

الفصل الخامس

- — استنتاجات البحث
- — التوصيات
- — ملخص البحث باللغة العربية
- — المراجع

أولا : استنتاجات البحث :

من خلال المعالجة الاحصائية وفي ضوء أهداف البحث وتفسير نتائجه توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية :

- أ - يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على تعلم مسابقة الوثب العالي بطريقتة فلوب VLOP .
- ب - يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء الفنى لمسابقة الوثب العالي بطريقتة فلوب VLOP .
- ج - يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على اقصى ارتفاع وصلت اليه التلميذه فى نهاية فترة التعلم لمسابقة الوثب العالي بطريقتة فلوب VLOP .
- د - يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على مستوى التحصيل المعرفى لمسابقة الوثب العالي بطريقتة فلوب VLOP .
- هـ - يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على سرعة التعلم لمسابقة الوثب العالي بطريقتة فلوب VLOP .

ثانيا : التوصيات :

فى حدود هذا البحث وانطلاقا مما تشير اليه الاستنتاجات المستمدة من التحليل الاحصائى تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :

- أ - توصى الباحثة بتعميم استخدام برنامج التعلم الذاتى المقترح لمسابقة الوثب العالي بطريقتة فلوب VLOP فى المدارس الابتدائية ضمن برنامج النشاط الداخلى والخارجى لمسابقات الميدان والمضمار .

- ب - عمل ابحاث مشابهة تهدف لبناء برامج للتعلم الذاتى فى مختلف الانشطة الرياضية فى جميع المراحل التعليمية للجنسين لىتم تطبيقها ضمن مناهج التربية الرياضية

• لهذه المراحل التعليمية

ج - ضرورة الاهتمام بتنمية الجانب المعرفى الخاص بنوع النشاط الممارس لدى ناشئى

• الانشطة الرياضية المختلفة

د - تطوير منهج مسابقات الميدان والمضمار للمرحلة الابتدائية بحيث يشتمل على الوثب

العالى بطريقة فلوب VLOP بدلا من الطريقة المقصيه مع ضرورة توفير

• المراتب الاسفنجية لسلامة الهبوط

هـ - ضرورة اشتراك توجيه التربية الرياضيه فى توثيق علاقه بين المدارس ومراكز

الشباب والاندیه التابعة لكل منطقه تعليميه وتشجيع تبادل الخدمات والامكانات

• بينهم

ملخص البحث

عنوان البحث :

" بناء برنامج تعلم ذاتي لتعليم الناشئات الوثب العالي "

اهمية البحث والحاجة اليه :

تتلخص اهمية هذا البحث في أنه يلقي الضوء على مشكلة من أهم المشاكل التي تعيق تحقيق مستوى في مسابقة الوثب العالي وهي عدم وجود قاعدة عريضة من الممارسين ، وحيث تعمل على بناء برنامج تعلم ذاتي لتعليم الناشئات الوثب العالي بأحدث طـــــــرق تعديده العارضة وهي طريقة فلوب VLOP .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

- ١ - بناء برنامج تعلم ذاتي لتعليم الناشئات مسابقة الوثب العالي بطريقة فلوب VLOP .
- ٢ - التعرف على أثر برنامج التعلم الذاتي المقترح على مستوى الاداء الفنى لمسابقة الوثب العالي بطريقة فلوب VLOP .
- ٣ - التعرف على اثر برنامج التعلم الذاتي المقترح على المستوى الرقـمى لمسابقة الوثبـ العـالى بطريقة فلوب VLOP .
- ٤ - التعرف على اثر برنامج التعلم الذاتي المقترح على مستوى التحصيل المعرفــــى لمسابقة الوثب العالي بطريقة فلوب VLOP .
- ٥ - التعرف على اثر برنامج التعلم الذاتي المقترح على سرعة تعلم مسابقة الوثب العالـى بطريقة فلوب VLOP .

فروض البحث :

وضعت الباحثة الفروض التالية :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء الفنى لمسابقة الوثب العالـى

- بطريقة فلوب VLOP بين مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح ومجموعة التعلم بالطريقة التقليدية لصالح مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى المستوى الرقمى لمسابقة الوبث العالى بطريقة فلوب VLOP بين مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح ومجموعة التعلم بالطريقة التقليدية لصالح مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى التحصيل المعرفى لمسابقة الوبث العالى بطريقة فلوب VLOP بين مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح ومجموعة التعلم بالطريقة التقليدية لصالح مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح .
- ٤ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سرعة تعلم مسابقة الوبث العالى بطريقة فلوب VLOP بين مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح ومجموعة التعلم بالطريقة التقليدية لصالح مجموعة برنامج التعلم الذاتى المقترح .

منهج البحث :

اتبعت الباحثة خطوات المنهج التجريبي واستخدمت تصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع القياس البعدى .

مجموعة البحث :

تم اجراء هذا البحث على تلميذات الصف الخامس الابتدائى بمدارس حي امبابه التابعة لادارة شمال الجيزه التعليمية ، حيث تم اختيار عدد (٤) مدارس مقسمه الى مدرستين صباحية ومساويه للعام الدراسى ١٩٨٨/٨٧ ، وتم تطبيقه على ملاعب مركز شباب امبابه . وتكونت مجموعة البحث من (٢٦) تلميذه قسموا الى مجموعتين متساويتين (١٣) تلميذه كمجموعة ضابطه وتتعلم بالطريقة التقليديه ، (١٣) تلميذه كمجموعة تجريبية وتتعلم عن طريق برنامج التعلم الذاتى المقترح ، وقد عمدت الباحثة الى ايجاد التكافؤ بين مجموعتى البحث فى الاتى :

السن ، الطول ، الوزن ، طول الطرف السفلى ، طول الجذع ، عرض الحوض ، عرض الكتف ، قوة عضلات الرجلين ، قدرة عضلات الرجلين ، السرعة ، مرونة الجذع ، الرشاقة ، التوافق .

أدوات البحث :

١ - المقابلة الشخصية .

٢ - أدوات القياس :

× أدوات قياس النعو :

- قياس السن بالرجوع لتاريخ الميلاد لأقرب شهر
- قياس الطول باستخدام جهاز الريستاميتير لأقرب سم
- قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي لأقرب كجم

× أدوات قياس الصفات البدنية :

- اختبار ٣٠ م عدو في منحنى
- اختبار ثنى الجذع خلفاً من الوقوف
- اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ث)
- اختبار قوة عضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر
- اختبار قدره العموديه للوثب (الشغل)
- اختبار الدوائر المرقمة

× أدوات قياس القدرات العقلية : اختبار الذكاء غير اللفظي

- اقتباس واعداد دكتور عطيه محمود هنا

× أدوات قياس الجانب المعرفي :

- اختبار اعد بواسطة الباحثة

× برنامج التعلم الذاتى المقترح لتعليم الناشئات مسابقة الوثب العالى بطريقة

• فلوب VLOP

تنفيذ البحث :

- أجريت القياسات الخاصة بالتكافؤ في الفترة الزمنية من ١٢/٢٧ وحتى ١٩٨٧/١٢/٣١ .
- تم تنفيذ برنامج التعلم الذاتي المقترح ومدته (٥) اسابيع في الفترة الزمنية من ١/١٢ وحتى ١٩٨٨/٢/١٥ .
- تم اجراء القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الفترة الزمنية من ٢/١٦ وحتى ١٩٨٨/٢/١٧ وتم القياس البعدي للمجموعة التجريبية عقب انتهاء كل ناشئة من البرنامج مباشرة .

الاستنتاجات :

- يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على تعلم مسابقة الوشب العالي بطريقة فلوب VLOP .
- يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء الفنى لمسابقة الوشب العالي بطريقة فلوب VLOP .
- يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على المستوى الرقوى لمسابقة الوشب العالي بطريقة فلوب VLOP .
- يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على مستوى التحصيل المعرفى لمسابقة الوشب العالي بطريقة فلوب VLOP .
- يؤثر برنامج التعلم الذاتي المقترح تأثيرا ايجابيا على سرعة تعلم مسابقة الوشب بطريقة فلوب VLOP .

التوصيات :

- ١ - توصى الباحثة بتعميم استخدام برنامج التعلم الذاتي المقترح لتعليم مسابقة الوشب

العالى بطريقة فلوب VLOP فى المدارس الابتدائية ضمن برامج النشاط الداخلى
والخارجى لمسابقات الميدان والمضمار .

٢ - عمل ابحاث مشابهه فى جميع المراحل التعليمية للجنسين وفى جميع الأنشطة
الرياضية لتوفير برامج تعلم ذاتى يتم تطبيقها ضمن مناهج التربية الرياضية
لهذه المراحل التعليمية .

٣ - ضرورة الاهتمام بتنمية الجانب المعرفى الخاص بنوع النشاط الممارس لدى ناشئى
الانشطة الرياضية المختلفة .

٤ - تطوير برنامج مسابقات الميدان والمضمار للمرحلة الابتدائية بحيث يشتمل على الوثب
العالى بطريقة فلوب VLOP بدلا من الطريقة المقصيه مع ضرورة توفير المراتب
الاسفنجية لسلامة الهبوط .

٥ - ضرورة اشتراك توجيه التربية الرياضيه فى توثيق العلاقه بين المدارس ومراكز
الشباب والاندية التابعة لكل منطقة تعليميه وتشجيع تبادل الخدمات والامكانات
بينهم .