

**أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجية كيلر على تعليم فعالية
الوثب الثلاثي في ألعاب القوى وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى طلاب
كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية - فلسطين**

**The effect of suggested education programming using killer strategy on
teaching the activity of the Triple jump in athletics and developing
some life skills among students of the College of Sports Sciences at the
Arab American University - Palestine**

عمر فيصل علي محاسنه

معلم في مديرية التربية والتعليم - طوباس ، محاضر في الجامعة العربية الأمريكية،
فلسطين

إسماعيل أحمد يوسف زكارنة

رئيس قسم التدريب الرياضي العسكري- الكلية المتوسطة للدراسات الأمنية- جامعة
الاستقلال- فلسطين

نائله بالي

جامعة منوبة - تونس

ملخص

هدف البحث التعرف إلى أثر استخدام إستراتيجية كيلر على تعليم فعالية
الوثب الثلاثي وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة
العربية الأمريكية - فلسطين، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة عمدية
قوامها (40) طالب، ممن ليس لديهم خبرة في فعالية الوثب الثلاثي، قسمت العينة إلى
مجموعتين تجريبية (20) طالب تعلمت باستخدام إستراتيجية كيلر، وضابطة (20)
طالب تعلمت باستخدام الطريقة الاعتيادية ولمدة (7) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين
أسبوعياً زمن كل وحدة تعليمية (85_90) دقيقة، وطبق على المجموعتين مقياس (البيات
وآخرون، 2017) للمهارات الحياتية والمعدل من قبل (زكارنة، 2019) والمطبق في البيئة
الفلسطينية حيث اشتمل على مجالات: (التواصل والقيادة، وحل المشكلات، واتخاذ القرار،

والتفكير الإبداعي) ومجموعة من الاختبارات المهارية وهي: (اختبار الوثب الثلاثي على حضرة الوثب بجميع مراحلها، اختبار مستوى التحصيل المعرفي، وأظهرت نتائج البحث وجود فروق في مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي وفي مستوى تطور المهارات الحياتية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وأوصى الباحثون بضرورة الاستعانة باستراتيجية كيلر التي تعتمد على وسائل وتقنيات تكنولوجية حديثة والتي تساعد في سرعة تعليم الطلاب وإتقان فعاليات ألعاب القوى وزيادة فاعلية دروس ألعاب القوى في أقسام وكليات التربية الرياضية وتطوير المهارات الحياتية.

Abstract

The study aimed to identify the effect of using the Keiler strategy on teaching the Triple jump activity and developing some life skills among students of the College of Sports Sciences at the Arab American University - Palestine. The researchers used the experimental method on a deliberate sample of (40) students, who had no experience in the effectiveness of the long jump activity

The sample was divided into: i) experimental groups of (20) students who learned using the Keller strategy, and ii) control group of (20) students who learned using the usual method, for a period of (10) weeks with two educational units per week. The time of each educational unit is (85_90) minutes. The (Al-Bayat et al., 2017) life skills scale was applied on the two groups, as it was modified by (Zakarneh, 2019) and applied in the Palestinian environment. The scale includes the areas:(communication, leadership, problem solving, decision-making, and creative thinking) and a set of skill tests: (triple jump test on the jump hole in all its stages, and cognitive achievement level test) .The results of the study showed that there were differences in the level of cognitive achievement and skill performance for the triple jump activity, and in the level of life skills development between the members of the experimental and control groups on the post-measurement and in favor of the experimental group. The researchers recommended the need to use Keller's strategy, which relies on modern technological means and techniques, in accelerating students' learning, mastering athletics activities, increasing the effectiveness of athletics lessons in physical education departments and colleges, and developing life skills.

مقدمة البحث وأهميتها :

يشهد العالم الآن ثورة هائلة في التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع، وتعد تكنولوجيا التعليم أحد أهم التطبيقات الحديثة المستخدمة لتطوير التعليم في مجالاته حيث أشار (زكارنه، 2019) بأن الألفية الثانية بأنها عصر التقدم العلمي والتكنولوجي الذي غمر مختلف مجالات الحياة وميادينها بصفة عامة، ومجالات التعليم والتعلم بصفة خاصة باعتبار أن التعليم هو حجر الأساس لبناء الأمم وأيضاً جزء لا يتجزأ من الأمن القومي والموروث الفكري للشعوب، وأن المؤسسات التعليمية هي الأمل في صنع المستقبل، مما جعل من التعلم والتعليم أحد الاستراتيجيات الهامة لتطوير المجتمعات في جميع الميادين ومنها الميدان الرياضي.

لقد غدت المسيرة التعليمية في عصرنا هذا مشروعاً إنسانياً طويلاً الأمد، يحتاج إلى تحريك طاقات العلم والبحث والإبداع الداخلية للطالب، من أجل رده بالدافعية والرغبة لتحقيق ذاته، ومع ذلك فإن الاتجاه التربوي السائد في العديد من المؤسسات التربوية الحالية ما زال يعتمد على طرق التلقين والتعليم التقليدي، التي تقلل من شأن الطالب، وتصنع منه متعلماً تكاليفاً وسلبياً، ينتظر دوره دوماً للمشاركة وفي الوقت الذي يحدده المعلم، ووفقاً لما يراه وقد يؤدي هذا في نهاية المطاف إلى كبت مواهبه وإطفاء شعلة الإبداع لديه هيلفش وآخرون (Helfish, etal, 2013).

وفي ظل التطور المعرفي وتعدد الطرق والأساليب والاستراتيجيات المتبعة في عمليتي التعليم والتعلم، حيث يعتبر التعلم محور العملية التعليمية وتجعله يشارك بفعالية وأن يعمل ويفكر فيما يعمل حتى يستطيع اتخاذ القرارات والقيام بالإجراءات اللازمة للتغيير والتطوير والتقييم، حيث تزداد الحاجة إلى توظيف العديد من الوسائل والأساليب والاستراتيجيات التربوية الحديثة، للسعي نحو تطوير مهارات الطلبة على التفكير والبحث والنقد والتواصل والانضباط إلى أقصى حد ممكن (شمسان، 2017).

ويرى الباحثون أن استخدام استراتيجية كيلر وتضريد التعليم تحقيق الهدف المطلوب، كما تساعد في تنمية التحصيل المعرفي لدى المبتدئين في ألعاب القوى، وهذا المخزون المعرفي يساعدهم على فهم أجزاء المهارة قبل تأديتها، مما يجعلهم يؤدون المهارة بشكل أفضل، حيث أكد (زكارنه، 2019) بأن الاعتماد على وسائل تكنولوجيا حديثة

ورسومات ونماذج، وعلى الأفكار المنبثقة من المتعلمين كوسيلة للتدرج في تعليم بعض المهارات الرياضية المختلفة يساعد على سرعة تعلم تلك المهارات.

كما يشير زكارنه (2019) نقلاً عن دنيس (Denise,2007) بأن إستراتيجية كيلر إحدى أساليب تفريد التعليم وتقوم على دراسة المتعلم للمادة التعليمية حسب قدراته وسرعته وبذلك فإن المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه هذه الإستراتيجية في التعلم هو أن المتعلم يقوم باستيعاب كل مفاهيم الوحدة التعليمية ومهاراتها واتقانها قبل الانتقال إلى الوحدة التي تليها وبذلك يتوجب على كل متعلم أن يكون عضواً مساهماً وفعالاً في العملية التعليمية بدلاً من أن يكون سلبياً مستقبلاً فقط للمعلومات التي تنقل إليه من المعلم.

تعد فعاليات ألعاب القوى من الرياضات الفردية العريقة، فهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعرس الألعاب الأولمبية الحديثة وأم الرياضات الأخرى ومقياس لحضارة الشعوب وأقدمها فضلاً على أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والمعرفي والنفسي والأخلاقي، وتعتبر الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة والمرغوبة إلا أنها صعبة وشديدة التأثير على الأجهزة والمفاصل والعضلات حيث كان يطلق على الوثبة الأولى حجله والثانية خطوه والثالثة وثبة غير أن هذه التسمية تغيرت واستبدلت باسم الوثبة الثلاثية، وتؤدي هذه الفعالية بثلاث وثبات متتالية : الحجلة الأولى والثانية تؤدي بقدم واحد وتعرف بالخطوة ومن ثم الوثب فالهبوط، وتحسب للمؤدي في المباراة أحسن وثبة من بين جميع وثباته (درويش، 1997).

إن التعليم المبني على المهارات الحياتية له هدف مشترك مع المناهج التعليمية يتمثل في تحقيق التعلم النوعي المتميز، حيث تقوم المهارات الحياتية خاصة مهارة التواصل، اتخاذ القرارات، حل المشكلات، الروح القيادية، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس، (أبو طامع، 2009). ويرى (زكارنه، 2019) بأن التعلم المبني على المهارات الحياتية يعتمد على مجموعة من الأدوات وأساليب التدريس التفاعلية التي يتم تصميمها بهدف بناء شخصيات تتصف بالإبداع والابتكار والتجديد والثقة بالنفس والاعتماد على الذات وضرورة تطوير المهارات الحياتية لدى الطلبة في كليات التربية الرياضية لرفع كفاءتهم وجاهزيتهم كمعلمين رياضة في المستقبل.

تعد كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية من الكليات الحديثه والرائده في فلسطين والتي تتميز بإمكانياتها المادية الضخمة من ملاعب لجميع الألعاب الفرديه والجماعيه ومضمار وميدان لألعاب القوى بمواصفات ومقاييس قانونيه وتمتاز أيضا بكادر تعليمي متميز وعلى أعلى المستويات ولديها من الخبراء والمختصين العدد الكافي في مجالات التربيه الرياضيه جميعها، كما وحرصت على استقطاب الكفاءات الرياضيه من الجامعات الأخرى للاستفاده من خبراتهم وتجاربهم السابقه.

وتكمن أهمية البحث في أنها سوف تعتمد من خلال استراتيجية كيلر على بعض وسائل التكنولوجيا في تعلم مهارة الوثب الثلاثي بالإضافة إلى الارتقاء بدور مدرسي التربية الرياضيه وجعلهم أكثر فاعلية مع تطوير استراتيجيات وأساليب التدريس. كما سيتم الاستفادة القصوى من الاستخدام التفاعلي المتناسق لأكبر عدد من الوسائط التعليمية والكمبيوتر، كما سترسخ المادة التعليمية وإطالة فترة احتفاظ المتعلم بالمعلومات.

مشكلة البحث:

من خلال الخبرة النظرية والعملية للباحثين في مجال تدريس حصص ومحاضرات التربية الرياضية في المدارس والجامعات الفلسطينية ومن خلال المشاهدات والتجارب السابقه لوحظ أن طرق التدريس المتبعه تعتمد على النمط التقليدي والغير كافي لايصال المعلومه والمهاره بشقيها النظري والتطبيقي، وتبين ذلك من خلال قلة الاستيعاب والفهم من قبل الطلاب للمساقات العمليه وبالأخص مساق ألعاب القوى فكان ضرورياً الاستفادة القصوى من الإمكانيات والأدوات والوسائل الحديثه التي توفرها كلية علوم الرياضة لخدمة العمليه التعليميه، ونظراً لقلة استخدام الوسائل والوسائط المتعدده من أجل تطوير العمليه التعليميه لمواجهة التقدم العملي والتكنولوجي في عملية التعليم والتدريب خاصة في فعاليات ألعاب القوى المختلفه، لذلك سخر الباحثين كل ما هو جديد من وسائل تكنولوجيه حديثه للارتقاء في العمليه التعليميه بشقيها النظري والعملي والابتعاد عن الأسلوب التقليدي المعتمد في التدريس في الكثير من المساقات المطروحه في الكليه، كما لاحظ الباحثون بأن استخدام واسقاط التكنولوجيا في التعليم للمساقات العمليه شبه معدومه وهذا ما يؤكد عثمان (2004) أن دروس التربية

الرياضية تحتاج إلى تطبيق الأساليب التكنولوجية الحديثة حتى يمكن أن تحقق أهدافه بطريقة مثلى، وأن إدخال التكنولوجيا الحديثة في مجال التعلم من الممكن أن تمكننا من التخلص من الطرق التقليدية في التدريس، حيث أصبحت معظم أساليب تنفيذ البرامج الحالية للتربية الرياضية بالكليات الرياضيه لم تعد تسير الفلسفات التربوية الحديثة والتي تعتمد في تقدمها المستمر على استخدام التقنيات التعليمية الحديثة التي تجعل المتعلمين أكثر فاعلية داخل العملية التعليمية مما يؤدي للوصول إلى الأهداف المنشودة.

أهداف البحث:

هدف البحث التعرف إلى:

1. فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية كيلر على تعليم فاعلية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى وتطوير بعض المهارات الحياتيه لطلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية.
2. فاعلية البرنامج التعليمي الاعتيادي على تعليم فاعلية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى وتطوير بعض المهارات الحياتيه لطلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية.
3. الفروق في استخدام استراتيجية كيلر والبرنامج الاعتيادي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي على المستوى المهاري ومستوى التحصيل المعرفي والمهارات الحياتية.
4. الفروق بين تأثير البرنامجين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المستوى المهاري ومستوى التحصيل المعرفي والمهارات الحياتية.

فرضيات البحث:

سعى البحث إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية استخدام استراتيجية كيلر على تعليم فاعلية الوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر البرنامج التعليمي الاعتيادي على تعليم فعالية الوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي وبعض المهارات الحياتية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة :

1. استراتيجية كيلر (نظام التعليم الشخصي): عرفها زكارنة (2019) نقلاً عن شحاتة (1994) بأنها إحدى استراتيجيات التعليم المفرد المعاصر وتتيح لكل متعلم أن يسير في التعليم بمعدل سرعته الذاتية الخاصة، وتعطي له الفرصة للوقت الكافي لإتقان التعلم وجعل عملية التعليم سهلة وممكنه بالنسبة للمتعلم مهما كانت استعداداته أو قدراته أو معدل سرعته الخاصة.

2. تكنولوجيا التعليم: تعريف الموسوعة الأمريكية ذلك العلم الذي يعمل على إدماج المواد والآلات ويقدمها بفرض القيام بالتدريس وتعزيزه، وتقوم في الوقت الحاضر على نظامين: الأول: هي الأدوات التعليمية Hard Ware الثاني: هي البرمجيات التعليمية Soft Ware (خضر، 2010).

تفريد التعليم (تعريف إجرائي) :

هو التخطيط المسبق والشامل لمجموعه من الإجراءات المبنية على أسس علمية وتكنولوجية باستخدام وسائل تكنولوجية وفيديوهات وصور متسلسلة ومتحركة ورسومات توضيحية، بحيث يقوم المتعلم بأنشطة وتكليفات تعليمية محددة ويتوجه من المعلم، يطور من خلالها مهارات حياتية كحل المشكلات، والقيادة، واتخاذ القرارات، والتفكير الإبداعي ويكون مسؤولاً عن تحقيق أهداف التعليم في فعالية الوثب الثلاثي.

الدراسات السابقة

أجرى (زكارنه، 2019) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية كيلر على تعليم سباحتي الزحف على البطن والظهر وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى طلاب دبلوم الرياضة العسكرية في جامعة الاستقلال، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (30) طالباً، ممن ليس لديهم خبرة في السباحة وأنواعها، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين، تجريبية تعلمت باستخدام استراتيجية كيلر، وضابطة تعلمت باستخدام الطريقة الاعتيادية ولمدة (12) أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً زمن كل وحدة تعليمية (80) دقيقة، وطبق على المجموعتين مقياس للمهارات الحياتية واشتمل على مجالات: (التواصل والقيادة، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، والتفكير الإبداعي) ومجموعة من الاختبارات المهارية وهي: (اختبار ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن والظهر مسافة (25) متر، اختبار سباحة الزحف على البطن بتوافق كامل مسافة (25) متر، اختبار سباحة الزحف على الظهر بتوافق كامل مسافة (25) متر. ودلت نتائج الاختبارات ومقياس المهارات الحياتية إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء وفي المهارات الحياتية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن جانب آخر أجرى (AboTame,2009) دراسة هدفت للتعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة، إضافة إلى تحديد دور متغير الجنس، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث أداة لجمع البيانات والمعلومات من عينة عشوائية عددها (183) طالباً وطالبة من طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. وأظهرت النتائج أن مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية توظف المهارات الحياتية. كما أظهرت النتائج أن مهارات العمل الجماعي قد جاءت في الترتيب الأول من حيث توظيفها في المناهج، بينما جاءت المهارات النفسية والأخلاقية في الترتيب الثاني، وجاءت مهارات الاتصال والتواصل في الترتيب الثالث تلتها المهارات البدنية في الترتيب الرابع، وجاءت مهارات التفكير والاكتشاف في الترتيب الخامس والأخير، ودلت النتائج على عدم وجود

فروق بين وجهة نظر الطلاب والطالبات في مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية.

وأجرى حسن (2005) دراسة بعنوان فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار، وكان الهدف منها التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل فائقة التداخل من خلال التعرف على مقدار التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لعينة الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (90) طالب، واستخدم الباحث وسائل جمع البيانات وكانت على النحو التالي : اختبارات بدنية، اختبارات مهارية، اختبارات تحصيل معرفي. وأظهرت النتائج أن استخدام الوسائل فائقة التداخل كان لها أثر إيجابي وحسنت جميع الاختبارات البدنية والماربية والتحصيل المعرفي والفهم للمعلومات والتحليل بدرجة أكبر من الشرح النظري أسهم البرنامج التعليمي في الانجاز الرقمي للمسابقات وكذلك تقليل الأخطاء وتفوقت النتائج على أفراد المجموعة الضابطة.

قام كل من زغلول وعبد اللطيف (2003) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الثلاثي لتلميذات المرحلة الثانوية وأثره على التحصيل المعرفي والأداء المهاري والآراء والانطباعات الوطنية. واستخدم الباحث النهج التجريبي على عينة قوامها 80 تلميذة من الصف الأول الثانوي لمدرسة قاسم أمين الثانوية للبنات في مصر واستخدم الباحث وسائط جمع المعلومات من خلال الفيديو والصور الفوتوغرافية والكتيب المبرمج وكان من أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة يؤثر تأثيراً إيجابياً أفضل من أسلوب الشرح والعرض في كل من (التحصيل المعرفي - مستوى الأداء المهاري - مستوى الأداء الرقمي) مما يدل على فاعليته وتأثيره، وأسلوب الوسائط المتعددة كان ذو فاعلية عالية على آراء وانطباعات أفراد عينة البحث مما ساعد على تحقيق الجانب الوجداني.

كما أجرت سيد (2003) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر (تفريدالتعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية في جامعة المنيا، وكان الهدف منها :تصميم برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر في تفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة على تعلم مهارات

الكرة الطائرة المعرفي، التحصيل المعرفي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (30) ثلاثون طالبة، واستخدمت وسائل: اختبار لقياس الذكاء، اختبار القدرات البدنية، اختبارات المهارات الحركية، اختبار التحصيل المعرفي. وكان من أهم النتائج أن أسلوب تفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة يؤثر تأثيراً إيجابياً أفضل من الأسلوب التقليدي، كما يؤثر البرنامج المقترح بإستراتيجية كيار(تفريد التعليم) تأثيراً إيجابياً على المستويات الثلاثة) منخفض - متوسط - مرتفع (للمجموعة التجريبية).

وقام حسين (2001) بدراسة هدفت التعرف على تأثير برنامج للوسائط المتعددة بواسطة الكمبيوتر في تعلم مسابقة 110 متر حواجز. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (100) طالب بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. واستخدم الباحث وسائل جمع المعلومات في البحث كوميوتر والبرنامج التعليمي. ومن أهم النتائج أن استخدام برنامج الوسائط المتعددة من خلال الكمبيوتر داخل الوحدات التعليمية حسن من مستوى الأداء المهاري والمستوى الرقمي لمسابقة 110 متر حواجز.

كما أجرى عبد العزيز (2001) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبريميديا على تعلم فعالية الوثب العالي للمبتدئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من المرحلة الثانوية، وتكونت أداة البحث استبانة للتحصيل المعرفي لجمع آراء وانطباعات أفراد العينة نحو الأسلوب المستخدم، وأظهرت نتائج البحث أن تقنية التعليم بواسطة الهيبريميديا ساهمت بطريقة ايجابية في تحسين مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لفعالية الوثب العالي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما ساهمت في تحقيق الجانب الوجداني.

وأجرت حسن (1999) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم مسابقة الوثب الثلاثي على جوانب التعلم لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة ألمانيا، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (44) طالبة من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بألمانيا، واستخدمت الباحثة وسائل جمع المعلومات في البحث كميوتر واختبار التحصيل المعرفي والبرنامج المقترح، ومن أهم

النتائج التأثير الايجابي لأسلوب التعليم المبرمج لدى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

لقد استفاد الباحثين من الدراسات السابقة في :

1. تحديد خطوات البحث وإجراءاتها.
2. اعتماد المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة.
3. اختيار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
4. تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات البحث الحالية.
5. الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التعليمي المقترح وإجراءاته.
6. الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة البحث الحالية.
7. الاسترشاد في عرض وتفسير نتائج البحث ومناقشتها.

وأهم ما ميز البحث عن الدراسات السابقة ما يلي :

- أنه من الأبحاث الأولى حد علم الباحثين الذي تناول موضوع ألعاب القوى ووضع برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية كيلر خاص بهذه الفعالية والبحث بمتغيراتها في البيئة الفلسطينية.
- تم استخدام استراتيجية تعليمية (استراتيجية كيلر) طبقت على عينة من طلاب الجامعات والأكاديميات في الوطن العربي في مساق ألعاب القوى.
- تميز البحث بأنه يقيس مدى تطور أفراد العينة في بعض المهارات الحياتية المهمة لديهم كطلاب رياضه ودور ألعاب القوى في ذلك.
- تميز البحث بأنه ربط بين فعالية الوثب الثلاثي والمهارات الحياتية.

مجالات الدراسة :

- 1- المجال البشري: طلاب مساق ألعاب قوى 1 في كلية علوم الرياضه والبالغ عددهم (45) طالباً.
- 2- المجال المكاني: أجري البحث في ميدان الجامعة العربية الامريكه من الحرم الجامعي- جنين.

3- المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة ما بين (9/1/2020 - 12/20/2020م).

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه وفرضياته، بأحد تصميماته شبه التجريبية: (القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة) كالتالي:

المجموعة التجريبية: (قياس قبلي - التعليم باستخدام استراتيجية كيلر - قياس بعدي للاختبارات وقياس المهارات الحياتية).

المجموعة الضابطة: (قياس قبلي - التعليم الاعتيادي - قياس بعدي للاختبارات وقياس المهارات الحياتية).

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من طلاب تخصص ألعاب قوى 1 والبالغ عددهم (45) طالباً. وذلك حسب سجلات القبول والتسجيل للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2020 - 2021م).

عينة الدراسة

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب مساق ألعاب القوى والبالغ عددهم (40) طالباً، ممن ليس لديهم خبرة سابقة في فعالية الوثب الثلاثي وتم تقسيم أفراد عينة البحث عشوائياً لمجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة مكونة من (20) طالباً، وللتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في ألعاب القوى طلب من كل طالب القيام بـ:

- الدخول إلى مضمار وميدان ألعاب القوى وعمل الركض التقريبية على حفرة الوثب.
- الجري على مضمار حفرة الوثب بأي طريقته يراها مناسبة وبالسرعته التي يرتتها الطالب (جري أو سرعه).

- الوثب من على اللوحه المخصصه للارتقاء لأبعد مسافه ممكنه بأي طريقته يرتتها الطالب

وبناءً على ما سبق تم استبعاد الطلاب الذين قاموا بأداء أي مما يلي:

- استبعد الطلاب الذين لديهم أي خبرة تعليمية سابقة في ألعاب القوى بغض النظر عن مستواهم المهاري، وأيضاً الطلاب اللذين يعانون من إصابات وكسور وأي مشاكل صحية وذلك بالرجوع إلى الكشوفات الصحية لدى الدائرة الطبية في الجامعة. والجدول (1) يبين وصف أفراد عينة البحث.
- عينة البحث

أجري البحث على عينة قوامها (40) طالباً من طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، تم اختيارها بالطريقة القصدية من المجتمع، والجدول رقم (1) يبين خصائص وتجانس العينة حسب متغيرات العمر وكتلة الجسم وطول القامة.

الجدول رقم (1): خصائص وتجانس العينة حسب متغيرات العمر وكتلة الجسم وطول القامة (ن = 20).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء
العمر	سنة	18.37	0.87	0.654
كتلة الجسم	كغم	78.15	5.43	0.290-
طول القامة	سم	173.77	4.56	0.245-

دلت نتائج الجدول (1) وجود تجانس بين أفراد عينة البحث وأنها تخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة البحث عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تعلمت المجموعة التجريبية (ن = 20) باستخدام استراتيجية كيلر، أما المجموعة الضابطة (ن = 20) خضعت للبرنامج التعليمي الاعتيادي. وقبل البدء بالبرامج التعليمية تم التأكد من التكافؤ على القياس القبلي لمتغيرات البحثين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك من خلال استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين.

الجدول رقم (2): التكافؤ على القياس القبلي لمتغيرات البحثين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 40).

المتغيرات	المجموعة	وحدات القياس	التجريبية (ن = 20)		الضابطة (ن = 20)		قيمة (ت) *الدلالة	مستوى
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
العمر		سنة	18.25	0.78	18.50	0.94	0.909-	0.369
كتلة الجسم		كغم	77.20	5.65	79.10	5.17	1.108-	0.275
طول القامة		سم	174	4.72	173.55	4.51	0.308	0.760

0.309	1.032-	1.23	5.15	0.89	4.80	درجة	اختبار التحصيل المعرفي
0.582	0.555	0.93	3.65	0.77	3.80	درجة	الاختبار المهاري للوثب الثلاثي
0.230	1.221-	0.25	2.44	0.23	2.34	درجة	مجال التواصل والقيادة
0.814	0.237	0.33	2.28	0.23	2.30	درجة	مجال حل المشكلات
0.056	1.972	0.30	2.11	0.27	2.28	درجة	مجال اتخاذ القرار
0.551	0.601	0.33	2.16	0.42	2.23	درجة	مجال التفكير الابداعي
0.381	0.885	0.17	2.24	0.16	2.29	درجة	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية

❖ دال احصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغيرات البحث، ومما يدل ذلك على تحقق التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث قبل البدء بتطبيق البرنامجين التعليميين.

الثبات

للتأكد من معامل الثبات للمتغيرات المهارية للوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي ومقياس المهارات الحياتية، قام الباحثون باستخدام طريقة الاختبار واعادته (Test - Retest) على عينة استطلاعية تكونت من (10) طالباً من طلاب التربية الرياضية ومن خارج عينة الدراسة، حيث كانت الفترة الزمنية بين الاختبارين الأول والثاني أسبوع، ولدلالة العلاقة بين الاختبارين تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): معامل الثبات للمتغيرات المهارية للوثب الثلاثي واختبار التحصيل المعرفي ومقياس المهارات الحياتية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات
0.888	❖❖0.79	اختبار التحصيل المعرفي
0.90	❖❖0.81	الاختبار المهاري للوثب الثلاثي
0.883	❖❖0.78	مجال التواصل والقيادة
0.932	❖❖0.87	مجال حل المشكلات
0.953	❖❖0.91	مجال اتخاذ القرار
0.894	❖❖0.80	مجال التفكير الابداعي
0.938	❖❖0.88	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية

❖ دال احصائيا عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين الاختبارين الأول والثاني لمتغيرات الدراسة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون لها ما بين (0.78 - 0.91)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.883 - 0.953)، وبالتالي تدل هذه القيم على تحقق معامل الثبات للمتغيرات وصلاحيتها لتحقيق أغراض الدراسة.

أدوات البحث

قام الباحثون باستخدام الأدوات التالية :

1. حضرة وثب قانونية.
2. استمارة لجمع البيانات الشخصية.
3. متر لقياس المسافة.
4. ميزان طبي لقياس الوزن.
5. جهاز كمبيوتر لاب توب محمول.
6. صافرة وأقلام رصاص.
7. ساعة توقيت
8. قاعة تدريسية مزودة بالوسائط المتعددة.
9. صور توضيحية.
10. أقراص مضغوطة. projector Cd
11. استماره لتفريغ المعلومات الشخصية ونتائج الاختبارات.

أدوات جمع البيانات

تم تصميم نموذج للحصول على نتائج الاختبارات المهنية والمعرفية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص لتحكيمها.

الاختبارات الفنية في الدرّاسه ومقياس المهارات الحياتيه

(1) الاختبارات: من خلال مراجعة الأدب النظري والكتب والمصادر العلميه المتخصصه في هذا المجال كدراسة (زكارنه، 2019) ودراسة (قواريق 2018)، دراسة (حسن، 2005)، ودراسة (الزغول وعبداللطيف، 2003) واعتمدت

مجموعه من الاختبارات المعرفيه والمهاريه وذلك لمناسبتها مع طبيعة وأهداف البحث.

- ✓ اختبار مستوى الأداء المهاري مرفق في الملحق رقم (٠).
- ✓ اختبار التحصيل المعرفي ومفتاح الاجابة، مرفق في الملحق رقم (٠).
- ✓ مقياس المهارات الحياتيه، مرفق في الملحق رقم (٠)

تم بناء برنامج تعليمي قائم على استراتيجيه كيلر وطبق لمدة (7) أسابيع بواقع (وحدتين أسبوعياً) لمدة (85-90) دقيقة للوحدة التعليمية.

(2) الاطار العام لاستراتيجيه كيلر: (الوحدات التعليميه المستخدمه في عمليه التعليم) : تم وضع مفردات الوحدات التعليميه بالاعتماد على المراجع العلميه المتخصصه في مجال البحث، كدراسه (زكارنة، 2019)، و(حسن، 2005)، (سيد، 2003)، (حسن، 1999)، ودراسة (الزغول وعبداللطيف، 2003)، وإلى ما توصلت اليه نتائج الدراسات والابحاث مثل دراسة (حسن، 2005)، (زكارنة، 2019)، (سيد، 2003)، ودراسة (حسين، 2001)، ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع العلميه والأدبييه والخبرات في مجال طرق وأساليب تعليم ألعاب القوى قام الباحث باستخدام استراتيجيه كيلر واستعان الباحثون بأراء عدد من الخبراء في مجال التدريس والتدريب، وبناء على ملاحظات الخبراء تم التعديل في محتوى الوحدات التعليميه حتى أصبحت في صورتها النهائيه 14 وحده تعليميه واشتملت الاستراتيجيه على المهارات التاليه :

- 1- الوثب الثلاثي: مراحل (اقتراب، حمله، خطوه، وثبه طيران ثم هبوط).
- 2- التوزيع الزمني للوحدات التعليميه: بالاستعانه بالعديد من المراجع والدراسات السابقه في المجال من حيث التوزيع الزمني لأجزاء الوحده التعليميه تم اعتماد المده الزمنيه للوحدات التدريبيه وهي عباره عن 7 أسابيع بواقع 14 وحده تعليميه بواقع محاضرتين في الأسبوع ومدة المحاضرة الواحده (85_90) موزعه الى الأجزاء التاليه :

- الجزء التمهيدي: يحتوي على الاحماء وتهيئه الجسم والعضلات العامله في المهاره.

- الجزء الرئيسي: فيه المحتوى والهدف الرئيسي الذي سيتم تحقيقه من الوحدة التعليمية وهي اجراءات تعليميه وفنيه خاصه بالمهاراه.
- الجزء الختامي: هو الجزء الخاص بتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي، ويحتوي على تمارين اطاله وتهدئه واسترخاء.

3- الفريق المساعد: استعان الباحثون بمجموعة من المختصين في ألعاب القوى في كلية علوم الرياضة وأيضاً تم الاستعانة بخبراء في مجال ألعاب القوى من الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى لتطبيق اختبارات البحث.

4- التجربة الاستطلاعية: طبقت هذه التجربة على عينة مكونة من (10) طلاب من مجتمع الباحثي الفترة الواقعة ما بين (1 - 10) / 9 / 2020م، حيث تم استثنائهم من عينة البحث فيما بعد، والجدول رقم (3) يبين نتائجها، وكان الغرض من هذه التجربة هو:

- 1- التعرف الى المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات من حيث صدقها وثباتها.
- 2- تدريب المساعدين والتأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
- 3- التأكد من دقة تسجيل البيانات.
- 4- التعرف على الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافيتها.
- 5- التأكد من مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.
- 6- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
- 7- التأكد من توفر جميع المتطلبات لتنفيذ استراتيجية كيلر.
- 8- التأكد من أن جميع مفردات البرنامج والمصطلحات المستخدمة في إستراتيجية كيلر واضحة.

وقد تم إجراء كافة التعديلات اللازمة على الأدوات والتسلسل السليم للتمرينات المختلفة في البرنامج لكي تتناسب مع الزمن وفترات الراحة المعطاة.
إجراءات تطبيق البحث

قام الباحثون بإعداد استراتيجية كيلر(تضريد التعليم) لتعليم المهارات الأساسية التمهيدية في الشهر الأول من فترة تطبيق البرنامج لتكون مدخلاً لتعليم فعالية الوثب

الثلاثي ومن ثم تطبيقه على طلاب المجموعة التجريبية، وتطبيق برنامج إعتيادي على أفراد المجموعة الضابطة قائم على شرح معلومات عن المهارة وأداء نموذج أمام الطلاب أيضاً من قبل المتعلمين ولمدة زمنية للجزء التعليمي (35) دقيقة ومن ثم التطبيق العملي على حفرة الوثب لمدة (35) دقيقة. بحيث يطبق البرنامج التعليمي (المقترح والإعتيادي) مرتين في الأسبوع لمدة (85-90) دقيقة للوحدة التعليمية ولفترة زمنية ممتدة إلى (7) أسبوع بواقع (14) وحدة تعليمية وقد طبق البرنامج في بداية الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2021/2020م في ميدان الجامعة العربية الأمريكية وكانت المدة الزمنية للبرنامجين متساوية، واحتوت إستراتيجية كيلر على عرض فيديوهات لجميع المهارات الأساسية التي تخدم مراحل الوثب الثلاثي موضوع البحث وأيضاً صور متسلسلة ومتراصة ونماذج محاكاة ومقاطع مصورة بالعرض البطئ وصور ومقاطع ثلاثية الأبعاد ومن جميع الاتجاهات وأيضاً وسائل مختلفة في التعليم والتطبيق داخل المضمار من خلال استخدام قاعة صفية للعرض وموقع إلكتروني (جروب) للطلاب، وركزت إستراتيجية كيلر المستخدمة على التعلم الذاتي خاصة الجزء التعليمي من البرنامج، وكونهم طلاب جامعيين تم من خلال هذه الإستراتيجية إكسابهم للعديد من المهارات الحياتية المهمة لهم كمهارات حل المشكلات، والقيادة، ومهارة اتخاذ القرار، ومهارات التفكير الابداعي، وقام الباحث بإجراء القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة من خلال مجموعة من الإختبارات لتقييم مستوى الأداء الفني في الوثب الثلاثي وقد تم الاستعانة بخبراء في مجال ألعاب القوى ومن الإتحاد الفلسطيني، وأيضاً قام الطلاب بالإجابة على مقياس المهارات الحياتية، وتم إجراء عمليات الضبط لإجراءات البحث عند تطبيق إستراتيجية كيلر والتأكد من صلاحية الأدوات والاختبارات والمقياس وتحديد طريقة إدارة وتنظيم العمل.

الاجراءات التنفيذية للدراسة:

أولاً: القياسات القبليّة

أجريت القياسات القبليّة في الفترة من (1- 5) / 10 / 2020م وكانت وفق

الترتيب التالي:

1- كتلة وطول الجسم لأفراد العينة.

2- استمارة المهارات الحياتية.

3- اختبار مستوى الأداء لفعالية الوشب الثلاثي.

4- اختبار مستوى التحصيل المعرفي.

ثانياً: تطبيق استراتيجية كيلر

تم تطبيق استراتيجية كيلر على أفراد المجموعة التجريبية، وتطبيق البرنامج

الاعتيادي على المجموعة الضابطة في الفترة الزمنية من (12 / 10 / 2020 م إلى 6 / 2021/2 م).

ثالثاً: القياسات البعدية

أجريت القياسات البعدية بنفس الطريقة والكيفية للقياسات القبليّة في الفترة

ما بين (7-10) / 2021/2 م.

المعالجات الاحصائية

من أجل اختبار فرضيات البحث والتأكد من صحتها والوصول إلى النتائج، تم

استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك من خلال:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
- اختبار(ت) للعينات المترابطة (Paired Samples t-Test) لدلالة الفروق بين (ق) القبلي والبعدية.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t-Test) لدلالة الفروق في متغيرات الباحثين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لحساب معامل الثبات للمتغيرات.

متغيرات البحث

1- المتغير المستقل (البرنامج التعليمي المقترح - استراتيجية كيلر، البرنامج الاعتيادي).

2- المتغير التابع (تحسن أفراد العينة في استجاباتهم على مستوى الأداء المهاري ومستوى التحصيل المعرفي والمهارات الحياتية).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والذي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر استخدام استراتيجية كيلر على تعليم فعالية الوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، قام الباحثون باستخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired-Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (4) تبين.

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية في الوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي وبعض المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 20).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدات القياس	المتغيرات المهارية والمهارات الحياتية
			الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف		
256.25	0.000	53.34	1.02	17.10	0.89	4.80	درجة	اختبار مستوى التحصيل المعرفي
348.68	0.000	39.05	1.15	17.05	0.77	3.80	درجة	الاختبار المهاري للوثب الثلاثي
91.88	0.000	36.40	0.16	4.49	0.23	2.34	درجة	مجال التواصل والقيادة
96.95	0.000	44.45	0.19	4.53	0.23	2.30	درجة	مجال حل المشكلات
97.80	0.000	34.84	0.24	4.51	0.27	2.28	درجة	مجال اتخاذ القرار
93.27	0.000	24.41	0.18	4.31	0.42	2.23	درجة	مجال التفكير الابداعي
94.75	0.000	55.71	0.09	4.46	0.16	2.29	درجة	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية

♦ دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، % النسبة المئوية للتغير

تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي ومستوى التحصيل المعرفي وللدرجة الكلية للمهارات الحياتية وجميع مجالاتها لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وبالتالي تقبل الفرضية. ومما يدل ذلك على وجود أثر دال ومعنوي لاستراتيجية كيلر على تحسين جميع المتغيرات قيد الدراسة. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى خطة العمل والاستراتيجية التي تم في ضوءها تم بناء البرنامج التعليمي، وإلى التنوع في استخدام الوسائل التعليمية الحديثة والاعتماد على تكنولوجيا التعليم واستخدام الفيديو والصور المتسلسلة والنماذج المصورة والصور والأشكال حيث كان لهذه الاستراتيجية دور

فعال في بناء التصور الحركي وربط النظرية والملاحظة بالتطبيق لدى أفراد المجموعة التجريبية وتحسين أدائهم والتأثير في سرعة التعلم وإتقان مهارة الوثب الثلاثي لديهم وأدت إلى زيادة فعالية دروس ألعاب القوى بشكل ملموس وواضح، وهذا ما أكد عليه كل من زكارنة (2019)، وحسن (2005)، وسيد (2003)، و(2003)، وقواريق (2018). كما أن التنوع في استخدام الوسائل التعليمية الحديثة عند تعليم دروس ألعاب القوى يساهم إلى حد كبير في سرعة التعلم وإتقان مهارات ألعاب القوى المتنوعة. كما كان لمشاهدة الصور والفيديو واستخدام التكنولوجيا المعتمدة في البرنامج حققت الهدف منها بشكل فردي وجماعي من بداية دخول المحاضرة وتطبيق البرنامج التعليمي إلى نهاية المحاضرة وهذا كان له شأن كبير في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب نتيجة تطور أداءهم وقدرتهم على اتخاذ القرار والتحليل والتفكير بعمق عند مشاهدتهم للصور والفيديو وسهل عليهم الحصول على التغذية الراجعة المرتبطة بالمهارة نتيجة مشاهدة الصور والفيديو، وهذا ما أكد عليه كل من زكارنة (2019)، وأبو طامع (2009) وأبو الطيب (2017)، وكريشمان (2017) Kretschmann، بأنه من الضروري استخدام استراتيجيات تدريسية متعددة تعتمد على المهارات الحياتية في تعليم مساقات متنوعه مناهج تدريس الألعاب الرياضية بشكل عام لدورها في توليد أفكار جديدة لديهم مما يسهل عملية تعلم وإتقان المهارات. وكذلك يرى الباحثون بأن عمليات التحفيز والتعزيز عند تعليم دروس ألعاب القوى تساعد الطلاب على البحث عن كل جديد وتطوير الأداء وحل المشكلات وكيفية إيجاد الحلول وتعزيز ثقة الطالب بنفسه والإعتماد على النفس مما يشجعهم على تحسين أدائهم في تعلم مهارات ألعاب القوى المختلفه وخاصة مهارة الوثب الثلاثي.

ويعزو الباحثون التطور الكبير والتحسن على مستوى أفراد عينة البحث (التجريبية) كان بسبب اضافة عنصر التحفيز والمتعة والتنافس الذي اضفاء البرنامج التعليمي المبني على استراتيجية كيلر وأيضا جذب اهتمامهم وميولهم واتجاهاتهم ورغباتهم وشكل عامل ايجابي ومشوق للعمل داخل الوحدة التعليمية وكان لاستغلال امكانيات الجامعة المادية من مضمار وحفرة وثب وأدوات ووسائل تعليمية وقاعات تدريسية حديثة ومجهزة بأحدث الوسائل التكنولوجية الأثر الكبير في سرعة التعلم والتطور الكبير على مستوى تحصيلهم وأدائهم.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والذي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر البرنامج التعليمي الاعتيادي على تعليم فعالية الوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، قام الباحثون باستخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired- Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهنية في الوثب الثلاثي وبعض المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 20).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدات القياس	المتغيرات المهنية والمهارات الحياتية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
134.95	0.000	15.24	1.92	12.10	1.23	5.15	درجة	اختبار التحصيل المعرفي
252.05	0.000	19.90	1.66	12.85	0.93	3.65	درجة	الاختبار المهاري للوثب الثلاثي
35.65	0.000	10.83	0.31	3.31	0.25	2.44	درجة	مجال التواصل والقيادة
36.40	0.000	7.07	0.31	3.11	0.33	2.28	درجة	مجال حل المشكلات
53.08	0.000	15.26	0.27	3.23	0.30	2.11	درجة	مجال اتخاذ القرار
24.07	0.000	7.73	0.29	2.68	0.33	2.16	درجة	مجال التفكير الابداعي
37.50	0.000	16.74	0.16	3.08	0.17	2.24	درجة	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية

♦ دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، % النسبة المئوية للتغير.

أظهرت نتائج الجدول رقم (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهنية للمهارة للوثب الثلاثي والدرجة الكلية للمهارات الحياتية وجميع مجالاتها لدى أفراد المجموعة الضابطة، وبالتالي تقبل الفرضية. ومما يدل ذلك على وجود أثر دال ومعنوي للبرنامج التعليمي الاعتيادي على تحسين جميع المتغيرات قيد البحث. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الطريقة المستخدمة في تعليم المهارات الخاصة بالوثب الثلاثي حيث أنها تعتمد على الأسلوب الأمري وهو الأنسب كطريقة تعليمية في ألعاب القوى خصوصاً مع المبتدئين، حيث تعتمد على الشرح اللفظي وأداء نموذج من قبل المعلم وتقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء وتكون قرارات الدرس خصوصاً التخطيط والتقويم

بيد المعلم وحده ويعتمد على التدرج في تعليم المهارة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، كما أن سبب التأثير الإيجابي للبرنامج الاعتيادي أيضاً يعود لأن مساق ألعاب قوى هو مساق اجباري لطلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة ولا بد للطلاب من استيعاب المهارات الخاصة به من أجل اجتياز المساق ليفتح له المساقات الأخرى كمساق ألعاب قوى. 2. وافقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (زكارنة، 2019)، ودراسة (قواريق، 2018)، ودراسة (حسن، 2003).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي والتحصيل المعرفي وبعض المهارات الحياتية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. ولفحص هذه الفرضية والتأكد من صحتها قام الباحثون باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي للمتغيرات المهارية في الوثب الثلاثي ومستوى التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحياتية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الضابطة (ن=20)		التجريبية (ن=20)		وحدات القياس	المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.000	10.29	1.92	12.10	1.02	17.10	درجة	اختبار التحصيل المعرفي
0.000	9.36	1.66	12.85	1.15	17.05	درجة	الاختبار المهاري للوثب الثلاثي
0.000	14.92	0.31	3.31	0.16	4.49	درجة	مجال التواصل والقيادة
0.000	17.71	0.31	3.11	0.19	4.53	درجة	مجال حل المشكلات
0.000	15.91	0.27	3.23	0.24	4.51	درجة	مجال اتخاذ القرار
0.000	21.35	0.29	2.68	0.18	4.31	درجة	مجال التفكير الابداعي
0.000	33.85	0.16	3.08	0.09	4.46	درجة	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية

❖ دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

أظهرت نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) على القياس البعدي للمتغيرات المهارية في الوثب الثلاثي ومستوى التحصيل المعرفي والدرجة الكلية للمهارات الحياتية ومجالاتها بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي تقبل الفرضية. ومما

يدل ذلك على أفضلية استخدام استراتيجية كيلر في تحسين المتغيرات المهارية للوثب الثلاثي وتطوير جميع المهارات الحياتية قيد البحث عند المقارنة بالبرنامج التعليمي المقترح والبرنامج الاعتيادي. ويعزو الباحثون هذه النتيجة تعود إلى الاستراتيجية التي تم وضعها في البرنامج التعليمي والتي تضمنت التنوع واستخدام وسائل تعليمية حديثة واعتمدت على التكنولوجيا وأضافت حصصاً تعليمية للجانب النظري والمشاهدة المتكررة لمجموعة كبيرة من الفيديوهات التعليمية والصور والاشكال ونماذج المحاكاة لجميع المهارات الاساسية في تعليم ألعاب القوى وتمارين تعليمية لمهاري الوثب الثلاثي بالإضافة لمجموعة الأدوات المساعدة في ألعاب القوى والسباحة وهذا ما أكدت عليه زكارنة (2019)، وسيد (2003)، وحسن (2005)، وعرابي وجرار (2013) بأن الاستغلال الأمثل لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والصور والفيديو والوسائط المتعددة لها أثر بالغ في سرعة تعلم الأفراد في مختلف المجالات وخاصة مجال ألعاب القوى والسباحة وأنواعها، كما اعتمدت أيضاً الخطة بوضع الطلاب في تحدي باعتماد كل طالب على نفسه وعلى سرعته في التعلم، وكان له أثر ايجابي في تحسين مهارة الوثب الثلاثي لدى عينة البحث التجريبية في جميع متغيرات الدراسة، حيث أتاحت لهم فرص متكررة لإعادة تعلم المهارات من خلال الوسائل الحديثة وإدخال تكنولوجيا التعليم حيث قدمت لهم تغذية راجعة بصورة مستمرة. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Kretschmann 2017)، ووقواريق (2018)، وزكارنه (2019)، ودراسة عرابي وجرار (2013)، وسيد (2003) والتي أكدت على أهمية وفعالية استخدام وتوظيف التكنولوجيا الحديثة في استراتيجيات وأساليب تدريس مساقات ألعاب القوى والسباحة ومساهمتها للمتعلم في سرعة التعلم وإتقان مهارات ألعاب القوى وتوفير الوقت والجهد ومن أجل تعزيز التغذية الراجعة التي تعتبر عصب التعلم الحركي لدى المتعلم، وجعل الطالب محور العملية التعليمية مشاركاً وفعالاً جنباً إلى جنب مع المعلم.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومناقشته استنتج الباحثون ما يلي:

- 1- استخدام استراتيجية كيلر كان لها أثر إيجابي وفعال على تعليم مهارة الوثب الثلاثي وتطوير مهارات التواصل والقيادة، واتخاذ القرار وحل المشكلات ومهارة التفكير الإبداعي والتحصيل المعرفي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- طورت الاستراتيجيه من مهارات التفكير الابداعي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب المساق.
- 3- البرنامج الاعتيادي كان له أثر إيجابي على تعليم مهارة الوثب الثلاثي لدى أفراد المجموعة الضابطة وطور البرنامج التعليمي الإعتيادي المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- 4- تفوق البرنامج المعتمد على استراتيجية كيلر على البرنامج الاعتيادي بشكل كبير وملحوظ على متغيرات البحث وساهمت استراتيجية كيلر بشكل كبير في سرعة واتقان مهارة الوثب الثلاثي.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي:

- 1- ضرورة استخدام استراتيجية كيلر في تعليم مهارة الوثب الثلاثي وفعاليات أخرى لدى المبتدئين.
- 2- ضرورة الاستعانه بالاستراتيجيات والوسائل التعليمية الحديثة والتي تساعد في سرعة تعلم واتقان المهارات وزيادة فاعلية دروس العاب القوى في الجامعات والكليات الرياضيه.
- 3- تعميم النتائج على مدرسي مساقات العاب القوى في كليات وأقسام علوم الرياضة في الجامعات الفلسطينية.
- 4- يوصي الباحثون بإجراء دراسات مشابهة واختيار متغيرات أخرى لألعاب الميدان والمضمار.

المراجع

- أبو الطيب، محمد حسن (2017)، علاقة التفكير الابداعي والتحصيل الدراسي بالاستثارة الانفعالية عند أداء امتحانات السباحة العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- أبو طامع، بهجت أحمد (2009)، مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بحسب رأي الطلبة، وقائع المؤتمر العلمي التربوي الاول: العملية التربوية في القرن الحادي والعشرين واقع وتحديات كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس. ص(160-175)
- احمد حسن احمد (2005م) : فاعلية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارا ت ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق. مصر.
- أسامة أحمد عبد العزيز (2001) : أثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا على تعليم مسابقات الوثب الالي لدى المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، المينا .
- زكارنه، إسماعيل أحمد (2019)، أثر استخدام استراتيجيه كيلر على تعليم سباحتي الزحف على البطن والظهر وتطوير بعض المهارات الحياتية لدى طلاب دبلوم الرياضة العسكرية في جامعة الاستقلال - فلسطين. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (2018_2019)، قواعد المنافسة. القاهرة، مصر.
- درويش، زكي، عبد الحافظ عادل (1997)، موسوعة ألعاب القوى، دار المعارف للنشر، القاهرة، مصر.
- شمسان، أحمد (2017)، استراتيجيه التعلم الإبداعي، الطبعة الأولى، دبي : مركز دبيونو لتعليم الفكر، الإمارات العربية المتحدة.
- سيد، ميرفت سمير حسين(2003)، فاعلية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعليم بعض

- مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
- خضر، محمد. (2010) فاعلية برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية كيلر في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
- محمد سعد زغول، حنان محمد عبد اللطيف (2003)، تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة علي جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانوية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 49، كلية التربية الرياضية للبنين، بأبي قير، جامعة الإسكندرية، مصر.
- عرايبي، سميرة، وجران، تامر (2013)، أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية في سباحة الصدر لطلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات للعلوم التربوية، المجلد (40) ، ملحق (4)، عمان، الأردن.
- شحاته، كرم لوي (1994)، فعالية استخدام استراتيجية كيلر في تفريد التعليم لتدريب بعض المهارات الرياضية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، مصر.
- عثمان مصطفى عثمان، هشام محمد عبد الحليم (2004) أثر برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة التربية الرياضية علوم وفنون، المجلد العشرون، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.
- رانيا محمد حسن (1999م) : أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لدي طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، مصر.

- Abu Tame, Bahjat (2009 b). **Effect of Using Help Exercises in Acquire Rhythmic Ability for Freestyle Swimming Movements among Physical Education**. Asian Journal of Physical Education and Computer Science in Sports Volume.13, No. 1, Pp 46-49.
- Kretschmann, R. (2017). Employing tablet technology for video feedback in physical education swimming class. **Journal of e-Learning and Knowledge Society**, 13(2).
- Helfish, A. and Jordan, and Smith fieleeb.(2013). **Reflective thinking, (Method of education)**, Dar Al Nafais for Printing, Publishing and Distribution. Egypt.
- Denise Jacques Jones.(2007). **The Station Approach: How to Teach With Limited Resources**, National Science Teachers Association, P.16-21,. From: www.Nsta.org/main/news/.../science_scope.php.