطة	فعالية الوثب الطويل	الأسلوب المتبع من قبل المدرس	فعالية الوثب الطويل	قبلي - بعدي

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كرميان للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ والبالغ عددهم (٣٧) طالب و طالبة ، أما عينة البحث فقد اشتملت على (٣٠) طالباً، وتم استبعاد (٧) طالبة ، اختيرت بالطريقة العشوائية المنتظمة وقسمت إلى مجموعتين التجريبية والضابطة وكل مجموعة (١٥) طالباً.

- إجراءات البحث.

- اختبار الجوانب المعرفية.

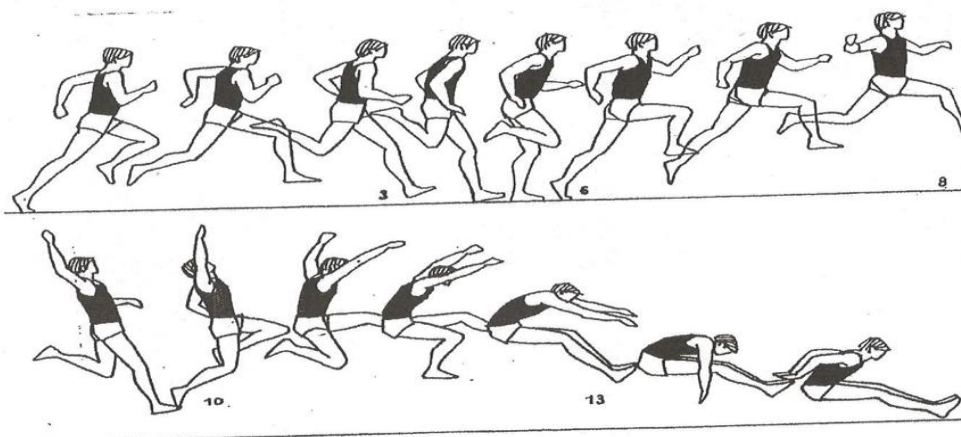
اعتمد الباحثان على درجات الطلاب في الامتحان النظري للمادة المعطاة من قبل المدرس في بداية الفصل الدراسي ونهاية الفصل الدراسي وتم اعداد أسئلة الامتحان من قبل مدرس المادة والتي تبلغ (١٥ درجة) .

استمارة تقويم مراحل فعالية الوثب الطويل:

استخدام الباحثون استمارة توضح تقويم مراحل الوثب الطويل والتي أعدتها الباحثة (ابتسام حيدر البياتي ، ٢٠٠٢) بعد تعديل درجات التقويم لتكون مجموعها من (٢٥ درجة) بدلاً من (١٠٠ درجة) . كما مبين في الجدول (٢) أدناه:-

جدول (٢) يبين استمارة تقويم مراحل الوثب الطويل

الدرجة	مراحل فعالية الوثب الطويل	ت
٦	الركضة التقريبية	١
٧	الارتقاء	٢
٧	الطيران	٣
٥	الهبوط	٤
٢٥		المجموع



شكل (١) يوضح تسلسل المراحل الفنية في الوثب الطويل

#### الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بإعطاء وحدتين تعريفيتين عن كيفية أداء مراحل الوثب الطويل، من ثم إجراء الاختبارات القبلية إذ تم إعطاء ثلاث محاولات لكل طالب لتقويم الأداء وحساب الانجاز في الساعة التاسعة صباحا يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١/٨ على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كرميان، حيث قام بتقويم الأداء من قبل مدرسي المادة بالكلية واختيار أفضل المحاولات لهم .

#### التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المتغيرات تشمل (الطول ، الوزن ، العمر) باستخدام قانون ليفين للتجانس حيث كانت قيمها (٠,٢٧٤ ، ٠,٥٦٧ ، ٠,٤٣٥) و كانت قيمة الاحتمالية المحسوبة (sig) لاختبار ليفين (٠,٤١١ ، ٠,٠٧٠ ، ٠,١٤٨) وهذه القيم اكبر من قيمة (sig) والتي تبلغ (٠,٠٥٠) مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية .



وتم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث (الجانب المعرفي ، الركضة التقريبية ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط ) باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة . وكانت قيمها (٠,٦٢٧ ، ٠,٧٥٧ ، ٠,٧١٦ ، ٠,٤٨٥ ، - ١,٦٥٤ ) وكانت قيمة الاحتمالية المحتسبة ( sig ) لاختبار (T.test) للعينات المستقلة (٠,٢٣٤ ، ٠,٤٥٥ ، ٠,٤٨٠ ، ٠,٦٣١ ، ٠,١٠٩ ) وهذه القيم اكبر من قيمة (sig) والتي تبلغ (٠,٠٥٠) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بجميع متغيرات البحث .  
التجربة الرئيسة:

قام الباحثان بتنفيذ المنهج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم من أجل التمكن وبمساعدة مدرسي مادة ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية- جامعة كرميان اعتبارا من يوم الأحد ١٠/١٠/٢٠٢٢ ولغاية يوم الأربعاء ٣/٣/٢٠٢٢ لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل محاضرتين في الأسبوع، إذ تم تنفيذ مرحلتي الركضة التقريبية والنهوض (الارتقاء) لمدة ثلاثة أسابيع، ثم مرحلتي الطيران والهبوط لمدة ثلاثة أسابيع، ثم المراحل الأربعة لفعالية الوثب الطويل لمدة أسبوعين .  
وإذ تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى ثلاث مجموعات تتألف كل مجموعة من (٥) طلاب لغرض التعاون فيما بينهم، ويقوم مدرسي المادة بتقويم الأداء لكل مرحلة بعد الانتهاء من فترة الأداء المحددة لها، ثم نهاية الأسبوع الثامن يتم تقييم جميع المراحل فعالية الوثب الطويل جميعها. ويكون تنفيذ المنهج باستخدام التعلم من اجل التمكن في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وبزمن مقداره (٤٥) دقيقة ، و(١٥) دقيقة للتقويم.

أما المجموعة الضابطة درست بالأسلوب المتبع من قبل المدرس .

وتم تقسيم الوحدة التعليمية كما يأتي :-

القسم التحضيري : (٢٠ دقيقة ) وتشمل :-

- المقدمة: (٣ دقيقة)

- الاحماء: (١٧ دقيقة ) .

القسم الرئيسي: (٦٠ دقيقة) وتشمل :-

- الجزء التعليمي: (١٠ دقيقة) شرح المهارة و تطبيق نموذج لها .

- الجزء التطبيقي: (٥٠ دقيقة).

وتشمل:

- التنافس الجماعي. (٣٥ دقيقة).

- تقويم الاداء. (١٥ دقيقة).



القسم الختامي: (١٠ دقيقة) تمرينات الاسترخاء والتهدئة وفق ما حدده مدرس المادة .  
 قام الباحثان بتطبيق المنهج التعليمي لمدة (٨) أسابيع بواقع (١٦) وحدة تعليمية ، بواقع (٩٠) دقيقة  
 للوحدة التعليمية الواحدة فكانت المجموع الكلي (١٤٤٠ دقيقة) ، وقد راع الباحثان الوقت المحدد لكل  
 وحدة تعليمية وعدد الوحدات الأسبوعية بما يلائم مع مفردات المنهج الدراسي المقرر للمرحلة الاولى  
 في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - خانقين/جامعة كرميان .  
 و كانت الزمن الكلي للوحدات التعليمية وازمنة كل قسم من اقسام الوحدة التعليمية خلال فترة اجراء  
 تجربة البحث كما هي جدول (٣).

جدول (٣) يبين الزمن الكلي للوحدة التعليمية وازمنة كل قسم من اقسام الوحدة التعليمية

النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقيقة	الزمن الوحدة التعليمية بالدقائق	اقسام الوحدات التعليمية
3,333 %	48 m	3 m	المقدمة
7,777 %	112 m	7 m	الاحماء العام
11,111 %	160 m	10 m	الاحماء الخاص
11,111 %	160 m	10 m	الجزء التعليمي
38,888 %	560 m	35 m	الجزء التطبيقي:-
16,666 %	240 m	15 m	- التنافس الجماعي - تقويم الاداء
11,111 %	160 m	10 m	القسم الختامي
100%	1440 m	90 m	المجموع

#### الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لتقويم أداء مراحل الوثب الطويل في الساعة التاسعة صباحا يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٣/٦ على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كرميان، حيث قام بتقويم الأداء من قبل مدرسي المادة بالكلية. وقد حرص الباحث على إجراء الاختبارات البعدية بنفس ترتيب وظروف الاختبارات القبلية.

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث وشملت الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبار ليفين للتجانس، اختبار (T) للعينات المترابطة والمستقلة.



### ٣- عرض النتائج ومناقشتها:

يأتي عرض ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج في ضوء الأهداف مع تفسير لتلك النتائج تفسيراً علمياً في ضوء الأدبيات المعروفة لذلك ، وعلى وفق البيانات التي تم الحصول عليها في الاختبارات القبلية وكذلك بعد اكمال تنفيذ الاسلوب التعليمي المقترح من خلال الاختبارات البعدية ، إذ تم معالجة هذه النتائج احصائياً مما تتعزز الادلة العلمية وتمنحها القوة .

أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمراحل الوثب الطويل والجانب المعرفي باستخدام اختبار (T.test) للعينات المترابطة ان قيم (T) المحسوبة لجميع متغيرات البحث كانت (٢,٨٧٠ , ٥,٤٩٣ , ٧,٢٩٩ , ٢,٥٥٣ , ٣,٤٢٢) وقيم نسبة الاحتمالية (sig) كانت (٠,٠١٢ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٢٣ , ٠,٠١٥) و هذه القيم اصغر من قيمة (sig) والتي تساوي (٠,٠٥٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات البحث .

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان الاسلوب المستخدم الاخر في الدراسة لا يقل اهمية وخصوصاً ان نتائجه اظهرت معنوية وان كانت بسيطة واقل من المنهج المعد للمجموعة التجريبية إذ ان لكل اسلوب تأثيره على المتعلم وينسب متفاوتة وهذا ما اكده (جمال صالح وآخرون) "إن لكل اسلوب مكانته الخاصة في التوصل الى مجموعة معينة من الاهداف ولا يكون هناك اسلوب ما يعد بحد ذاته هو الافضل لكن تحقق نسب متباينة".

(صالح وآخرون ، ٢٠٠٠ ، ص٩٤)

فيما أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمراحل الوثب الطويل و الجانب المعرفي باستخدام اختبار (T.test) للعينات المترابطة ان قيم (T) المحسوبة لجميع متغيرات البحث كانت (٤,٤١٢ , ٣,٤٥٧ , ٣,٨٤٩ , ٤,٢٣٠ , ٤,٤٧٨) وقيم نسبة الاحتمالية (sig) كانت (٠,٠٢٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠١٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠) وهذه القيم اصغر من قيمة (sig) والتي تساوي (٠,٠٥٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية و لصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات البحث ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان تحديد اهداف التعلم من اجل التمكن في المقدمة وتعريفها إضافة إلى ما جاء في الوحدات التعليمية وتوضيحها بشكل جيد للمتعلمين الطلاب له الدور الواضح في تحفيز على اداء المهارات، مما ولد لدى الطالب المتعلم الرغبة في الاداء الناجح بسبب شعورهم بتغيير الاداء نحو الافضل في كل مرة وهذا يتفق مع (Carrol ١٩٨٩)



"إذ أنه حدد عاملين اثنين يؤثران في معدل تعلم الطالب وهي ماثرة الطالب وفرصه التعلم ويتم التحكم بالعامل الأول من الطالب نفسه وهو يشير الى الوقت الذي يمضيه الطالب في التعلم، وأما العامل الثاني فيشير الى الوقت الكافي الذي يمنحه الصف للمتعلم"

(Carrol, ١٩٨٩,٤٧)

وان لكل اسلوب تعلم مقومات يرتكز عليها لتحقيق الاهداف وان القائم على العملية التعليمية ذا تأثير ايضاً على المتعلم إذ ان المتعلم اذا احس ان ما يقوم به او يؤديه ذات قيمة غير جيدة او تلقى الاستحسان المطلوب يبقى تعلمه محدوداً وهذا ما اشار اليه (وجيه محجوب) " ان من المهم ان يكون الافراد مندفعين لتعلم المهام الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم، فاذا نظر المتعلم الى مهامه على انها ليس بذات معنى او غير مفضلة فاذا التعلم على المهارة سيكون محدوداً واذا كان الدافع منخفض جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً اذ لا يكون الافراد مدفوعين بما فيه الكفاية للتعلم كلياً" (محجوب ، ٢٠٠٢ ، ص١٤٤) ولقد أظهرت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمراحل الوثب الطويل والجانب المعرفي باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة كانت قيم (T) المحسبة لجميع متغيرات البحث كانت (٥,٤٨١ , ٤,٥٩٢ , ٣,٥٩٨ , ٤,٢٨٨ , ٣,٢٥٧) وقيم نسبة الاحتمالية (sig) كانت (٠,٠٠١ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٣ , ٠,٠٢٠) و هذه القيم اصغر من قيمة (sig) والتي تساوي (٠,٠٥٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية ، لان جميع قيم الاوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبية اكبر من قيم الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة .

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى إن استخدام أسلوب التعلم من اجل التمكن كان اكثر فاعلية وتأثير على أداء الطلاب بمراحل فعالية الوثب الطويل والانجاز . من خلال شرح توضيح وعرض لكل مرحلة ثم ادائها وبشكل متسلسل وهذا ما اكده عبد العاطي عبد الفتاح "ضرورة تزويد المتعلم بجانب من المعرفة المتعلقة بالمهارة وطريقة ادائها وتأثيرها في اللعبة وقدر مناسب بين الاداء المعرفة تساهم في الاداء المتكامل". (السيد ، ٢٠٠٧ ، ص٢٥)

وإن ما توفره هذا الاسلوب التعليمي من المعلومات المباشرة والوقت الكافي واداء التمارين التي تمتاز بالتشويق والاثارة مصحوبة بالتشجيع والتحفيز من قبل المدرسين والالتزام بما جاء من اهداف الوحدات التعليمية تصل بالمتعلم الى زيادة المعلومات ومن ثم أداء مراحل فاعلية الوثب الطويل بشكل أفضل، وهذا يتفق مع ما اشر اليه (LEVIN ١٩٩٧) "ان التعلم من اجل التمكن تلقي بالمسؤولية على عاتق التدريسي ... وذلك بسبب توفر الوقت الكافي مع تبني تمارين تعليمية حديثة يمكنه من الوصول الى المستوى نفسه من التعلم"



(Levine, ١٩٩٧, ٨٣)

٤- الاستنتاجات و لتوصيات.

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه لمراحل فعالية الوثب الطويل للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعديه.
- ٢- إن أسلوب التعلم من اجل التمكن من الأساليب الحديثه التي لها تأثير إيجابي في الجوانب المعرفية وتعلم مراحل الوثب الطويل. .

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد أسلوب التعلم من اجل التمكن في تعليم الوثب الطويل أو الفعاليات الأخرى في الألعاب القوى كونه من الأساليب ناجحة ومؤثرة.
- ٢- إجراء دراسات وبحوث مماثلة من خلال إجراء مقارنة بين أساليب أخرى جديدة كوسيلة في تعلم فعاليات ألعاب القوى وبالألعاب الأخرى أيضاً.

المصادر

- آمال فوزي حسن البحار: فاعلية استخدام استراتيجيه بلوم في التعلم للتمكن: (رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية، مصر، ٢٠٠٣.
- جمال صالح واخرون؛ تكنولوجيا التعلم، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، ٢٠٠٠)
- صريح عبد الكريم وخوله إبراهيم ألمفرجي؛ الأسس النظرية والعملية لألعاب القوى، (بغداد، كلية التربية الرياضية، مطبعة الغدير، ٢٠١٢).
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠).
- عبد العاطي عبد الفتاح السيد واخرون؛ نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة، (ح١، مكتبة التربية الاولمبية، القاهرة، ٢٠٠٧).
- عبد الله محمد المولى: تأثير استخدام استراتيجيه التعلم للتمكن في تحصيل طلاب الصف الثاني متوسط في مادة قواعد اللغة العربية واتجاهاتهم نحوها: رسالة ماجستير، جامعة الموصل، ٢٠٠٣،
- وجيه محبوب؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية، ط١: (عمان، دار الفكر، ٢٠٠٢).



- Abider, Leila and other (١٩٩٣); Effects of Mastery learning Strategies an community college Mathematic student, achievement end success rate, ric.
- carrol J.B. (١٩٨٣); a model of school learning teachers college . R ecord.
- Levine orastau (١٩٩٧); foaudations of education ٦<sup>th</sup> ed , new yourh.