

## الفصل الثاني

### ( القراءات النظرية والدراسات السابقة )

#### أولاً :- القراءات النظرية :-

- التعلم .
- التعلم الحركى ومراحله .
- التعلم الذاتى .
- الحقيقة التعليمية .
- خصائص الحقيقة التعليمية .
- فوائد الحقيقة التعليمية .
- عناصر الحقيقة التعليمية .
- تصميم الحقيقة التعليمية .
- أهمية الحقيقة التعليمية .
- مكونات الحقيقة التعليمية قيد البحث .
- التعليم المبرمج (الكتيب المبرمج) .
- الرسومات التوضيحية للأداء .
- أشرطة الفيديو .
- أهمية الجمباز .
- تقسيم مهارات الجمباز .
- طبيعة الأداء على جهاز الحركات الأرضية .
- مجموعة الشقلبات .
- المسار الحركى والنواحي الفنية لأداء مهارات الشقلبات قيد البحث
- مفهوم الأداء المهارى فى الجمباز .
- تقييم الأداء المهارى فى الجمباز .
- خصائص المرحلة السنية .

#### ثانياً : الدراسات السابقة :-

- الدراسات العربية .
- الدراسات الأجنبية .
- التعليق على الدراسات .
- فروض البحث .

## الفصل الثانى

### القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولا : القراءات النظرية :-

#### • التعلم :-

يعتبر التعلم بمعناه العام عملية أساسية فى حياة الفرد، ومظهر من مظاهر حياته المستمرة دون توقف ، بالإضافة إلى أنه عملية شاملة لكافة الجوانب فتظهر نتائجه فى ألوان الأنشطة التى يقوم بها الفرد بمعنى أن هناك تغييرا أو تعديلا فى السلوك الإنسانى يؤثر فى حياة الفرد وفى تطوير شخصيته ، كما يلعب دورا هاما فى تحديد سلوك الكائن الحى من خلال مساعدته على اكتساب بعض المظاهر السلوكية أو العقلية التى تعمل على تنمية ميوله نحو أمور أو موضوعات معينة بدرجات متفاوتة مما يزيد من تعلمه ومعارفه وفى هذا الصدد يؤكد محمد عثمان (١٩٩٣) أن عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه أو حدوث تغييرا أو تعديل فى هذا السلوك الذى ينتج أساسا عن قيام الكائن الحى بنشاط ما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر فى شكل التغير أو التعديل فى السلوك . (٢٨ : ١٢٤)

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٨) أن حقيقة عملية التعلم من حيث أنها تغير فى سلوك الفرد يمكن أن تقاس نتيجة التحسن فى أدائه. وفسر أن التغيير يحدث نتيجة تعرض الفرد لمواقف البيئة الخارجية التى تثير فيه الرغبة للسيطرة عليها والتحكم فيها ولا يتحقق هذا إلا نتيجة مروره بعدد من الخبرات يمارس أثناءها أنواع من النشاط ويصل فى النهاية إلى التحكم فى الموقف أو الوصول إلى حل بالنسبة له. بحيث لا يشترط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو الحالات المؤقتة كالتعب أو التحذير . (٧١ : ٨٦)

ويرى محمد إبراهيم أمين (١٩٩٩) أن التعلم لا بد أن يتوافر فيه ثلاثة أشياء

لكى يتم : أ- أن يحتاج المتعلم إلى شئ (الدافع) .

ب- أن يقوم بعمل شئ (الممارسة) .

ج- وأن يحصل على شئ (التعزيز) . (٦٦ : ١١) .

## • مفهوم التعلم الحركي :-

يذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أن التعلم الحركي يعد مجموعة من العمليات اللازمة للتدريب والخبرة والتي تؤدي إلى تغير دائم في القدرة على الأداء المهارى ويتضح من خلال المفهوم السابق أن هناك خصائص مميزة للتعلم الحركي تتمثل في :

- (١) نتائج التعلم لا تظهر إلا من خلال التدريب .
- (٢) التعلم الحركي لا يمكن ملاحظة مباشرة.
- (٣) التعلم يتضمن مجموعة من العمليات الداخلية في الجهاز العصبى.
- (٤) يظهر التعلم من خلال القدرة على الأداء المهارى .
- (٥) التغير في مستوى التعلم يستدل عليه من خلال التغير في مستوى الأداء .
- (٦) التغير الناتج عن التعلم يكون دائما وليس مؤقتا . (٨١ : ١٥٣ - ١٥٦) .

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٤) " إن التعلم الحركي فى الرياضة هو الاكتساب والتطوير والتثبيت والاستخدام والاحتفاظ بالمهارات الحركية والذي يحدث بالتطوير العام للشخصية الإنسانية ويحدث بصفة خاصة بارتباطه مع المعارف وتطور القدرات التوافقية والبدنية واكتساب الخصائص السلوكية. بينما يرى مفتي إبراهيم (١٩٩٦) إن عملية تعلم المهارة الحركية والحسية ناتج عن قيام الفرد المتعلم بجهد مما أدى إلى تغيير سلوكه الحركي إلى الأفضل . (٧٠ : ٣٣٣) (٨٠ : ١٣٠)

مراحل التعلم الحركي :-

تمر عملية تعلم المهارات الحركية فى رياضة الجمباز بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينهما وتؤثر كل منها على الأخرى حيث أنه لا يوجد أى فواصل بين كل مرحلة وأخرى وأن الغرض من التقسيم هو مجرد الدراسة فقط .

### (١) المرحلة الأولى : هى مرحلة التوافق الابتدائى (الأولى) للحركة :-

عند تأدية أى حركة جديدة من الحركات يكون الأداء غالبا غير دقيق وغير محكم ومدى الحركة أكبر من المطلوب والأداء سريع ولا يطابق هدف الحركة وتتميز الحركات بعدم الاقتصاد فى الجهد وتكاد تنعدم فترة الاسترخاء وينبغى أن يلتزم المعلم بالتدرج اللازم عند تقديم المهارة.

ولاكتساب هذه المرحلة تذكر زينب حسن نقلا عن أوكران "Ukran" الخطوات التالية :-

- ١) تعريف الناشئة بالمصطلحات الخاصة بكل مهارة.
- ٢) إعطاء نموذج للخطوات الفنية لتنفيذ الأداء.
- ٣) الشرح اللفظي للأداء.
- ٤) القيام بتجربة تنفيذ المهارة.
- ٥) التعرف على الأداء من خلال استخدام الوسائل التعليمية. (١٥:٣٢)

### ٣) المرحلة الثانية ( مرحلة التوافق الجيد ) :-

وهذه المرحلة يكتسبها المتعلم من خلال التكرار وتصحيح الأخطاء حيث أن حركة المبتدئ تكون غير اقتصادية وغير دقيقة ومن خلال التكرار يتم صقل الحركة ، وصقل الحركة يعنى جعل الأداء مجموعة متناسقة متكاملة بحيث تختفى منه الحركات الزائدة كما أنه يحقق السيطرة التحكم والدقة في تحريك أجزاء الجسم المختلفة لتحقيق الغرض المطلوب.

### خصائص المرحلة الثانية ( مرحلة التوافق الجيد ) :-

تتميز بظهور الانسيابية في أجزاء المهارة ثم في المهارة ككل مع تصحيح الأخطاء ويجب توافر نواحي ثلاثة ممثلة في :-

- ١) التصور الحركي للمهارة.
- ٢) سيطرة المتعلم على ما يقوم به من مهارات.
- ٣) التخلص من الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الأداء الفني للمهارة.

### ٣) المرحلة الثالثة ( مرحلة الإتقان والتثبيت ) :-

مرحلة تثبيت الحركة : هذه المرحلة تهدف إلي زيادة التوافق الجيد المستمر للحركة حتى تؤدي هذه الحركة بدرجة كبيرة من الدقة تقترب من الآلية وتمتاز بالاتصال العام في الجهد والقوة والانسيابية التامة .

### خصائص المرحلة الثالثة (التثبيت والإتقان) :

تتميز بظهور الانسياب الحركي بدرجة مستقرة مع الاقتصاد في الجهد المبذول مع عدم تأثير الأداء بالمؤثرات الخارجية البيئية والداخلية النفسية

(١٦:٣٢)(٦٩:٢٥٧-٢٧١)(٤٥:٢١١-٢١٣)(٨١:١٧٤)(١٤:١٦٩-١٧٢)(٦٦:٢٦، ٢٧)

## التعلم الذاتى :-

بدأ الاهتمام الفعلى بالتعلم الذاتى فى أوائل الخمسينات نتيجة لزيادة المعرفة  
السيكولوجية بأسس التعلم والتجريب على الحيوانات والإنسان على أيدى علماء النفس  
السلوكيين القدامى منهم والمحدثين . ( ١٢ : ١١ )

وما يزال مفهوم التعلم الذاتى فى صورته الإجرائية بحاجة إلى التحديد  
ولذا فإن دائرة معارف البحث التربوى تناولت هذا الموضوع من خلال عرضها لموضوع  
الدراسة المستقلة Independent study ولم يرد فيها كموضوع قائم بذاته وقد أشارت إلى  
أن لفظ الدراسة المستقلة قد عبر عنه بعبارات أخرى منها التعلم الموجه ذاتيا  
Self Directed instruction والتعلم المستقبلى Independent study كما إن لفظ التعلم  
الذاتى مرتبط بالدراسة المستقلة ولكن ليس مرادفا لها . ( ٥٥ : ٢١ )  
**والدراسة المستقلة لها مفهومين وهما :-**

**الأول :** أنها تعد هدف التعليم وهى لا تفترض محتوى محدد من المعرفة فى هذا  
الإطار وتكون تابعة من أهداف المتعلم نفسه وهى ليست نشاطا منفردا لأن  
المتعلمين يشتركون مع من يعينهم فى عملية التعلم كالمعلمين واختصاص المواد  
وأقرانهم .

**الثانى :** أنها عملية منهجية تستهدف تعليم محتوى معين بحيث يقوم المعلم بتحديد  
هذه المنهجية وذلك المحتوى . ( ٥٥ : ٢١ )

ويعد التعلم الذاتى الأسلوب الذى يقوم فيه المتعلم بالمرور بنفسه على المواقف  
التعليمية المختلفة لاكتساب المعلومات والمهارات بحيث ينقل محور الاهتمام من المعلم  
إلى المتعلم فالمتعلم هو الذى يقرر متى وأين يبدأ ومتى ينتهى وأى الوسائل والبدايل  
يختار ، ومن ثم يصبح مسئول عن تعلمه وعن النتائج والقرارات التى يتخذها . ( ٥٥ : ٢٦ )

وقد يفهم البعض التعلم الذاتى على أنه السلوك الاستقلالى للفرد أو أنه التنظيم  
الذاتى لنشاطه ، وفي هذا يحاول **كافاليف " Cavleaf "** تقديم مفهوم آخر أقرب إلى  
الفهم الصحيح لحقيقة التعلم الذاتى حيث يذكر أنه العمل الواعى المنظم المقصود الذى  
يقوم به الفرد بهدف تغييره من نفسه لتحسين صفاته الشخصية ويضيف **بافلوف " Povlof "**

أن الفرد يمكن تغييره إلى الأحسن ومن الداخل إذا توافرت في حياته الظروف الملائمة لإحداث هذا التغيير . ويوضح هذا التغيير ما يتصف به نشاطنا العصبى الراقى من مرونة وقابلية للتشكيل والتكوين وما ينتظم فيه من إمكانات كافية هائلة . (٦٤ : ٧٧ - ٨٧)

كما يتضح أن المفهوم السلوكى للتعلم الذاتى هو محاولة قيام الفرد بسلوك واعى ومنظم الغرض منه الارتقاء بشخصية تحت إشراف وتوجيه ، وفى ضوء ذلك يعتبر التعلم الذاتى القوة الداخلية الهائلة لنمو الشخصية وارتقائها كما أنه يأخذ فى الاعتبار الارتباط الوثيق بين عمليات التعلم والتعليم وبين النمو وفقا لقوانينه الذاتية ويسمح التعلم الذاتى للشخصية أن تكون أكثر استقلالية عن الظروف الخارجية وفى نفس الوقت فإن مقدرة الشخص على التأثير بوعى فى طبيعة العلاقات المتبادلة بواسطة التعلم الذاتى تعطيه إمكانية تحديد وجه التعلم الذاتى بطريقة استقلالية . (٢٦ : ١٥٢، ١٥٣)

وبالرغم من أن أسلوب التعلم الذاتى يلقى بمسئولية التعلم على عاتق المتعلم إلا أن دور المعلم لا يمكن الاستغناء عنه أو التقليل منه . وهذا ما أكده " Boud " (١٩٩٦) نقلا عن " Kitao " (١٩٩٣) ولعل ما يميز دوره الذى يتخلل كل مكونات العملية التعليمية هو أنه لم يعد يشغل نفسه بتقديم المعلومات وتلقينها كما هو الحال فى التعليم التقليدى (المتبع) ولكنه أصبح يختار نظم وأساليب التعلم الذاتى . لتقديم معلومات أكثر تشويقا وفاعلية مما يتيح له التفرغ لممارسة دوره المهنى التخصصى وتحدد ملامح هذا الدور فى التخطيط للعملية التعليمية وفى تشخيص حالة كل متعلم ووصف الأنشطة التعليمية فى ضوء الأهداف المحددة ولما كان التعلم الذاتى لا يعنى أن يتعلم كل متعلم على انفراد أو بمعزول عن الآخرين لذلك يحرص المعلم على تقديم أشكال مختلفة من التفاعل فى كل موقف تعليمى . وقد يكون هذا التفاعل بين المعلم والمتعلم فى مجموعات صغيرة أو كبيرة وقد يكون بين المتعلم والبرنامج التعليمى نفسه ، بحيث يمكنه تلقى تغذية راجعة فورية عن مدى صحة استجابته وعن مدى التقدم الذى يحرزه فى سعيه لتحقيق الأهداف المرجوة . (٩٣ : ٢٠٢ - ٢٠٨)

## أشكال التعلم الذاتي :

وللتعلم الذاتي أشكالاً مختلفة منها :-

المراكز التعليمية - التعلم المبرمج - الوحدات التعليمية

وتعتبر الحقائق التعليمية أوضح وأحدث الطرق المستخدمة في التعلم الذاتي وذلك من خلال ترك حرية التعلم بالطريقة التي تناسب مع كفاءة الفرد المتعلم . ( ١٨ : ٩ )

## الحقيبة التعليمية :-

نشأت فكرة الحقيبة التعليمية على أساس أن التفاعل الذي يتم خلال عملية التعليم يتم بين المعلم والبرنامج ويتيح أسلوب الحقيبة التعليمية الفرصة للتعلم الذاتي حيث يتفاعل فيه المتعلم مع برنامج تعليمي ويكون دور المعلم القيادة والتوجيه للموقف التعليمي نحو السلوك المنشود وظهر مصطلح الحقيبة التعليمية Learning ages في أواخر الستينات من هذا القرن كنمط من أنماط التعلم الذاتي ، وقد يطلق عليها أحيانا حقائق النشاط التعليمي Learning activity packages كما أن هناك الكثير من التسميات بالإضافة إلى بعض الاختلافات في هذه البرامج . ( ١٨ : ٩ )

وتعتبر الحقيبة التعليمية هي برنامج محكم التنظيم تقترح مجموعة من الأنشطة والبدائل التعليمية التي تساعد المتعلم على تحقيق أهداف محددة . كما أنها نمط من الاتصال بين المتعلم والمعلم وتحتوي على تعليمات تتعلق بأنشطة المتعلم تقوده إلى مخرجات أدائية محددة وتصمم بحيث تساعد على تفريد التعليم بطريقة تسمح وتشجع كل متعلم أن يتقدم وفقاً لسرعة ومستوى وطريقة ما يتناسب مع مجموعة مؤلفة من قدراته وتحصيله السابق وخلفيته الثقافية وميوله ونمط تعلمه وحاجاته . ( ٨٤ : ٢٦٠ )

ويشير محمد سعد زغلول ، ومصطفى الساييم ( ٢٠٠٤ ) أن الحقيبة التعليمية عبارة عن نظام تعليمي ذاتي المحتوى يساعد المتعلمين على تحقيق الأهداف التربوية وفق قدراتهم وحاجاتهم وهي تشتمل على فيلم ومجموعة من الشرائح وشرائط فيديو وشريحة ميكروسكوبية وخريطة عينات وكتيب مبرمج وتعمل كل هذه المواد على توفير الخبرة التعليمية كما أن الحقيبة التعليمية تحدد في النهاية ما إذا كان المتعلم قد تعلم بالفعل أم لا . ( ٢٦ : ٤٠ ، ٤١ )

ويذكر كمال عبدالحميد (٢٠٠٣) أن الحقيبة التعليمية هي أحد أساليب التعلم الفردي التي تقوم على مجموعة من المكونات الأساسية وتتعدد فيها الأنشطة والوسائل والبدائل ومصادر المعرفة وتتنوع فيها أساليب التقويم ويعمل المتعلم من خلالها على تحقيق الأهداف وفقا لسرعته . والحقيبة التعليمية عبارة عن تجمع للوسائل التعليمية التي تساهم في تعلم الحقائق والمهارات والمعارف الخاصة من الناحية المعرفية والتطبيقية وذلك من خلال مجموعة من الإرشادات والتوجيهات التي ينبغي السير بها خطوة خطوة من أجل إتاحة الفرصة للمتعلم أن يختار ما يناسبه من النشاطات العديدة التي تؤدي إلى تحقيق أهداف تربوية محددة وفق خطة توضع للمتعلم جيدا ما سوف يقوم به . والوسائل المقترحة والطريقة المناسبة والمصادر التعليمية وتحدد له في النهاية ما إذا كان قد تعلم أم لا . (١٠٦: ٦٤)

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أن الحقيبة التعليمية عبارة عن برنامج تعليمي يوضح للمتعلم جيدا ما سوف يفعله ويقدم له مجموعة من الوسائل والأدوات المناسبة لإجراء الدراسة. كما أنها توضح له في النهاية ما إذا كان قد تعلم بالفعل أم لا . أي أنها وسيلة فعالة لاثمام العملية التعليمية على أحسن وجه ممكن . وعلى الرغم من أن الحقيبة التعليمية كأسلوب للتعلم الذاتي تلقى بمسئولية التعلم على عاتق المتعلم ، فإن دور المعلم لا يمكن الاستغناء عنه أو التقليل منه ولعل أهم ما يميزها هو ذلك الدور الجديد للمعلم فلم يعد يشغل نفسه بتقديم المعلومات وتلقينها وذلك لأن الحقيبة توظف بحيث تقدم معلومات أكثر تشويقا وفاعلية مما يتيح له التفرغ لممارسة دوره المهني التخصصي .

#### • خصائص الحقيبة التعليمية :-

تذكر كوثر حسين أن خصائص الحقيبة التعليمية هي :-

- تعتبر الحقيبة التعليمية برنامج كامل متكامل .
- تركز الحقيبة التعليمية على مفهوم واحد محدد .
- تتركز الحقيبة حول الأهداف .

- تعتبر الحقيبة أساس لبرنامج التعلم الذاتي .
  - تعمل الحقيبة على مراعاة الفروق الفردية .
  - تتيح الحقيبة فرصة التعلم للإتقان . (٦٥ : ٢١١)
- وفيما يلي سنتطرق بالشرح لكل واحدة منها بالتفصيل:

### (١) الحقيبة التعليمية كبرنامج كامل متكامل :-

تعتبر الحقيبة التعليمية وحدة تعليمية قائمة بذاتها تحتوي على المكونات الأساسية التي تجعل منها برنامجا كاملا متكاملا وليست مجموعة من المواد أو الوسائل التعليمية التي يمكن أن يستخدمها المعلم لمساعدته على الشرح ، بل أنها تشكل في مجموعها منظومة تتكون من مجموعة من العناصر التي تتكامل مع بعضها وتتفاعل تفاعلا وظيفيا لتحقيق أهداف محددة وعادة ما يتبع هذه العناصر تنظيما متتابعا محكما ولكن ذلك لا يشكل قيда على حرية المتعلم أو عائقا في سبيل التفريد حيث أن وراء هذا التنظيم المحكم مرونة وظيفية تسمح لكل متعلم أن يسير في البرنامج وفق خصائصه المميزة كما أن التنظيم يضمن أن يكون نشاط المتعلم هادفا مركزا بصفة دائمة على تحقيق الأهداف المحددة ، ومما يزيد من أهمية وقيمة الحقيبة أنها برنامج مجرب إذ عادة ما تخضع الحقيبة أثناء تصحيحها لسلسلة من التجريب والمراجعة والتعديل إلى أن يقتنع المصمم بفاعليتها . (٦٥ : ٢١١)

### (٢) تركز الحقيبة التعليمية على مفهوم واحد محدد :

تصمم كل حقيبة تعليمية بحيث تعالج فكرة واحدة رئيسية Primary Idea أو مفهوم واحد Single Concept من المفاهيم التي تتكون منها البنية المعرفية للمادة الدراسية وخصائص المتعلم تحدد مدى التعمق في دراسة المفهوم والحجم المناسب للحقيبة، فالحقيبة التي تصمم للمرحلة الثانوية أو الجامعية فإنها تكون أطول وأكثر عمقا بحيث تحتوي على عدد من الأفكار الثانوية Second Ary Ideas وعلى أنشطة متنوعة للتعمق والاستزادة.

### ٣) تمرکز الحقیبة التعليمية حول الأهداف :-

لقد ظلت العملية التربوية قرونا متمركزة حول المعلم Teacher والأنشطة التي يقوم بها في الفصل الدراسي. ثم ظهر اتجاه قوى يطالب بأن يكون المتعلم هو محور أى نشاط تربوى وهكذا أنشأت مدرسة جديدة تركز على المتعلم Student Centered وحاجاته وميوله ورغباته وتكون البرامج أكثر فاعلية إذا أمكن التعرف على حاجاته وتحديدتها في أهداف سلوكية واضحة ثم تصميم الأنشطة والوسائل التي تساعد على تحقيق تلك الأهداف المحددة ولذلك نجد أن جميع محاولات التطوير الحالية توصف بأنها متمركزة حول الأهداف. والأهداف السلوكية المحددة هي عصب الحقیبة التعليمية فهي تعمل على أن تكون جهود المتعلم والمعلم هادفة ومركزة على تحقيق نتائج محددة فهي تحدد للمتعم ما هو متوقع فيه وبذلك تعمل على تركيز جهوده لتحقيق المطلوب بكفاءة وفاعلية، كما أنها تساعد المعلم على تحديد الخبرات التعليمية المناسبة وتنظيم التابع الذى تدرس به ، وتحديد استراتيجيات التعليم والتعلم ووضع معايير تقويم فاعلية العملية التعليمية. ولكى تكون الأهداف مفيدة بالنسبة للمعلم والمتعلم يحرص مصمم الحقیبة التعليمية على أن تكون واضحة الصياغة بحيث توحى بنفس المعانى لكل من يقرأها كما يحرص بعضهم على تنوع أهداف التعلم بحيث تشمل كافة المجالات المعرفية والانفعالية والحركية والحقیبة التعليمية الجيدة هي التي لا تركز فقط على الأهداف البسيطة بل تحاول أن تنمى لدى المتعلم القدرة على التحليل والتفكير والابتكار. (١٨: ١١)

### ٤) الحقیبة التعليمية أساسا لبرامج التعلم الذاتى :-

أسلوب الحقیبة التعليمية ينقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم ويتطلب تغييرا جوهريا فى دور كل منهما وفى نمط العلاقة بينهما ، فالمتعلم ينبغى أن يكون مشارك نشطا فى عملية التعلم وذلك لأن سلطة اتخاذ القرارات المتعلقة بعملية التعلم تنتقل من المعلم ثم إليه ، فهو الذى يقرر متى وأين يبدأ أو متى ينتهى وأى الوسائل والبدائل يختار. إلا إن حرية الاختيار لها جانب آخر وهو أن يصبح المتعلم مسئولا عن تعلمه وعن نتائج القرارات التي يتخذها

ويتطلب أسلوب التعليم الذاتى أيضا منه أن يكون متعلما مستقلا يستطيع أن يتكيف بفاعلية مع المواقف التعليمية. ولقد حدد بلوم "Bloom" ملامح المتعلم المستقل فى أربع خصائص رئيسية وهى :-

- يتصف بمجموعة من المهارات العقلية العليا التى تمكنه من تحليل المواقف وحل المشكلات وتطبيق ما يتعلمه فى مواقف جديدة واتخاذ قرارات ذكية يستطيع الدفاع عنها .

- تتحلى بدرجة عالية من الثقة بالنفس فى قدرته على تعلم أشياء جديدة.

- دافعيته للتعلم ذاتية تنبع من رغبته فى التعلم لتحقيق أهداف معينة .

- لديه إحساس بالمشاركة والمسئولية .

وترى الباحثة أن نجاح أسلوب التعليم الذاتى يعتمد إلى حد كبير على تنمية تلك الخصائص فى كل متعلم وهذا ما تحاول بعض الحقائق التعليمية أن تحققه وأن هذا الأسلوب يلقى بالمسئولية على عاتق المتعلم إلا أنها لا تغفل دور المعلم فى التوجيه . ( ١٨ : ١١ )

#### ٥) الحقيقة التعليمية تراعى الفروق الفردية :-

إن تفريد التعليم هو الهدف الأساسى الذى تسعى كل برامج التعليم الذاتى إلى تحقيقه ولذلك تحرص الحقائق التعليمية على تحقيقه عن طريق التشخيص الدقيق لكل متعلم للتعرف على خصائصه المميزة ثم تقديم بدائل متنوعة من الأساليب والأنشطة والوسائل ، يختار من بينها ما يناسبها.

#### ٦) الحقيقة التعليمية تنمى فرصة التعلم للإتقان :-

تبنى معظم الحقائق التعليمية إستراتيجية فى التقويم يشترط إجادة المتعلم لأهداف الحقيقة بدرجة معينة من الإتقان قبل أن يسمح له بالانتقال إلى حقيقة تالية . وتعرف هذه الاستراتيجية الجديدة بالتعلم من أجل الإتقان وهى تختلف اختلافا كبيرا عن الطريقة التقليدية فى التقويم التى تتخذ من أداء الجماعة محكا لتقييم أداء الفرد. بصرف النظر عن درجة الإجادة فى تحقيق

الأهداف وتركز استراتيجية التعلم للإتقان على تحسين نوعية التعلم ويتمكن كل فرد من الوصول إلى درجة عالية من الإجابة في تحقيق الأهداف التعليمية .

(١٨ : ١٠ - ١٣)

### فوائد الحقيبة التعليمية :-

يذكر كلا من جمال الشناوي (١٩٩٥) ، وعمرو غباين (٢٠٠٠) أن فوائد الحقيبة

التعليمية تتمثل في :

(١) تراعى ما بين المتعلمين من خلال توفير عدة وسائل في الحقيبة وفتح الزمن أمام المتعلمين بحيث تتحول الفروق في القدرات إلى فروق في الزمن .

(٢) تسمح للمتعلم بالتعلم حسب سرعته الذاتية ، وفي الوقت والمكان الذي يريده .

(٣) توفر حق التعليم لكل متعلم بغض النظر عن العمر والجنس وبما يتناسب واحتياجاته

(٤) تنمي استقلالية المتعلم في تفكيره وعمله ، وتولد لديه الدافعية للتعلم من خلال تنوع مصادر المعرفة .

(٥) تشجع المتعلم على الإبداع والابتكار من خلال المواقف الاستقصائية والبحثية .

(٦) تساعد الحقيبة على حل مشكلة تزايد أعداد المتعلمين مع قلة أعداد المعلمين المؤهلين .

(٧) تعتبر الحقيبة التعليمية إيصال المعرفة الجديدة إلى كل متعلم وبالطريقة التي تناسب وقدراته .

(٨) توفر التعلم المستمر للمتعلمين مدى الحياة . (١٨ : ١٤) (٥٥ : ٢٢ ، ٧٣)

### عناصر الحقيبة التعليمية :-

هناك اختلاف بين الحقائق التعليمية فقد تختلف في ترتيبها من حقيبة إلى أخرى

باختلاف الموقف التعليمي ولكنها تتفق فيما بينها في عناصر مشتركة . وتكون هذه

العناصر من :-

١- المقدمة : وهي تصف الغرض من الحقيبة وأهميتها بالنسبة للمتعلم وتعمل على ربط

محتوى الحقيبة بما سبق تعلمه وتمهد السبيل للخبرات التعليمية التالية .

٢- **الأهداف التعليمية المحددة** : ويجب أن تكون واضحة الصياغة وترجم المفاهيم أو المهارات أو القيم التي تعالجها الحقيبة إلى أنماط سلوكية قابلة للتحقيق وتساعد على توجيه نشاط المتعلم وتركيز جهوده نحو تحقيقها.

٣- **المواقف والأنشطة** : وهي تحتوي أيضا على مجموعة من المواقف والأنشطة التعليمية التي تساعد المتعلم على تحقيق الأهداف المرجوة وتتيح له اختيارات من البدائل المتاحة سواء في الأنشطة أو الوسائل أو أساليب التعلم أو مستوى الصعوبة .

٤- **الأنشطة الإضافية الاختيارية** : وذلك لمن يرغب في الاستزادة أو التعمق بعد تحقيق الأهداف المحددة للحقيبة .

٥- **الإرشادات** : وهي توضح للمتعلم طريقة السير في الحقيبة .

٦- **الدليل للمعلم** : وهو يبين طرق استخدام الحقيبة وأدوات القياس التي يمكن أن يستعين بها.

٧- **أدوات التقويم** : وهي أدوات تقويم تشخص مدى استعداد المتعلم قبل دراسة الحقيبة وتقدم له تغذية راجعة عن مدى تقدمه في دراستها وتكشف عن الصعوبات التي قد تعترضه حتى يمكن للمعلم مسابقته في التغلب عليها ثم أنها في النهاية تقيس مدى تحقيق الأهداف المرجوة أي أن برنامج التقويم يشتمل على ثلاثة عناصر وهي :- تقويم قبلي - تقويم ذاتي - تقويم نهائي.

٨- **قائمة المصادر والمراجع** : وليس من الضروري أن تشتمل كل حقيبة على جميع تلك العناصر ولكن لابد من توافر معظمها في أي برنامج حتى يمكن إن يندرج تحت مظلة الحقيبة التعليمية.

(٦٥ : ٢١٢ - ٢١٤) (٥٥ : ٧٥ - ٩٥) (٦٤ : ١٠٦)

**تصميم الحقيبة التعليمية :-**

يتفق كل من فتم الباب عبدالحليم (١٩٩١) جمال الشناوي (١٩٩٢) ونادية عبدالقادر (١٩٩٥) وعبدالحميد شرف (٢٠٠١) وكمال عبدالحميد (٢٠٠٣) وجمال الشافعي (١٩٩٧) وغيرهم على أن تصميم الحقيبة يتبع الآتي :-

- تصميم الغلاف الخارجي للحقيبة.

- كتابة المقدمة أو التبرير .

- صياغة الأهداف .
  - بناء الاختبار أو التقويم القبلي للحقيبة .
  - بناء جسم الحقيبة أو محتواها .
  - بناء الاختبار الذاتى للحقيبة .
  - بناء الاختبار أو التقويم البعدى للحقيبة .
  - اقتراح نشاطات متعمقة .
  - كتابة قائمة بمصادر الحقيبة ومواردها المطبوعة .
- (١٧)(٧٦)(٦٤)(٤٩)(٨٤)(١٨)(٥٨)

وفيما يلي سنتناول كل واحدة منها بالشرح

### تصميم الغلاف الخارجى للحقيبة :-

يبدأ تصميم الحقيبة التعليمية بتصميم الغلاف الخارجى لها بحيث يشتمل على عنوان تلك الحقيبة ، اسم الشخص الذى قام بتصميمها ، كما ينبغى إن يكون الغلاف جذابا للعين بقدر الإمكان وذلك عن طريق استخدام بعض الألوان أو الرسومات أو الأشكال أو الصور ذات العلاقة الوثيقة بالموضوع الذى تدور حوله الحقيبة .

### كتابه المقدمة :-

ويتنم فى هذه الخطوة الثانية توضيح أهمية محتوى الحقيبة عن طريق طرح الأفكار الرئيسية الواردة فيها، وأهمية كل فكرة والعمل على إثارة اهتمام الفرد حول الموضوعات والمواد المراد تغطيتها والنشاطات التى ينبغى القيام بها وبعبارة أخرى. فإنه يتم فى هذه الخطوة تحديد الفكرة الرئيسية التى تدور حولها الحقيبة وتوضح لماذا تعتبر مفيدة ومهمة للمتعلم مع بيان العلاقة التى تربط تلك الحقيبة بالمنهج المدرس كما تعمل الحقيبة أيضا على توضيح الهدف العام الذى صممت من أجله .

### صياغة الأهداف :-

ينبغى بعد كتابة المقدمة أن تصاغ أهداف سلوكية على شكل عبارات تكتب لتصف بدقة ما يمكنه القيام به بعد الانتهاء من دراسة الحقيبة التعليمية حيث أنه من الضرورى بعد تحديد الفكرة الرئيسية والأفكار الثانوية للحقيبة . البدء فى صياغة الأهداف السلوكية

لكل قسم أو فكرة ثانوية. ثم توضع جميع أهداف الحقيبة التعليمية بعد ذلك في قائمة واحدة. وكل هذه الأهداف ما هي إلا مجموع الأهداف السلوكية لكل قسم من أقسام الحقيبة .

ويفضل كتابه العبارة التالية في مقدمه الأهداف "بعد الانتهاء من الحقيبة التعليمية ستكون قادر على ....."

وحتى تكون الأهداف السلوكية للحقيبة جيدة لابد أن يتصف كل هدف منها بالخصائص التالية :-

(١) أن يصاغ الهدف بشكل يوضح ما سيفيد المتعلم أن يقوم به أو يعمل خلال أو بعد الانتهاء من الحقيبة التعليمية.

(٢) أن يصاغ الهدف بشكل يجعله قابلاً للقياس .

(٣) إن يشتمل كل هدف سلوكي جيد على العناصر الثلاثة التالية :

(أ) السلوك الواجب برهنته من جانب المتعلم (مثل أن يذكر - أن يفسر - أن يقارن - أن يربط - أن يحلل - أن يقترح - أن يحكم..... إلخ)

(ب) الظروف أو الشرط الذي سوف يؤدي في ظله المتعلم هذا السلوك.

(ج) المعيار الذي يتم قبول أداء السلوك بموجبه بنسبة صواب لا تقل عن ٨٠٪ وفي مدة لا تزيد على ثلاث دقائق وكتابه ما لا يزيد عن صفحة ، وكتابه ما لا يقل عن

فقرتين وذكر أربع خصائص على الأقل..... إلخ )

ويستحسن كذلك أن تتمشى هذه الأهداف مع تصنيف بلوم للأهداف التربوية

بحيث لا يتم التركيز فيها على مستوى واحد كالمعرفة مثلاً ، بل تتعداه لكي تشتمل المستويات الأخرى كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم .

**بناء الاختبار أو التقويم القبلي للحقيبة :**

يستخدم الاختبار القبلي للكشف عما يعرفه المتعلم وما لا يعرفه ، عن الفكرة

الرئيسية للحقيبة وعن أفكارها الثانوية ويجب أن ترتبط فقرات ذات الاختبار ارتباطاً قوياً بالأهداف السلوكية المصاغة من قبل وقد تتخذ تلك الفقرات أنماط متعددة حسب نوعية

الأهداف فقد تكون أسئلة مقال أو أسئلة موضوعية وخاصة من نوع الاختيار من متعدد.

ويستخدم الاختبار القبلي جنبا إلى جنب مع الاختبار البعدي لتحديد مدى نجاح المتعلم فى تحقيق أهداف الحقيقة ويتضح فى هذا المجال ، يعقد اجتماع بين المتعلم والمعلم لمناقشة النتائج التى ظهرت بعد إجراء الاختبار القبلى.

وقد يشير نتائج الاختبار القبلى إلى أن المتعلم قد حقق أهداف الحقيقة الموضوعية أو أنه لا يمتلك المعارف والمهارات الاستدراكية الضرورية لأنها الحقيقة وفى مثل هذه الحالة يجب أن يتم توجيه هذا المتعلم إلى حقيقة أخرى أكثر ارتباطا بحاجاته واهتماماته. كما يمكن أن يبين الاختبار القبلى كذلك فإن المتعلم يحتاج إلى التعامل مع بعض أجزاء الحقيقة وليس كلها.

**كتابة جسم الحقيقة أو محتواها :-**

إذا انتهى المعلم أو مصمم الحقيقة من الاجتماع مع المتعلم لمناقشة نتائج الاختبار القبلى ، فإنه يجب عليه أن يقوم بكتابة جسم الحقيقة . ويقسم جسم الحقيقة أو محتواها إلى أجزاء يتوقف عددها على نوع الأفكار الثانوية وعددها من ناحية والعلاقة بين الأهداف والمواد والنشاطات المستخدمة من ناحية ثانية.

ويتضمن كل جزء من أجزاء تلك الحقيقة أهدافا ونشاطات مرجعية ونشاطات تطبيقية خاصة به وتهدف النشاطات المرجعية إلى تأمين المعلومات الضرورية للحقيقة مثل قراءة بعض الصفحات من الكتب المدرسة المقررة أو المراجع أو المقالات ذات العلاقة أو مشاهدة بعض الأفلام المتعلقة بموضوع الحقيقة أو الاستماع إلى بعض الأشرطة التى تدور حول الفكرة الرئيسية أو الأفكار الثانوية للحقيقة . ومن الأمثلة العديدة على النشاطات التطبيقية ما يلى :- قراءة مقالات - طرح أسئلة ، تعريف مفاهيم ، كتابة أبحاث وعمل لوحات رسم أوضح خريطة . رسم أوضح نموذج معين ، إجراء مناقشات ، كتابة تقارير على مناظرة حول موضوع من الموضوعات أو قضية من القضايا - تمثيل دور من الأدوار التاريخية أو الاجتماعية المحلية أو العربية أو الدولية تلخيص موضوع من الموضوعات أو فكرة أو مشكلة .

## بناء الاختبار الذاتى للحقيبة :-

وهو وسيلة للتغذية الراجعة لدى المتعلم وينبغى أن يتم بناء هذا الاختبار بحيث يعرف المتعلم أقسام الحقيبة التى هو فى حاجة إلى مراجعتها قبل أن يأخذ الاختبار البعدى كما يساعد البناء الجيد للاختبار الذاتى للمتعلم على تحديد الموضوعات أو الأجزاء التى تحتاج إلى المزيد من البحث أو الإطلاع أو الدراسة فالاختبار الذاتى يمثل فى الحقيبة اختيارا يوضح مدى التقدم الذى أحرزه المتعلم عند قيامه بالقراءات والنشاطات المختلفة ولا بد أن يرتبط هذا الاختبار ارتباطا قويا بأهداف الحقيبة.

## بناء الاختبار أو التقويم البعدى للحقيبة :-

وذلك الاختبار الذى ينبغى أن يقيس مدى تحقيق المتعلم لأهداف الحقيبة ويتم فى معظم الحالات وتصحيح ما إذا كان قد وصل فعلا إلى المعيار المطلوب أم لا ويتألف الاختبار البعدى من مجموعة من الفقرات التى يختلف عددها تبعا لنوعية الفكرة الرئيسية للحقيبة أو الأفكار الثانوية من جهة ، ومستوى المتعلمين وخبراته السابقة من جهة أخرى . وتتكون هذه الفقرات فى الغالب من أسئلة ذات إجابات قصيرة أو أسئلة موضوعية من نوع الاختيار من متعدد وقد يكون الاختبار البعدى صورة أخرى للاختبار القبلى أو قد يزيد عليه بفقرات عديدة ترتبط بالنشاطات المرجعية والتطبيقية المختلفة للحقيبة وترتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف السلوكية الموضوعية .

## اقترح نشاطات متعمقة :-

يؤكد بعض المتعلمين أحيانا على الاهتمام الزائد بمفهوم معين أو بموضوع ما من موضوعات الحقيبة أو أفكارها الثانوية وقد يتجاوز هذا الاهتمام مجرد القيام بالنشاطات المرجعية والتطبيقية التى ركزت عليها الحقيبة فإذا ظهر هذا الاهتمام عند أحد المتعلمين أو عند مجموعة منهم . فلا بد من تشجيعهم على هذا الاهتمام ويكون ذلك عن طريق إيجاد قسم آخر فى الحقيبة يسمى النشاطات المتعمقة ويتم فى هذا القسم اقتراح عدد من النشاطات الإضافية التى تتيح للمتعلم المهتم بها الفرصة لتطبيق ما قد تم تعلمه فى الحقيبة ومن الأمثلة على هذه النشاطات أن يقوم المتعلم بكتابة بحث يتعلق بأحد موضوعات الحقيبة التعليمية أو مفاهيمها المتعددة .

## كتابة قائمة بمصادر الحقيبة ومواردها المطبوعة :

ينبغي أن تصاغ المواد المطبوعة التي تم تصويرها من الكتب والمراجع والمجلات المختلفة في ملحق خاص حتى تصبح الحقيبة ذاتية المحتوى بقدر الإمكان كما يجب كتابة قائمة جميع المراجع والمصادر التي تم الاستعانة بها أو الإشارة إليها داخل الحقيبة التعليمية.  
أهمية الحقيبة التعليمية :-

يذكر محمد زعلول ، مكارم أوهرجه (٢٠٠١)(٧٥) أن الحقيبة التعليمية عبارة عن مجموعة من المواد التعليمية والوسائل التقييمية التي تؤدي وفقا لبرنامج تعليمي يستطيع المتعلم من خلاله أن يدرسه بمفرده ويتيح له في نفس الوقت فرص التعلم الفردي بما يتمشى مع إمكانياته ، ويساعده على تحقيق أهداف التعلم الذاتي . وتتمثل أهميتها فيما يلي :-

- (١) تتيح للمتعلم أن يعمل حسب سرعته وإمكانياته .
- (٢) تجعل المتعلم مخطط وموجه ومقوم لعملية التعلم.
- (٣) يتمشى تصميم الحقيبة مع حاجات وقدرات وخصائص المتعلمين.
- (٤) لا تسمح للمتعلم من الانتقال من جزء إلى آخر في المادة التعليمية إلا بعد إتقان الجزء الأول .
- (٥) تحتوي على مجموعة من التعليمات والإرشادات التي تساعد المتعلم في تحقيق أهدافه التعليمية.
- (٦) يمكن استخدام الحقيبة التعليمية في أماكن كثيرة.
- (٧) تسمح بتقديم مجموعة متنوعة من الأساليب التي تتيح للمتعلم أن يتعلم في صورة فردية أو في مجموعات كبيرة أو صغيرة.
- (٨) تتيح للمتعلم فرصة التعرف على الأسلوب المستخدم في تقويم تعلمه.
- (٩) مرنة تخضع للتقويم والتعديل والتطوير باستمرار.
- (١٠) تهتم بالأهداف بشكل كبير.
- (١١) تتعدد بها الأنشطة.

(١٢) تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين .

(١٣) تساعد على نقل العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم. (٧٥: ١٤٢، ١٤٣)

### أشكال التعلم الذاتى

وسوف نتطرق الباحثة إلى بعض أشكال التعلم الذاتى التى تم تقديمها فى الحقيبة التعليمية قيد البحث وتمثل هذه الأشكال فى ( الكتيب المبرمج - شريط الفيديو - رسومات توضيحية للأداء) ومن خلال تلك الأشكال تم إعداد برنامج تعليمى مقترح للمهارات قيد البحث وتقوم كل متعلمة باستخدام وسائط الحقيبة التعليمية المعدة قيد البحث بغرض مساعدتها على سرعة التعلم لبعض مهارات الشقبات فى الجمباز بصورة ذاتية ويترك لها حرية اختيار الوسيط المناسب للتعلم بما يتناسب مع مستوى الذكاء والقدرة على الفهم وسوف نتعرض لهذه الوسائط المتعددة بشرح مبسط لفهم طبيعة كل وسيط داخل الحقيبة.

#### ١) التعليم المبرمج :

هو أحد أنواع التعليم الذاتى والفردى وهو نوع من الخبرات التى يكتسبها المتعلم بنفسه من خلال وحدات مبرمجة تحل محل معلم المادة ويستطيع من خلالها أن يسلك طريقا مرغوبا فيه . (٧٥ : ٦٠)

والتعليم المبرمج يعتبر من أوائل الطرق التى تقوم على التجريب والتطبيق العملى للنظريات التربوية ونتائج البحوث فى علم النفس مثل أبحاث بافلوف "Pavlof" وثورنديك "Thorondike" وهيل "Hill" فى القرن التاسع عشر. بدأ الاهتمام الفعلى بالتعليم المبرمج فى الخمسينات على أثر محاضرة ألقاها سكينر "Skinner" فى أحد مؤتمرات علم النفس بجامعة هارفارد عام (١٩٥٤) عن "فن التدريس وعلم التعليم". (١٦: ١٨، ١٧)

وتشير كوثر حسين (١٩٩٧) أن التعليم المبرمج عبارة عن طريقة للتدريس تقسم فيها المادة الدراسية بطريقة منطقية إلى خطوات صغيرة فى تتابع تتطلب كل خطوة منها استجابة إيجابية من المتعلم وذلك عن طريق التدعيم المتدرج لاستجابات المتعلم وعن طريق التغذية المرتدة . (٦٥: ٣٤٣)

وبعد التعليم المبرمج إحدى الطرق الحديثة في التعليم التي تؤكد على التعلم الذاتي للتعلم ، وتعتمد على مبدأ الاستجابة والتعزيز ، ضمن برنامج مخطط ومتتابع بحيث يتعلم المتعلم ما قصد أن يعلمه البرنامج وتكون المادة التعليمية مقسمة إلى سلسلة من خطوات صغيرة متتابعة تتدرج بالتعلم من السهل إلى الصعب وكل خطوة توضع لإطار يحتوى على بعض المعلومات التي يراد إعطاؤها للتعلم ، وعلى سؤال يتطلب الإجابة عليه وتكون الإجابة كما يلي :-

أ- بوضع كلمة أو عبارة في فراغ.

ب- اختيار جواب واحد من أجوبة متعددة عشوائية.

ج- الإجابة بنعم أو لا . أو صح أو خطأ

وتكون الإجابة الصحيحة في مكان آخر على المتعلم أن يقارن بين إجابته عنها وبين الإجابة الصحيحة ، فإذا كانت إجابته صحيحة فإنه يستمر في الخطوات الأخرى ، وإذا كانت إجابته خاطئة فإنه يعيد قراءة الإطار مرة أخرى ويحاول أن يجيب إجابة صحيحة فإذا نجح انتقل إلى الإطار التالي . (٥٠ : ٢٤٣-٢٤٥)

وتشير إيمان زغلول ( ١٩٩٢ ) إن التعليم المبرمج من الوسائل الفعالة القوية التي تمكن الدارس من أن يعلم نفسه بنفسه أى أنه تعلم فردي يقوم على التحكم في ترتيب المهارات والخبرات التعليمية في برنامج يقدم للتعلم . وعليه فإن العبء الأكبر يقع على المعلم في إعداد البرنامج والكتيب المبرمج أما عبء التنفيذ فيقع على المتعلم ويحصل على معارفه من سياق البرنامج . (١٦ : ١٢)

ومما سبق ترى الباحثة أن التعليم المبرمج إحدى طرق التعلم الذاتي والتي توضح فيها المادة التعليمية في صورة خطوات صغيرة (إطارات) متسلسلة وبعد كل خطوة تتاح فرصة التعزيز - والبرنامج المعد للمهارات قيد البحث قد تتضح من خلال جزء الإجراءات وأيضا يتضح صورته النهائية في جزء المرفقات الخاص بالدراسة الحالية .

**مفاهيم التعليم المبرمج :-**

تتفق مفاهيم التعليم المبرمج على هدف واحد وهو أنه نوع من أنواع التعلم الذاتي الذى يعمل على توصيل المتعلم إلى أحسن مستوى ممكن ويكاد يكون الاختلاف

في الألفاظ وترتيبها . فتذكر أمانى يسرى (١٩٩٦) إن التعليم المبرمج يمكن الفرد من أن يعلم نفسه بنفسه ذاتيا عن طريق التحليل الدقيق للخبرات التي تقدم للمتعلم تدريجيا وعلى خطوات كما تؤكد على أنه طريقة من طرق التعليم الفردي الذي يمكن أن يتعلم بها المتعلم ذاتيا بمساعدة البرنامج الذي أعدت فيه المادة التعليمية إعدادا خاصا وعرضت في كتيب مبرمج يمكن تطويعه ليؤدي الغرض من إعداده . (١١:١٣)

كما يذكر محمد رضا البغدادي (١٩٩٨) أن التعليم المبرمج عبارة عن طرق تربوية منهجية تركز أساسا على أسس تجريبية فقد أدخل التعليم المبرمج الروح التجريبية في التعليم ، فالتعليم المبرمج إنما هو مجموعة طرق وتقنيات تتيح لمجموعة من المتعلمين اكتساب معرفة معينة اكتساب أفضل وتغييرا أعمق في السلوك . (٣٣٦:٧٢)

وقد أكدت مها إبراهيم ذلك (٢٠٠٠) أن التعليم المبرمج هو طريقة لتقديم المادة العلمية مصاغة في خطوات صغيرة مرتبطة ببعضها البعض في تسلسل منطقي. يتبع كل خطوة تعزيز لاستجابة المتعلم الذي يستطيع الانتقال إلى الخطوة التالية بمفرده بعد إتقائه للخطوة السابقة ، وتتعدد صور تقديم وعرض المادة التعليمية منها الكتيب المبرمج والآلة التعليمية ، وأجهزة العرض وغيرها. وذلك من أجل قيادة المتعلم وتوجيهه نحو الهدف المنشود . (١١:٨٢)

**خصائص التعليم المبرمج :-**

اتفق كلا من جمال الشافعي (١٩٩٧) ومها إبراهيم (٢٠٠٠) ومحمد زغلول ، مكارم أبو هرجه (٢٠٠١) وكمال عبد الحميد (٢٠٠٣) ، على أن خصائص التعليم المبرمج تتمثل فيما يلي :-

- (١) يساهم في سرعة التعلم .
- (٢) يعتبر طريقة من طرق التعليم .
- (٣) يجعل المتعلم يسير وفق قدراته الخاصة ومراعاة الفروق الفردية .
- (٤) تضع المادة التعليمية فيه في خطوات صغيرة ومتسلسلة .
- (٥) جمع الخطوات مرتبطة ببعضها ويتبع كل خطوة تعزيز لإجابة المتعلم الذي لا يستطيع الانتقال من خطوة إلى التالية لها دون إتقانه للأولى .

- ٦) يساعد على اكتساب المتعلم مهارات التعلم الذاتي تدريجيا.
  - ٧) يتيح للمتعلم اختبار الطريقة التي يتعلم بها .
  - ٨) يؤدي إلى اكتساب المتعلم لمهارة التقويم الذاتي في عمليات التعلم.
  - ٩) نوع من التعلم الفردي.
  - ١٠) يعمل على توجيه وتحفيز المتعلمين.
  - ١١) يجعل المتعلم إيجابى .
  - ١٢) يركز حول المتعلم الذى يتحمل كل المسؤولية.
  - ١٣) يمكن من خلاله عرض البرنامج فى صور مختلفة.
  - ١٤) الإطار هو الوحدة الأساسية فى بناء البرنامج.
  - ١٥) كل إطار من إطار الكتيب المبرمج يختص بتحقيق غرض أو نقطة واحدة.
  - ١٦) الأهداف التعليمية فيه تتحدد فى صورة نتائج سلوكية.
  - ١٧) لا يقارن مستوى المتعلم فيه بمستوى باقى المتعلمين حيث يتحدد مستواه فى ضوء المكان والمستويات التى تحددها أهداف الوحدة المبرمجة.
  - ١٨) يمكن استخدام أكثر من آلة تكنولوجية تعليمية فى البرنامج الواحد.
  - ١٩) يعمل على رفع مستوى التعلم المنخفض والأداء الصحيح.
  - ٢٠) يعمل على تثبيت الإجابة الصحيحة والخاطئة يحدث لها تعديل.
  - ٢١) الإجابة الصحيحة مسجلة فى البرنامج نفسه ولكن مغطاة ولا يشاهدها إلا بعد أن يحدث استجابة. (١٧:١٥، ١٦) (٨٢:١٤) (٧٥:٦١، ٦٢) (٦٤:٨٩).
- مبادئ التعليم المبرمج :-**

اتفق كل من جمال الدين عبدالعاطى (١٩٩٧) وكمال عبد الحميد (٢٠٠٣) على أن مبادئ التعليم المبرمج هى التى حددها سكنر " Skinner " فى مقاله (علم التعلم وفن التدريس) أن مبادئ التعليم المبرمج تتمثل فيما يلى:

- تحديد السلوك النهائى المراد من المتعلم بعد الانتهاء من دراسة البرنامج ومكونات هذا السلوك تحديدا دقيقا وذلك فى ضوء الأهداف التربوية المراد تحقيقها.

- تحليل الخبرات التعليمية المؤدية إلى هذا السلوك وتقويمها بالتدرج وذلك عن طريق عرضها على هيئة مشكلات أو مثيرات تتطلب من المتعلم أن ستجيب لها .
  - حصول المتعلم على تعزيز فوري لاستجابته.
  - تقدم المتعلم في البرنامج حسب قدرته وسرعته الذاتية.
  - إعداد البرنامج بطريقة علمية ، بحيث يسمح البرنامج بأقل قدر من الخطأ في استجابته فمعد البرنامج يجب أن يجربه باستمرار خلال مرحلة إعداد بعدها ليتأكد من خلال تحليله لأخطاء المتعلمين في المشكلات المطلوب من المتعلم الاستجابة لها . ومدى مناسبتها من حيث الحجم ، الترتيب وعلى ضوء هذا التحليل يتم إدخال التعديلات على البرنامج سواء في المحتوى أو التنظيم أو أسلوب العرض .
- (١٧:١٦، ١٧) (٦٤:٨٨، ٨٩)

#### أنواع التعليم المبرمج :-

- اتفق كل من أنور الشرقاوي (١٩٩١) وعبدالمافظ سلامة (١٩٩٢) وصلاح الدين عبد الحميد (١٩٩٦) وجمال الدين عبدالعاطي (١٩٩٧) ومحمد أمين (١٩٩٩) وكمال عبدالحميد (٢٠٠٣) أن هناك نوعان رئيسيان من البرمجة هما :-
- النوع الأول :** البرمجة الخطية (الطويلة) Lnear program
- النوع الثاني :** البرمجة التفرعية Branch program
- (١١٥:١٥) (١٢٣:٤٨) (٥٧:٤٣) (١٧:١٩-٢٢) (٦٦:١٨) (٦٤:٢٣)

وقد قام كلا من صلاح الدين عبدالحميد (١٩٩٦) ، جمال الدين الشافعي (١٩٩٧) ، محمد أمين (١٩٩٩) بالمقارنة بين نوعي البرمجة الخطية والتفرعية وقد اثبتت نتائجهم أن الطريقة الخطية أفضل من الطريقة التفرعية . (٥٨: ٤٣) (١٧:١٩) (٦٧:١٨، ١٩)

لذلك ترى الباحثة إن استخدام البرمجة الخطية تناسب مع الدراسة الحالية حيث تكون أفضل في تعلم المهارات الحركية المتسلسلة حيث يتضمن كل إطار الاستجابة الصحيحة للإطار السابق والمتعلم في هذا النوع ينتقل من خطوة بسيطة جدا إلى خطوة تالية بسيطة أيضا مما يساعد على تقليل احتمالات الخطأ

ويذكر زاهر أحمد (١٩٩٦) عن سكينر "Skinner" وفخر الدين القلا (١٩٦٤) على أن هذا النوع يسمح بنسبة خطأ ٥٪ فقط من البرنامج عن البرنامج التفرعي الذي يسمح بنسبة ٢٠٪. (٣٠:٢٤١، ٢٤٢).

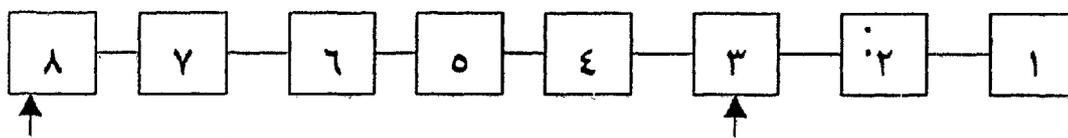
وسوف تقوم الباحثة بشرح مبسط لطريقة البرمجة الخطية الطويلة وهي تقوم على تحليل المادة الدراسية لأجزاء مستقلة يسمى كل جزء منها إطار وتتابع الإطارات في نمط أفقى مستقيم وتقدم الأسئلة مباشرة. بحيث يفكر المتعلم ويكتب إجابته وتسمى البرمجة الخطية ببرامج الخط المستقيم الذي يبدأ من السلوك الأول إلى السلوك النهائي المطلوب ، ولذلك فإن كل إطار يتضمن الاستجابة الصحيحة للإطار السابق بالإضافة إلى المعلومات الجديدة أى أن استجابة المتعلم تعزز مباشرة.

ولذلك يفضل استخدام البرمجة الخطية حيث تعود بأقل خطأ فى الاستجابة حيث أن كل متعلم يعمل على قدر جهده وله أن يستغرق من الوقت ما يشأ بالنسبة للنقط التى يراها صعبة ومع أن كل أنواع البرامج ذات أطر صغيرة تماما أكبرها لا يزيد على حجم الصفحة الواحدة فإن أطر البرنامج الطولى صغيرة جدا حيث أن كل منها يتناول قدرا صغيرا جدا من المادة التعليمية . والبرامج الطويلة مصممة بحيث تأتى أغلب استجابات المتعلم صحيحة . (٤٣:٧٥)

ويذكر أنور الشرقاوى (١٩٩١) ومها إبراهيم (٢٠٠٠) نقلا عن كمال الدسوقي (١٩٧٧) وعبد العظيم الفرجانى (١٩٨٥) أن البرنامج الخطى يسمح للمتعلم أن يعمل بسرعه الذاتية. كما يذكروا أن هناك أنماط عديدة من البرامج الخطية منها الآتى:

### ١- برامج الإعادة :-

وهو نوعا من أنواع البرامج الخطية وفيه يسير المتعلم فى تعلم مجموعة من الأطر متسلسل ثم يكون هناك إطار اختياري به تعليمات تأمره بالرجوع إلى البدء من إطار معين سبق أن تعلمه وتخطأ. وذلك نظرا للخطأ الذى ارتكبه فى الإطار الاختياري .

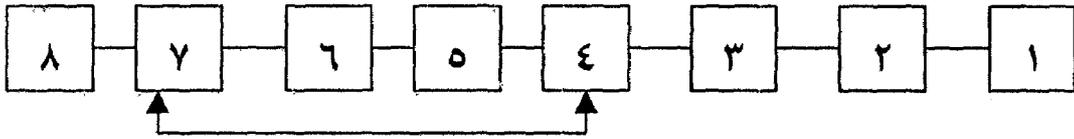


شكل (١) بنية برنامج الإعادة

ويتضح من الشكل (١) أن الإطار رقم (٨) هو إطار اختياري يختبر المتعلم في المعارف والمعلومات التي سبق أن تعلمها في الأطر من رقم (١) إلى رقم (٧) ونظراً لخطأ المتعلم في الإطار الاختياري أشارت التعليمات به إلى رجوع المتعلم إلى الإطار رقم (٣) نظراً لأن الإجابة الصحيحة للخطأ الذي وقع فيه توجد به.

### ٣- برامج التخطي :-

هي نوع من أنواع البرنامج الخطي وفيه يسير المتعلم في تعلم مجموعة من الأطر بتسلسل ثم يكون هناك إطار اختياري التعليمات به تأمر التعلم بأن يتخطى مجموعة من الأطر ثم يبدأ في الإطار الذي أشارت إليه التعليمات في الإطار الاختياري والذي تتوقف على إجابة المتعلم ودرجاته في الإطار الاختياري والتي تفيد بأنه يعرف المعلومات والمعارف الموجودة في مجموعة الأطر التي سوف يتخطاها .

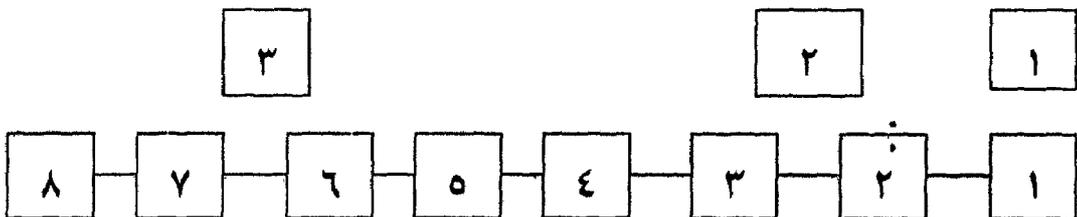


شكل (٢) برنامج التخطي

ويتضح من الشكل إن الإطار رقم (٤) وهو إطار اختياري به مجموعة من الأسئلة وفي حالة إجابة المتعلم عليها إجابة صحيحة فهناك تعليمات تأمره بالبدء من الإطار رقم (٧)

### ٣- برامج المسارات المتعددة :-

هي نوع من البرامج الخطية التي تستخدم لمراعاة الفروق الفردية ويبين شكل رقم (٣) بنية برنامج المسارات المتعددة



شكل (٣) بنية برامج المسارات المتعددة

ويوضح شكل (٣) هذا النوع من البرامج (المسارات المتعددة) والتي يكون الإطار العلوى فيها من كل صفحة مكتوبا بلغة راقية فإذا أجب المتعلم على أسئلة هذه الإطارات (إطار ذو مسار سريع) إجابات صحيحة ينتقل إلى الإطارات العلوية فى الصفحة التالية وهى إطارات ذات مسار سريع أما إذا ارتكب خطأ فى المسار الأول فيهبط إلى الإطارات السفلى بالصفحة وينهج المسار البطئ حيث تكون اللغة أيسر والأسئلة أسهل ويترك للمتعلم الحرية فى الانتقال من مسار إلى آخر معتمدا على حاجاته الفردية التى تظهر فى أثناء دراسته للبرنامج . (١٥:١١٣)(٨٢:١٣)

### المراحل الأساسية فى إعداد البرنامج التعليمى المبرمج :-

يوضح محمد أمين (١٩٩٩) وجمال الشافعى (١٩٩٢) أن المراحل الأساسية فى

إعداد البرنامج المبرمج وتتمثل فيما يلى :

- ١) صياغة الأهداف الخاصة وقياسها.
- ٢) تحليل العمل أو المادة التعليمية .
- ٣) كتابة الإطارات .
- ٤) التقويم الداخلى والخارجى . (٦٨:٢٣)(١٧:١٩-٢٢) .

### ثانيا : الرسومات الرياضية التوضيحية :

هى وسيلة فعالة جدا فى كثير من الأحيان حيث تكون قادرة على ترجمة الكلمات إلى رسومات توضيحية مرئية وبهذا تصبح الأفكار والكلمات أكثر وضوحا وهكذا تساعد المتعلم على إدراك المفاهيم بصورة أفضل وأسرع حيث يزيد ذلك عامل التشويق وإثارة ميل المتعلم نحو الدرس . وتطبيق ما رآته عيناه فالرسومات قادرة على إبراز التفاصيل بوضوح خاصة فى حالة تصحيح الأخطاء عندما تعرض صورة سليمة وأخرى يبرز فيها مثل هذه الأخطاء. مما يساعد على سرعة التعلم .

ويستخدمها المعلمين والباحثين فى مجال التربية الرياضية لتوضيح أجزاء الجسم المستخدمة أثناء أداء مهارة معينة أو توضيح كيفية أدائها. والرسومات هى رسومات كبيرة منها الملونة أو غير ملونة وتلك الرسومات يجب أن تكون متناسقة وتمتاز بالدقة العملية ومناسبة من حيث حجمها ومتماشية مع الأهداف التعليمية والمرحلة السنية والخبرات

التعليمية للمتعلمين والرسومات التوضيحية الخاصة بالنشاط الرياضى يمكن أن يتم رسمها على الحوائط وكذلك على ألواح خشبية أو على الورق والقماش ، ويجب أن تتضمن تلك الرسومات عبارات مكتوبة تتضمن ما تعبر عنه تلك الرسومات ولا يقتصر ذلك على دور الرسومات الرياضية ولكنها يمكن استخدامها أيضا كوسيط تعليمى فى بعض البرامج التعليمية الخاصة بتعلم مهارات الأنشطة الرياضية . (٤٩:٨٧)(٧٥:١٦٣)(٧٦:٤٠،٤١)

### الشروط الواجب توافرها فى الرسومات :-

- (١) أن تكون الصورة ذات ألوان جذابة تستحوذ على الانتباه.
- (٢) إن تركز على الحركات المطلوب تعلمها فقط حتى لا تشتت انتباه المتعلم أو اللاعب.
- (٣) أن تكون خطوطها واضحة وحجمها مناسب.
- (٤) أن تكون رسومات سليمة وليست ممزقة . (٣١:١٥٦،١٥٧)(٧٢:٩٦،٩٧)

### ثالثا : أشرطة الفيديو :-

لقد أخذت أجهزة وأشرطة الفيديو طريقها إلى المؤسسات التعليمية وازداد الإقبال عليها بدرجات متفاوتة كجزء من انتشار التكنولوجيا فى مجال تعلم الأنشطة الرياضية . وتعد أشرطة الفيديو من أهم وسائل حفظ المعرفة فى صورة سجل مرئى بصرى وأيضاً وسيط ممتاز إذا أحسن الإعداد والتخطيط لبرمجته فى تعلم مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة . (٣٠:٥٠٩)

### القواعد التى يجب مراعاتها عند تصميم وإخراج أشرطة الفيديو وعرضها :

- (١) تصميم البرنامج التعليمى الموضوع فى شريط الفيديو يحتاج إلى متخصصين فى المجالات التالية (علميون فى المادة التعليمية – وتكنولوجيايين فى مجال المناهج وعلم النفس التعليمى – فنيون .
- (٢) أن يتمشى البرنامج التعليمى مع مستوى وخبرة المتعلمين وأعمارهم.
- (٣) مشاهدة المعلم للفيلم قبل عرضه على المتعلمين لمعرفة مناسبته للمتعلمين وأيضاً للأهداف السلوكية.
- (٤) كتابة الأهداف السلوكية المتوقع تحقيقها بعد الانتهاء من عرض الفيلم.
- (٥) تحديد أسئلة تقويمية يتم طرحها على المتعلمين بعد مشاهدة البرنامج التعليمى.

٦) تجهيز مكان عرض الفيلم .  
٧) السماح للمتعلمين بالتعليق على بعض أجزاء البرنامج التعليمي من خلال الفيلم المعروف .

٨) قيام المعلم بشرح بعض النقاط في الفيلم التعليمي مع إيقاف الصوت.  
٩) مراعاة النظام والهدوء أثناء مشاهدة عرض البرنامج التعليمي من خلال فيلم الفيديو.

ولقد أصبح للفيديو دور هام ومستقل وله استخدامات ومجالات خاصة به تختلف عن مجال التلفزيون التعليمي ولذا أصبحنا نشهد في مجال التلفزيون تحولاً توضحه العلاقة التالية .  
من التلفزيون التعليمي (ITV) إلى الفيديو التعليمي (IVT) . (٥٨ : ٢٤٩-٢٥٤)  
**الفوائد التربوية للفيديو :**

أنفق كلا من محمد البغدادي (١٩٩٨) وفتح الباب عبدالحليم (د.ت) ونفيس هريدي (٢٠٠٠) على أن الفوائد التربوية للأشرطة الفيديو تتمثل فيما يلي :

- مرونة الاستخدام .
- تحقيق عنصر التشويق والإثارة .
- تنوع الاستخدام "فردى - جماعى" .
- تحقيق مرونة حركة الصورة المسجلة " تقديم وتأخر - البطء والسرعة " .
- يعمل على إمكانية استخدام أكثر من وسيط تربوى فى البرنامج الواحد المسجل على الفيديو.
- يحقق توفير الوقت والجهد فى التعلم.
- يساعد على تعلم مهارات الأنشطة الرياضية الصعبة والتي يصعب شرحها نظراً .
- يجمع بين عنصرى الصورة والصوت.
- يؤثر بصورة إيجابية على ميول واتجاهات المتعلمين.
- يعتبر من أكثر الوسائل تمثيلاً للواقع.
- يمكن من خلاله استخدام أكثر من طريقة من طرق التعليم فى البرنامج الواحد.
- يساعد على التغلب على مشكلة الكفاءات لدى معلمى التربية الرياضية.
- يساعد فى خفض التكلفة التعليمية .

- تساعد برامجه على إيجابية المتعلم.
  - يساعد معلم التربية الرياضية على أن يكون أكثر قدرة على الإرشاد والتوجيه والتخطيط بدلا من التدريس المباشر.
  - يساعد في سهولة تسجيل البرامج واستعادتها.
  - يستخدم المتعلم أثناء مشاهدته حاسة السمع والبصر.
  - يعمل على حل نقص عدد المعلمين.
  - يراعى الفروق الفردية بين المتعلمين .
  - يمكن جميع المتعلمين من الوصول إلى الأهداف المرغوبة من العملية التعليمية مهما تباين قدراتهم واستعدادهم .
  - يخفف عن معلم التربية الرياضية الكثير من الجهد الذى يلزمه باستخدام الأسلوب التقليدى . (٢٠:٨٩) (٢٥٤، ٢٥٣:٥٨) (٣٠٣:٧٢)
- خطوات إنتاج برنامج تعليمى لمهارة رياضية من خلال شريط الفيديو :-**

١. كتابه النص العلمى مع مراعاة ما يلى : ( معرفة خصائص المتعلمين وخبرتهم - تحديد الأهداف التربوية - اختيار المحتوى العلمى الذى يتمشى معه الأهداف المحددة - جمع المعلومات التى يتم تحديدها بناء على تحديد المحتوى من مختلف أوعية المعرفة .
  ٢. يجب أن تتوافر فى النص العلمى الجيد الصفات التالية - دقة المعلومات بساطة المحتوى - المحتوى يتمشى مع الأهداف الموضوعية - إيجاد روح التفاعل بين المتعلمين والمعلم فى أسلوب الكتابة - توفير عنصر التشويق .
  ٣. تحويل النص العلمى المكتوب إلى مرحلة الإنتاج والتنفيذ مع مراعاة ما يلى :-
    - تحديد أماكن التصوير .
    - الأفراد المشتركون .
    - الملابس .
    - الإضاءة - المؤثرات الصوتية - الموسيقى التصويرية - نوع الملقطات .
  ٤. إجراء مرحلة التنفيذ العلمى لسيناريو الإخراج .
  ٥. إجراء مرحلة المونتاج وهى تعنى اختيار أفضل اللقطات للمهارة الرياضية .
- (١٤٢، ١٤١:٧٥)

## أهمية الجمباز :-

يعتبر الجمباز أحد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معنية عليها. كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا للمجتمع الذي يعيش فيه .

وبذلك تعتبر هذه الرياضة وسيلة تصل بالفرد إلى التربية الشاملة ، وترجع أهمية الجمباز كمادة تدرس بكليات التربية الرياضية إلى أنها تستخدم في اكتساب اللياقة البدنية وتنمية بعض عناصرها مثل القوة والمرونة والسرعة وغيرها مع الاحتفاظ بالقيمة البدنية في ذروتها عن طريق المهارات الحركية السابق تعلمها . (٨:٣٢)

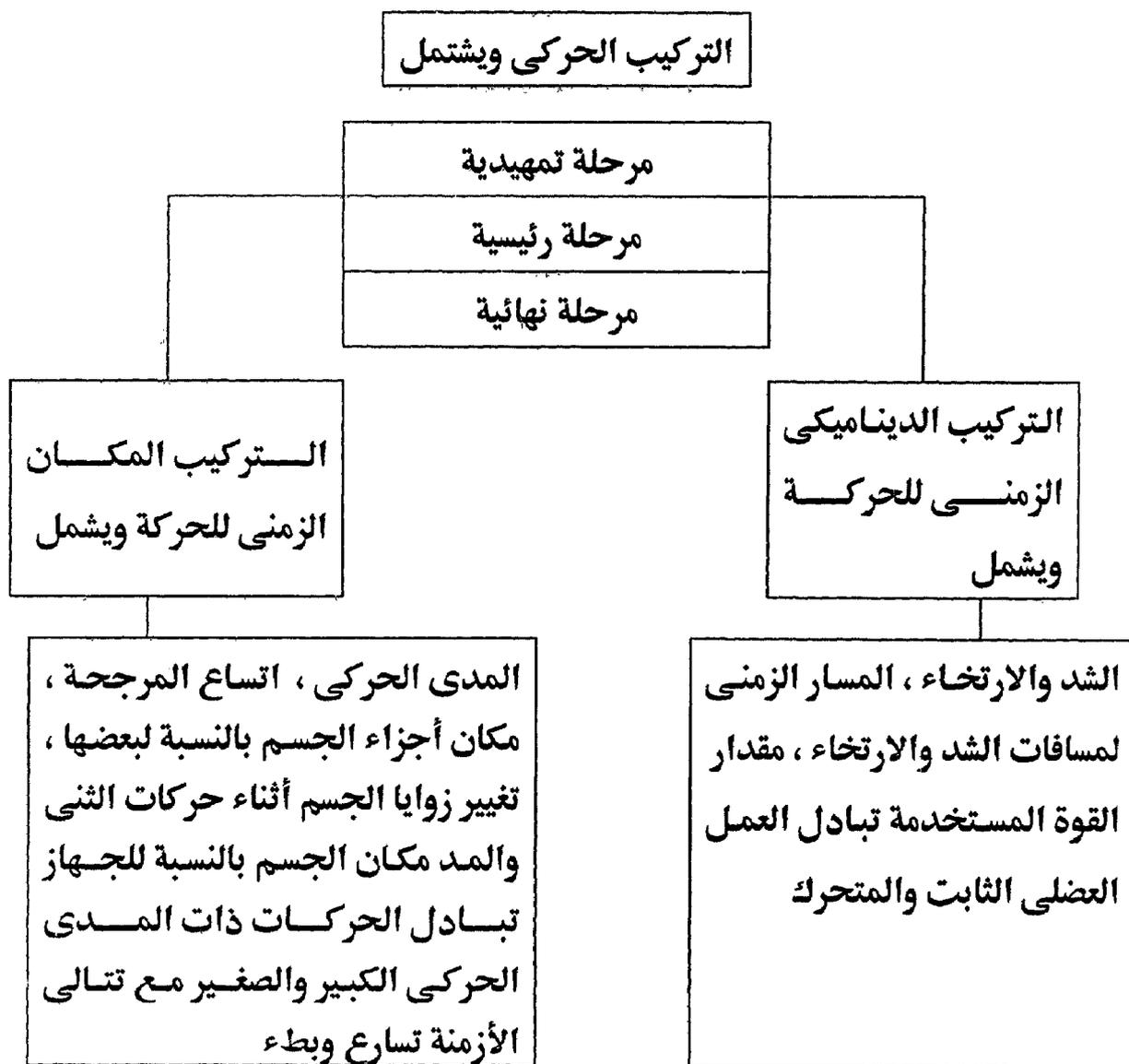
ويساعد الجمباز على تنمية بعض الخصائص النفسية كالشجاعة والثقة بالنفس والإصرار بجانب تنمية التفكير وخلق فرص للابتكار ويساهم أيضا في تنمية بعض الاتجاهات والميول ، وذلك من خلال توفير خبرات التعلم المناسبة كما أنه يعمل على اكتساب المتعلمين مهارات متعددة . (٨٠ : ٩٨ ، ٧٩)

وتأكيدا على أهمية الجمباز تذكر زينب حسن (١٩٨٣) عن فرانك ريان " Frankryan " أن لاعبة الجمباز التي تؤدي مهارتها المختلفة بطريقة جيدة تكون ذات مستوى مرتفع في الرياضات الأخرى. وبناء على ذلك نجد أن الجمباز ومهاراته التي تؤدي على أربعة أجهزة بالنسبة للسيدات وهي العارضتان مختلفتان الارتفاع - عارضة التوازن - حصان القفز والحركات الأرضية والتي تؤدي إلى التكامل البدني والفكري والنفسى والاجتماعى وهذا لتشابه هذه المهارات في سير الحركة سواء أديت على الأرض أو على أجهزة الجمباز الأخرى ، وبناء على هذا فإن إتقان الحركات الأرضية يساعد على الانتقال الإيجابي لأثر التدريب ، علاوة على أنها تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية والسمات الإرادية الخاصة للاعبة الجمباز . (٨:٣٢) (٥ ، ٩٤ : ٤)

ويتطلب الأداء في الحركات الأرضية إتقان جميع العناصر والروابط والمدى الحركي والأوضاع العامة للجسم وقوة التأثير للحركات وتتركب الجملة الأرضية من عناصر أكروبات تتحدد بسلسلتين على الأقل وعناصر ربط تتضمن عناصر تمرينات ودورانات ورشاقة وتموجات الجسم وثبات وأوضاع توازن . (٩:٣٢)

## تقسيم مهارات الجمباز :-

لتعدد مهارات أجهزة الجمباز المختلفة تم تقسيمها إلى مجموعات طبقا للتركيب المكاني الزمني والديناميكي. فتضمنت كل مجموعة عددا من المهارات المتشابهة ، وتوضح زينب حسن (١٩٨٣) عن عائشة عبدالمولي (١٩٧٨) تركيب مهارات الجمباز وخصائصها ، كما يبينها الشكل التالي :



شكل (٤) عرض لتركيب مهارات الجمباز وخصائصها

ومن الشكل السابق لتركيب مهارات الجمباز يتبين أن تركيب مهارة ما يشتمل على ثلاث مراحل هي المرحلة التمهيدية والرئيسية والنهائية وتوجد بين تلك المراحل علاقات متبادلة ووثيقة وهي تتحدد بواسطة كلا من الترتيب الزمني للحركة ، والذي يشتمل على

الشد والارتخاء والمسار الزمني لمسافات الشد والارتخاء ومقدار القوة المستخدمة وكذلك تبادل العمل العضلي الثابت والمتحرك والتركيب المكاني للحركة ، ويشتمل على المدى الحركي واتساع المرجحة ، مكان أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها ، وهذا يعنى تغير زوايا الجسم أثناء حركات الثنى والفرد ومكان الجسم بالنسبة للجهاز وتبادل الحركات ذات المدى الحركي الواسع والضيق مع تتالى الأزمنة بسرعة أو ببطء. (٣٢: ١٠، ١١)

وبناء على ما سبق ووفقا لما أورده زينب حسن (١٩٨٣) عن بوخمان وآخرون "Buchmann" وهورمان وآخرون "Bormann" وأكد على ذلك سوسن عبدالمنعم (١٩٧٧) وعادل عبدالبصير (١٩٩٩) فقد قسمت مهارات الجمباز إلى مجموعة حركات القوة ومجموعة حركات المرجحة .

#### • مجموعة حركات القوة :-

تم هذه الحركات بواسطة عمل عضلى يقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية التى يجب أن تتناسب مع عزم القوة العضلية المبدولة حسب الهدف من الحركة وتتميز هذه الحركات بالتغيير البطئ لوضع الجسم متجها لأعلى أو لأسفل أو يتواجد فى حالة سكون نسبي وتشتمل القوة على حركات خفض وحركات ثبات وحركات رفع .

#### • مجموعة حركات المرجحة :-

تشتمل حركات المرجحة الجزء الأكبر والرئيسى من مجموعة حركات الجمباز وأن أغلب حركات المرجحة تتم فى مسارات شبه دائرية أو بندولية حول محور دوران أفقى وأضاف بوخمان "Buchmann" بأن هذا المحور يكون ثابتا مثل ( بار - العقلة) أو متحركا مثل محور الكتفين أو الحوض للاعبة وقد صنفت حركات المرجحة إلى ثمان مجموعات تبعا لدرجة تطابق النواحي الفنية مع الأساسية لها وتتمثل فى الحركات التالية :-

- مجموعة حركات حول وعلى محور الدوران .
- مجموعة حركات الطلوع بالمرجحة .
- مجموعة حركات الكب .
- مجموعة الحركات الدورانية المستقيمة .

- مجموعة حركات الدحرجات .
  - مجموعة حركات مرجحة الرجلين .
  - مجموعة حركات القفز .
  - مجموعة حركات الشقلبات. (٣٢: ١١، ١٢)(٤١: ٣٥-٥٥) (٤٤: ٦٥، ٦٦)
- وبناء على التقسيم السابق للجம்பاز باعتبار الحركات الأرضية من الأجهزة الأربعة للجம்பاز . لذا نجد أن مهارات الحركات الأرضية تنقسم إلى مجموعتين :
- مركات القوة : وتشمل الرفع والثبات والخفض وحركات المرجحة وتشمل مجموعة الدحرجات والدورانات الهوائية والشقلبات . وباعتبار أن مجموعة حركات الشقلبات تنتمي إليها حركات الدراسة لذا سوف نتناولها بشيء من التفصيل وباعتبار أن مجموعة الشقلبات من ضمن مهارات جهاز الحركات الأرضية لذا سوف نلقى الضوء على طبيعة الأداء على جهاز الحركات الأرضية.

### **طبيعة الأداء على جهاز الحركات الأرضية :-**

تذكر زينب حسن (١٩٨٣) أن الحركات الأرضية تشكل أساسا هاما تعتمد عليه باقى الأجهزة حيث أن لها علاقة كبيرة بمهارات كثيرة على الأجهزة كالدحرجات والشقلبات والدورانات الهوائية ومرجحات الرجلين ، وهذا لتشابه هذه المهارات فى سير الحركة سواء أديت على الأرض أو على أجهزة الجம்பاز الأخرى ، وبناء على هذا فإن إتقان الحركات الأرضية يساعد على الانتقال الإيجابى لأثر التدريب . علاوة على أنها تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية والسمات الإرادية الخاصة للاعبة الجம்பاز .

ويتطلب الأداء فى الحركات الأرضية إتقان جميع العناصر والروابط والمدى الحركى والأوضاع العامة للجسم وقوة التأثير للحركات (شخصية اللاعب) وتتركب الجملة الأرضية من عناصر أكروبات تتحدد بسلسلتين على الأقل وعناصر ربط تتضمن عناصر تمرينات ودورانات ورشاقة وتموجات الجسم وثبات وأوضاع توازن . (٣٢: ٨، ٩)

### **مجموعة الشقلبات :-**

تشير سامية فرغلى (١٩٨٥) إن مجموعة الشقلبات عبارة عن حركات دورانية مرتبطة بحركات انتقالية ويكون مقدار التغيير الزاوى للجسم ٣٦٠ درجة فى حالة الدورة

الكاملة وهي تتم في المستوى العمودي أو المائل ويتم الدوران على مرحلتين مرحلة الارتكاز ويكون المتعلم مرتكزا على الأرض باليدين وهنا يتم الدوران فيحدث في الهواء (حر) وهو يتم حول محور وهمي . (٣٩:٣٥)

وتتم الحركات التمهيديّة في هذه المجموعة في شكل دفع (وثب) أو شبيه بالدفع (ضغط) أو من خلال مرجحة من وضع التعلق أو الارتكاز وتنقسم هذه المجموعة داخليا إلى مجموعتين المجموعة الأولى الشقبة الكراباجية بدون ارتكاز حيث يتم فيها الأداء بعد الجزء التمهيدي بدون استناد إلى أن يصل المتعلم للوضع النهائي وتعرف بالدورات الهوائية وتحدث الحركة الدوارنية فيها حول محور واحد حر.

والمجموعة الثانية الشقبة الكراباجية بالارتكاز وهي تشير بجانب الدفع أو الضغط الابتدائي إلى دفع ثاني يأتي نتيجة للارتكاز باليدين أو الرأس أو الرقبة . (٤٧:٦٧)

كما تؤدي حركات الشقلبات الكراباجية على جميع الأجهزة ما عدا حضان الحلق .

(٤١:١٢٦)

مما سبق تبين أهمية مجموعة الشقلبات . وباعتبار أن كل من مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجري فتحا Cart wheel . ومهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة Round of ومهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى Back ward من مهارات مجموعة الشقلبات في الحركات الأرضية ونظرا لارتباطها بموضوع البحث سوف تناول الباحثة تحليل هذه المهارات من ناحية :

- المسار الحركي (وصف المهارة) .

- النواحي الفنية لأداء هذه المهارات كل على حدة .

**الشقبة الجانبية على اليدين من الجري فتحا Cart wheel :-**

تختلف المهارة الحركية وأهميتها ودورها وتركيبها من نشاط إلى آخر حسب

متطلبات هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية . (٦٩:٢٤٩)

كما تعتبر مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من المهارات الهامة التي تحتاج إلى

مجهود كبير وتذكر زيغب حسن (٢٠٠٣) أن مهارة الشقبة الجانبية على اليدين (فتحا) من

الجرى من المهارات الهامة التى تحتاج إلى مجهود كبير كما أنها تحتاج إلى متطلبات أداء عالية حيث تحتاج إلى قوة عضلات الظهر - تحمل قوة الذراعين - قوة عضلات الرجلين - التوازن الثابت فى الأوضاع المعكوسة . (٣٧:٦٧، ٦٨)  
**المسار الحركى لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا:-**

من وضع الوقوف يتم الجرى بخطوات منتظمة ثم الارتقاء على قدم الارتقاء رفع الرجل الحرة للأمام وثنيتها بسيط والذراعان عاليا ثم فرد الرجل الحرة أماما والذراعان عاليا وثنى الجذع جهة اليسار ووضع اليد اليسرى بعيدة قليلا عن قدم الارتكاز (الارتقاء) رفع إحدى الرجلين وتركها للأرض مع عمل مرجحة ثم وضع اليد اليمنى متتالية بعد اليد اليسرى على أن تكون الكتفين فوق الكفين وبراى أن تكون الرأس للخلف قليلا ويتم الدفع بالرجل الأخرى مع عمل مرجحة كاملة للجسم للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا دفع الأرض باليدين مع مرجحة الرجلين لتكملة الحركة الدائرية المتتالية . وبليها رفع الجسم لأعلى والهبوط على رجل ثم تليها الرجل الأخرى وتغيير بسيط فى لف الجسم فى اتجاه الجرى . (٣٧:٦٦)

**النواحي الفنية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا :-**

اتفق كل من فضيلة سرى (١٩٦٩) وعائشة عبدالمولى (١٩٨٠) وزينب حسن (١٩٩٠) وأديل سعد (١٩٩٩) أن النواحي الفنية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا تتمثل فيما يلى :

- تتالى وضع ارتكاز اليدين على الأرض .
- المرجحة بقوة وسرعة لأعلى برجل المرجحة ودفع الأرض بقوة بقدم الارتقاء.
- إتمام جميع الارتكازات والدفع فى خط مستقيم واحد.
- المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الأرض مع الاحتفاظ بزواوية فتح الرجلين ويجب أن تكون الزاوية أكبر ما يمكن.
- تواجد الكتفين فوق قاعدة الارتكاز تماما أثناء المرور بوضع الوقوف على اليدين مع فرد الذراعين وفرد الجسم عاليا.
- بعد المرور بالوضع العمودى للشقلبة يتم الدفع باليدين الواحدة بعد الأخرى للوصول للوضع الابتدائى مرة أخرى وهو الوقوف . (٦١:٢٥٠) (٤٧:١٦٦) (٣٦:١٨) (٦:٢١٤)

## مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة Round of :-

تذكر سامية فرغلي ، زينب حسن (١٩٨٥) أن مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة من المهارات ذات الصعوبة الخاصة عند أدائها على الأرض فهي تعتبر من حيث الشكل مهارة مركبة ومن حيث مستوى التعقيد مهارة متوسطة التعقيد أما من حيث الوظيفة فهي تدخل ضمن النشاطات الحسية المركبة ومن حيث الحجم تعتبر من المهارات الكبيرة التي يتطلب أدائها بتحريك الجسم كله. هذا إلى جانب أنها أساس ومدخل صحيح لأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة على عارضة التوازن . (٢٤ :٣٨)

وتذكر عائشة عبدالمولى (١٩٨٠) أن أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة يتطلب انثناء سريع في مفصل الفخذين بعد المرور بوضع الوقوف على اليدين وكذلك الهبوط القوي بالرجلين مضمومتين في وقت واحد مما يتطلب قوة سرعة الرجلين بالإضافة إلى التوازن الثابت في الأوضاع المعكوسة وخاصة أثناء المرور بوضع الوقوف على اليدين حتى تستطيع المتعلمة أداء اللف بالجسم ربع لفة في اتجاه الجرى . (١٦٧ :٤٧)

## المسار الحركي لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة :-

اتفق كلا من سامية فرغلي ، زينب حسن (١٩٨٥) ، أديل سعد ، سامية فرغلي (١٩٩٩) أن المسار الحركي لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة تؤدي من الوقوف أو من الجرى ثم الارتقاء على قدم الارتقاء يليها مرجحة الرجل الحرة أماما وتوضع اليد اليسرى أمام القدم اليسرى ثم وضع اليد اليمنى بجانب اليد اليسرى وللخارج قليلا للوصول لوضع الوقوف على اليدين مع مراعاة ضم الرجلين معا عند الوصول لوضع الوقوف على اليدين والثني السريع لمفصلي الفخذين مع الدفع القوي من اليدين للأرض ثم هبوط الرجلين على الأرض معا مع مراعاة أن يكون الهبوط والركبتين مفرودتين عكس اتجاه الجرى .

## النواحي الفنية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة :-

لأداء الشقبة الجانبية على اليدين يجب توافر المرجحة بقوة وسرعة لأعلى برجل المرجحة ودفع الأرض بقوة بقدم الارتقاء والمرور بوضع الوقوف على اليدين العمودي على الأرض ودوران الجسم ربع لفة والهبوط بالرجلين مضمومتين بعد أرجحتهم بشدة وبحركة خاطفة . (٤٧ : ٦٨)

تذكر عائشة عبدالمولى عن فيمان "Vimman" أن مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة تنتمي إلى مجموعة حركات الشقلبات وأن المسار الحركي لهذه المهارة يتطلب قدرا من الإحساس وذلك لأنها تؤدي بالمرور السريع بوضع الارتكاز . (٤٧ : ٦٧)

وتشير سوسن عبدالمنعم (١٩٧٧) ، عائشة عبدالمولى (١٩٨٠) ، سامية فرغلي ، زينب حسن (١٩٨٥) ، أديل سعد ، سامية فرغلي (١٩٩٩) ، زينب حسن (د.ت) على أن النواحي الفنية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة تتمثل فيما يلي :

- الوثب على قدم الارتقاء والحجل على الرجل الحرة وضع اليد اليسرى ثم اليمنى .
- وضع اليد اليمنى بعيدا عن اليسرى وإلى الأمام للتمهيد لأداء الربع لفة .
- عند مرور الجسم على وضع الوقوف على اليدين تكون اليدين مضمومتين .
- الثني السريع من مفصلي الفخذين والدفع القوى من اليدين للأرض .
- أداء المهارة على خط مستقيم .

- عدم ثني الذراعين والرجلين أثناء أداء الهبوط بالقدمين معا .
- الهبوط على الأرض ويكون بالقدمين معا والرجلين مضمومتين .

(٤٧ : ٦٨) (٣٨ : ٢٥) (٦ : ٢١٨ ، ٢١٩) (٣٧ : ٢٦٥)

## مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى Back ward :

تعتبر هذه المهارة من مجموعة حركات الشقلبات التي تحتاج إلى درجة مرونة عالية في العمود الفقري لأدائها الذي يتم عادة بطريقة بطيئة لحركة الرجلين المتتالية رجل وراء الأخرى . علاوة على أنها تؤدي على جهاز الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن . (٣٧ : ٣٦٩)

### المسار الحركى لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى :-

يتم وقوف المتعلمة والرجل الحرة أماما ورجل الارتقاء خلفا - الذراعان مائلا أماما . ثم تثني رجل الارتقاء قليلا والميل بالظهر إلى الخلف ولأسفل وتدفع الحوض للأمام - الوصول لوضع الثنى خلفا (القبة) مع الوقوف على رجل الارتقاء ويتم من خلالها رفع الرجل الحرة لأعلى مع مراعاة عدم لمس الذراعين للأرض . ثم يلى ذلك ملامسة الذراعين للأرض ومراعاة أن تكون الكتفين فوق كفى اليدين والذراعان مفردتين . ثم يتم الدفع من رجل الارتقاء بقوة للأرض . الركبتين مفردتين للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا برجل أماما ورجل خلفا ويتم الدفع للأرض باليدين . نزول الرجل الحرة ببطئ ثم يعقبها نزول رجل الارتقاء . دفع الأرض ورفع الجذع لأعلى والذراعان عاليا . الوصول لوضع الوقوف وهو الوضع الابتدائى . (٦ : ٢٢١) (٣٧ : ٣٧٠)

### النواحي الفنية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى :-

تذكر زينب حسن عن فرانك ريان "Frank Ryan" (٣٧) وسوسن عبدالمنعم (٤١) ونادية عبدالقادر (٨٤) أن أهم النواحي الفنية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى تتمثل فى :-

- أن يكون الكتفين عموديان على الكفين .
  - مراعاة تقوس الظهر عند أداء المهارة .
  - مراعاة أن تكون الرجل الحرة والتقوس للظهر والذراعان فى الهواء قبل ارتكاز اليدين على الأرض .
  - يتم دفع رجل الارتقاء للأرض بقوة .
  - الارتكاز على اليدين على الأرض مع فرد الذراعين فردا كاملا أثناء أداء المهارة .
  - الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين فتحا برجل أماما والأخرى خلفا .
- (٣٧ : ٣٧٢) (٤١ : ٧٢) (٨٤ : ٢٧٠)

## مفهوم الأداء المهارى فى الجمباز :-

يذكر بارو "Barrow" (١٩٦٤) أن الأداء المهارى يمثل مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التى تتضمنها اللعبة . كما يؤكد **عصام عبدالخالق** (١٩٩٤) أن الأداء المهارى هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإنسانية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد فى الجهد . (١٣:٩١) (١٦٨:٥٣)

ويذكر **كلاوس أرنولد وآخرون** "Arnold" (١٩٧٩) أن مفهوم الأداء المهارى فى الجمباز يتضمن النواحي الفنية وأوضاع الجسم السليمة والمناسبة لعرض حركة ما وتعتبر النواحي الفنية سليمة عندما يراعى فيها ما يلى :-

- صحة الشكل الخارجى للحركة طبقا لما هو منصوص عليه فى القانون الدولى .
- أن يتم أداء أجزاء الحركة بما يتماشى وإمكانات الجهاز الحركى للجسم مع الاقتصاد فى القوة المبذولة .
- تأثير بعض القوانين الطبيعية مثل الجاذبية الأرضية ، القوة المركزية ومقاومة الاحتكاك ، قوانين الروافع ، القصور الذاتى وانتقال القوة الدافعة .
- أن تؤدى الحركات بحيث يهيا الوضع النهائى للحركة السابقة أفضل الظروف لبداية الحركة التالية . (١٦،١٥:٩٠)

## تقييم الأداء المهارى فى الجمباز :-

يتم تقييم الأداء لمهارات الجمباز من خلال تحكيم الأداء الفعلى ويستخدم فى ذلك طريقتان :-

- ١- **طريقة التحليل الحركى :-** تذكر **زينب حسن عن أوكران "Ukran"** أن تصوير الأفلام السينمائية وتحليلها من الطرق الهامة لدراسة النواحي الفنية وتقييمها فعن طريقها يمكن رؤية الخصائص الفنية ووقائعها لنفس المهارات عدة مرات وترجع أهميتها إلى معرفة مسارات السرعة والعجلة ومؤشر القوة المبذولة عند أداء هذه المهارات . (٢٤:٣٢)

٢- **طريقة المحلفين ( التحكيم ) :-** يتم التحكيم وفقا للتحكيم الدولي وطبقا للمادة رقم (١) من القانون الدولي للسيدات (٨ : ١) ويتم ذلك من خلال لجنة مكونة من (أربع محكمات ومحكمة فصل ومساعدته فنية) في البطولات المحلية أما البطولات الأولمبية العالمية فيتم التحكيم بواسطة لجنة مكونة من (ست محكمات ومحكمة فصل ، ومساعدة فنية) تكتب كل محكمة درجاتها على حدة غير مرتبطة بباقي المحكمات وتقدم الدرجات الرئيسة للجنة الفحص والحساب وتحسب درجة اللاعبه بشطب أعلى درجة وأقل درجة من الأربع درجات ثم يؤخذ متوسط الدرجتين الباقيتين وبذلك تكون الدرجة النهائية للاعبة وبصفة عامة مازال تقسيم مستوى الأداء المهارى فى الجمباز يقوم على التقدير الشخصى للمحكمين فى حدود القانون الدولى لتحكيم الجمباز لأنها مازالت الطريقة المستخدمة فى تقييم السنوى الدولى فى الجمباز . (٨ : ٥-١٣)

### خصائص المرحلة السنوية :-

اختلف العلماء فيما بينهم فى تقسيم مراحل النمو وهذا التقسيم لا يتم إلا لسهولة عملية الدراسة وتتفق الباحثة مع رأى **ناهد سعد ، نبيل رمزي (١٩٩٨)** والذى يبدأ من سن النضوج ١٩-٢٢ سنة الذى يمثل المرحلة الجامعية والتي تتعرض لها الباحثة بالدراسة للتعرف على خصائص هذه المرحلة بشىء من التوضيح. فيما يلى الخصائص المميزة لهذه المرحلة السنوية من ١٩-٢٢ سنة . (٨٥ : ٢١٤)

### (١) خصائص النمو الجسمى والحركى :-

تبدأ المرحلة بطفرة نمو سريع فى بدايتها ثم يبطئ النمو تدريجيا فى آخر المراهقة وفى نهاية المرحلة تصبح الحركات أكثر توافقا وانسجاما نظرا لاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة كما يتمكن المراهق من الاقتصاد الحركى والاقتصاد فى بذل الجهد نتيجة لزيادة قوة العضلات وتزيد القدرة على سرعة اكتساب المهارات الجديدة وتعلم مختلف الحركات . (٢ : ٧١)

### (٢) خصائص النمو العقلى :-

أظهرت بعض الدراسات أن الذكاء يصل إلى أقصاه فى سن ١٦ سنة ولا ينمو بعد ذلك بينما أظهرت دراسات أخرى أن الذكاء يستمر فى نموه حتى بعد سن ٢١ سنة ويرى

سعد جلال ومحمد حسن علاوي (١٩٧٨) " أن الذكاء يستمر في نموه في هذه المرحلة بسرعة أقل من سرعته في المراحل السابقة ثم يتوقف نموه ما بين ١٨ - ٢٠ سنة ". (١٦٨:٤٠)

تبدأ قدرات المراهق في الظهور والتمايز ويكون هناك فروق في درجة نمو هذه القدرات. ويصبح قادرا على تكوين المفاهيم ويحاول تنظيم خبراته وتوضيحها بالتأمل والتفكير وفي هذه المرحلة تزداد ثقة المراهق بنفسه ويصبح لديه القدرة على معالجة الأمور - معالجة جديدة - ويستطيع أن يحلل المواقف تحليلا معقولا كما يستطيع أن يقوم نفسه وتزداد قدرته على التركيز العقلي والانتباه الطويل. (٢١١:٧)

### (٣) خصائص النمو الانفعالي :-

يكون النشاط الانفعالي كبيرا ويكون مظاهره واحدة طوال الوقت فبعضها يظهر ويختفي وبعضها يستمر وجوده ففي بداية هذه المرحلة يعبر المراهق عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطا وممتلي بالحياة ومتفائل ويعتمد على نفسه وفي أواخر فترة المراهقة يصبح أكثر تقبلا للواقع وتقل حساسيته لمشاكله وتقل نواحي القلق عنده ولا يتقلب مزاجه وفي نفس الوقت يتكون لديه عواطف نحو كثير من المثل العليا المرغوب فيها ويزداد تقدير الفرد للقيم وتسير المراهقة نحو الاتزان الانفعالي ويختلف المراهقين عن بعضهم في انفعالاتهم . (١٧٢،١٧١:٩)

### (٤) خصائص النمو الاجتماعي :-

يميل المتعلم في بداية المراهقة إلى الاشتراك في الفرق الرياضية والاندماج تدريجيا في الجماعة التي يشترك فيها ويخضع لسلطانها ويبدئ ولاء كبيرا لها ويعجب بزملائه المتفوقين فيحاول تقليدهم ويميل المراهق إلى تأكيد ذاته حيث يشتد في هذه المرحلة النزعة الاستقلالية لدى المراهقين وتزداد رغبته في الاعتماد على نفسه ويميل إلى التعاون والتمسك بالقواعد . (١٢٠-١١٣:٣١)

ومما سبق يمكن استخلاص العلاقة بين خصائص النمو والحقيبة التعليمية فالحقيبة التعليمية تقوم على مبدأ الفروق الفردية مما يتيح فرصة الممارسة للمتعلمين وفق خصائص كل متعلم وقدراته .

## ثانياً : الدراسات السابقة :-

قامت الباحثة بمسح شامل للدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التربية الرياضية والعلوم الأخرى من رسائل الماجستير والدكتوراه وبحوث المؤتمرات المتعلقة بموضوع البحث وذلك بهدف الاستفادة منها في الدراسة الحالية وستعرضها الباحثة على النحو التالي :

### أ) الدراسات العربية :-

١) **الدراسة الأولى :** دراسة قام بها حسن حسيني محمد علي (١٩٨٣) (٢٢).  
**موضوعها :** " التعلم الذاتي باستخدام الحقائق التعليمية وعلاقته بتحصيل طلاب دور المعلمين وتغيير اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس " .

### استهدفت الدراسة :- الإجابة على التساؤلات التالية :

- تأثير أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الحقائق التعليمية على التحصيل الدراسي.

- تغيير اتجاهات الطلبة والطالبات نحو مهنة التدريس .

- تنمية بعض الكفاءات التدريسية لطلبة وطالبات معهد المعلمين والمعلمات .

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي .

**العينة :** تكونت العينة من ٧٧ طالب وطالبة من معهدى المعلمين والمعلمات بدولة الكويت وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٤٢) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية (٣٥) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة واستمرت التجربة لمدة ٦ ست أسابيع .

### الأدوات المستخدمة :-

- اختبارات قياس عناصر اللياقة البدنية

- اختبارات مهارية

- اختبار اتجاهات الطالبات نحو مهنة التدريس

### أهم النتائج :- :

- ظهور فاعلية أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الحقائق التعليمية على التحصيل

- عدم فاعليته على تغيير الاتجاهات نحو مهنة التدريس وعلى تنمية بعض الكفاءات .

٢) **الدراسة الثانية :** دراسة قامت بها **نجام محمد عبداللطيف** عام (١٩٨٦) (٨٧) **موضوعها :-** " إعداد رزمة تعليمية فى العلوم العامة للصف السادس الابتدائى وقياس أثرها على تحصيل التلميذات وميولهم نحو المادة الدراسية ".  
**واستهدفت الدراسة :-** التعرف على أثر أسلوب الرزم التعليمية على :-

- التحصيل - الاحتفاظ بالمعلومات.

- الميول نحو المادة الدراسية.

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**العينة :** تم اختيار عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائى بدولة قطر وقياس الميول نحو المادة الدراسية من إعداد فؤاد أبو حطب .

**الأدوات المستخدمة :**

- رزمة تعليمية فى العلوم .

- مقياس الميول نحو المادة الدراسية من إعداد فؤاد أبو حطب .

**أهم النتائج :-**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى التحصيل - الاحتفاظ بالمعلومات - الميول نحو المادة الدراسية وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

٣) **الدراسة الثالثة :** دراسة قامت بها **نبيلة محمد حسن** (١٩٩١) (٨٦) .

**موضوعها :** " إجراء مقارنة لفاعلية التعلم باستخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والتقليدية فى تدريس الباليه للطالبات بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية" .

**واستهدفت الدراسة :**

- دراسة الفروق بين المجموعات الثلاث فى كل من الجانب المعرفى والنفسى

حركى والوجدانى فى تدريس مهارات الباليه .

**المنهج :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

**العينة :** اشتملت عينة البحث على ١٤٧ طالبة من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات أثنين تجريبية وواحدة ضابطة .

### الأدوات المستخدمة :

- اختبار الاتجاهات نحو البالية .
- اختبار تحصيلي لقياس الجانب النظري .

### أهم النتائج :

- أن هناك فرق معنوي بين المجموعتين التجريبتين والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تعلم كل من مهارة وضع التخطيط ومهارة التقدم للأمام بالخطوة العادية
- إن هناك فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبتين والضابطة في تعلم المهارات التقدم للأمام بالوثبة التوقيتية - التقدم للأمام بالوثبة السريعة - التقدم للأمام بالخطوة الأسرارية .
- التحقير للخلف بالوثبة التوقيتية - التحقير بالخطوة العادية والحركة الانبساطية .

٤) **الدراسة الرابعة :-** دراسة قام بها جمال الشناوي إبراهيم (١٩٩٢) (١٨) .

**موضوعها :-** " تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تحقيق بعض أهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي " .

### واستهدفت الدراسة :-

- التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تحقيق بعض أهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي .

**العينة :** اشتملت عينة البحث على ١٠٠ طالب ثم تقسيمهم إلى مجموعتين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي .

### الأدوات المستخدمة :-

- اختيارات قياس عناصر اللياقة البدنية
- اختيارات مهارية
- كتاب مبرمج .

**أهم النتائج :-** صلاحية الحقيبة التعليمية في تعليم أجزاء درس التربية الرياضية .

- التغذية المرتدة للتلميذ تزيد من سرعة تعلمه .
- التعلم باستخدام الحقيبة التعليمية أفضل من التعليم باستخدام الطرق التقليدية

٥) **الدراسة الخامسة :-** دراسة قام بها نادية محمد عبدالقادر (١٩٩٥) (٨٤) **موضوعها :-** " فاعلية استخدام الحقيبة التعليمية على مستوى التحصيل المعرفى والأداء لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة على جهاز الحركات الأرضية " .

#### **استهدفت الدراسة :-**

- التعرف على فاعلية استخدام تصميم نموذج مقترح لحقيبة تعليمية لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى .

- قياس فاعلية الحقيبة على مستوى التحصيل المعرفى والأداء المهارى

**المنهج :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

**العينة :** وقد تم اختيار عينة عشوائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية قوامها ٧٠ طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين مدة تنفيذ البرنامج استمرت ٢ شهرين .

#### **الأدوات المستخدمة :**

- اختبارات للتكافؤ بين المجموعتين

- اختبار التحصيل المعرفى

- استمارة تقييم مستوى الأداء

#### **وأهم النتائج :-**

تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى والأداء المهارى لحركة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى .

٦) **الدراسة السادسة :-** دراسة قام بها النبوى عبدالخالق (٢٠٠١) (١٠)

**موضوعها :-** " تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز " .

**استهدفت الدراسة :-** التعرف على تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على

: تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز .

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة

**العينة :** اشتملت عينة البحث على ٣٠ طالب .

### الأدوات المستخدمة :

- استمارات تقييم مستوى الأداء
- الحاسب الآلي متعدد الوسائط
- اختبار التحصيل المعرفي

### أهم النتائج :-

- التعلم بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط لبعض مهارات رياضة الجمباز يؤدي إلى نتائج أفضل مهاريا ومعرفيا عن التعلم بالطريقة التقليدية .

(٧) **الدراسة السابعة :-** دراسة قام بها **هسام الدين نبيه** (٢٠٠٢) (٢١)

**موضوعها :** " تأثير استخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد ."

### استهدفت الدراسة :-

- التعرف على تأثير استخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي .

**العينة :** استخدم الباحث عينة قوامها ٩٠ طالب .

### الأدوات المستخدمة :

- اختبارات مهارية
- وسائل تكنولوجيا

### أهم النتائج :-

- جميع الأساليب المستخدمة في البحث لتعليم المهارات الأساسية للعينة كرة اليد لها تأثير إيجابي على ارتفاع مستوى الأداء المهارى.

(ب) **الدراسات الأجنبية :**

(٨) **الدراسة الثامنة :** دراسة قام بها **ميكس " Meeks "** (١٩٧٢) (١٠٣)

**موضوعها :-** " الحقائق التعليمية في مقابل طرق التدريس التقليدية "

### استهدفت الدراسة :-

- التعرف على مدى فاعلية الحقائق التعليمية من حيث تحصيل الدارسين - زمن الدراسة - اتجاه الدارسين نحو الحقائق التعليمية.

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي

**العينة :** تكونت العينة من ( ١٤٤ ) مدرسا يتم تدريسهم في الجامعة وتم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة .

**الأدوات المستخدمة :**

- اختبارات القدرات الحركية - اختبار المعرفة

- اختبار اتجاه الدارسين نحو الحقائق التعليمية .

**أهم النتائج :**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في التحصيل لصالح المجموعة التجريبية.

(٩) **الدراسة التاسعة :** دراسة قام بها " ستون " Stone " (١٩٧٥) (١٠٦)

**موضوعها :-** " تأثير نشاط الحقائق التعليمية للتعليم المنفرد في الرياضيات على التحصيل الأكاديمي لتلاميذ الصفين السابع والثامن من مدارس مدينة ديموبلس " Demoplls "

**واستهدفت الدراسة :-** تحديد أثر استخدام أسلوب الحقائق التعليمية في الرياضيات على التحصيل الدراسي .

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة

**العينة :** اشتملت على جميع المقيدون في الصفين السابع والثامن من حيث المدارس الثانوية بمدينة ديموبلس .

**الأدوات المستخدمة :**

- استخدم الباحث اختبار OIIs- Lenon للقدرات العقلية

- اختبارات كاليفورنيا للتحصيل لتقرير النمو الأكاديمي .

**أهم النتائج :-**

تحقيق نمو أكاديميا لطلبة الصف السابع عن طريق الحقائق التعليمية وفي الصف

الثامن حققوا نمو أكاديميا بالأساليب التقليدية .

١٠) **الدراسة العاشرة :-** دراسة قام بها إيجبانرجو " Igbnuro " (١٩٧٩) (١٠٠) **موضوعها :-** " حقائق النشاط التعليمية فى تدريس الفسيولوجى لكلية التربية الرياضية البدنية فى نيجريا ومعرفة مدى فاعليتها " .

**استهدفت الدراسة :-**

وضع حقائق تعليمية لتدريس الفسيولوجى لطلبة التربية البدنية فى نيجريا ومعرفة مدى فاعليتها .

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي .

**العينة :** اشتملت على ثلاث مجموعات من المفحوصين من طلاب السنة الأولى من كلية المعلمين .

**الأدوات المستخدمة :**

- اختبارات لإجراء التكافؤ . - مقياس الاتجاهات نحو التعليم الجامعى .

- مقياس اتجاه المعلمين نحو الحقائق التعليمية .

**أهم النتائج :-**

- أظهرت النتائج أن كل المفحوصين قد حققوا درجة التمكن فى أهداف الحقائق التعليمية .

- أظهرت النتائج إجابات المفحوصين عن أسئلة الاستبيان إن اتجاهاتهم نحو التعليم الجامعى بوجه عام .

١١) **الدراسة الحادية عشر:** دراسة قام بها هيراما نسيو " Hlrematsu " عام (١٩٨٢) (٩٩)

**موضوعها :-** " برنامج لزيمة تعليمية فردية فى بداية المرحلة الدراسية بالكليات اليابانية .

**استهدفت الدراسة :-**

- تقضى طبيعة المشكلة القائمة ( التسرب ) .

- إعداد برنامج فعال فى محاولة لمعالجة هذه المشكلة .

- التفوييم بطريقة تجريبية محددة لمعرفة إعطاء البرنامج النتائج المطلوبة .

**المنهج :** استخدام المنهج التجريبي .

**العينة :** اشتملت العينة على ٢٠ طالبة .

### الأدوات المستخدمة :

- صمم برنامج مكون من رزمة تعليمية تتضمن أستخدم الطلاب الكتاب المقرر والفيديو وأشرطة التسجيل والمناقشة مع وجود المشرف .
- تم التقويم لتحديد فاعلية البرنامج وأهميته بوصفه طريقة للتدريس .

### أهم النتائج :-

- أوضحت النتائج أن الطلاب تعلموا بدرجة عالية وظهر ارتياحهم تجاه البرنامج .
- أوضحت النتائج أيضا إن جميع الطلاب قد أكملوا الدراسة دون ظهور حالة تسرب واحدة .
- البرنامج يلائم الطلاب وأنه فعال .
- نظام المجموعات الصغيرة يؤثر أيضا في تكوين علاقات متبادلة بين الأفراد تمنع التسرب .

### (١٢) الدراسة الثانية عشر :- دراسة قام بها هاربر رونال كليفتون (١٩٩٤) (٩٦)

" Harber – Ronald clifton"

**موضوعها :-** " تأثير برنامج بقرص الفيديو التعليمي على مقدرة رواد التربية الرياضية لملاحظة أداء المهارات الحركية للشباب في مرحلة المراهقة" .

### استهدفت الدراسة :-

" التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بقرص الفيديو على قدرة رواد التربية الرياضية على ملاحظة أداء المهارات الحركية" .

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي .

**العينة :** اشتملت عينة الدراسة على ٤١ مدرس .

### الأدوات المستخدمة :

- استمارة لملاحظة أداء المهارات الحركية - قرص الفيديو التعليمي

### أهم النتائج :- :

- استخدام البرنامج التعليمي عن طريق قرص الفيديو له تأثير إيجابي على قدرة رواد التربية الرياضية لملاحظة الأداء للمهارات الحركية .

## تحليل الدراسات والبحوث السابقة :-

بعد أن عرضت الباحثة أهم الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية رأَت الباحثة أن تتعرض لهذه الدراسات بالمناقشة والتعقيب لتوضيح مدى الاستفادة التي اعتمدت عليها هذه الدراسة من تلك الدراسات المرتبطة من حيث الأهداف ، المنهج ، أهم النتائج ، الأدوات.

### ١) الأهداف :-

بعد أن عرضت الباحثة الدراسات المرتبطة العربية منها والأجنبية وجدت أن هذه الدراسات استهدفت توضيح الأساليب التكنولوجية الحديثة من خلال الحقيبة التعليمية أو الوسائط المتكاملة وغير المتكاملة في المجالات الرياضية ومقارنة هذه الأساليب بالأسلوب التقليدي المتبع. وكذلك مدى الاستفادة من هذه الأساليب في تحقيق الأهداف التربوية والبدنية والمهارية والمعرفية مما أفاد الباحثة في تحديد أهداف دراستها وهي - تصميم برنامج تعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على تعلم المهارات الحركية في الجمباز قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والتي تتمثل في الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا Cart wheel الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة Round of والشقبة الخلفية البطيئة Back ward والتعرف على نسبة التحسن لدى مجموعتي البحث في مستوى الأداء المهارى ومستوى التحصيل المصرفى والجانب الوجدانى.

### ٢) العينة :-

تتراوح حجم العينة في الدراسات المرتبطة من ٢٠ طالب كما في دراسة هيراماتسيو " Hirmatsu " (١٩٨٢) (٩٩) حتى ١٤٧ طالب كما في دراسة نبيلة محمد حسن ( ١٩٩١) (٨٦) مما أفاد الباحثة في اختيار حجم عينتها وهي (٤٠) طالبة من إجمالي مجتمع البحث الأصلي ( ١٠٠ ) طالبة أى بنسبة ٤٠ % وقد طبقت الحقيبة التعليمية والأساليب التكنولوجية المختلفة على غالبية المراحل التعليمية من المرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية ثم الجامعية ومن الدراسات التي استخدمت الحقيبة التعليمية في المرحلة الجامعية دراسة كل من ميكس " Meeks " (١٩٧٢) (١٠٣) وستون " Stone "

(١٩٧٥) (١٠٦) اجبانرجو " Lgbnuro " (١٩٧٩) (١٠٠) وحسن حسنى (١٩٨٣) (٢٢) ودراسة  
نجام محمد عبداللطيف (١٩٨٦) (٨٧) ونادية عبدالقادر (١٩٩٥) (٨٤)

اتضح للباحثة أن معظم هذه الدراسات أثبتت فاعلية الحقبة التعليمية قيد البحث  
فى المرحلة الجامعية مما أفاد الباحثة فى اختيار عينة بحثها من طالبات كلية التربية  
الرياضية - جامعة طنطا.

٣) المنهج :-

اتفقت جميع الدراسات العربية والأجنبية على استخدام المنهج التجريبي وتم  
إدخال المتغير التجريبي وهو برنامج الحقبة التعليمية والتعرف على تأثير استخدامه على  
المتغيرات الأخرى، ولكن اختلفت الدراسات المرتبطة فى التصميم التجريبي فمنهم من  
استخدم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية كدراسة حسن حسنى (١٩٨٣) (٢٢)  
وجمال الشناوى (١٩٩٢) (١٨) ونادية عبدالقادر (١٩٩٥) (٨٤) والنبوى عبدالخالق  
(٢٠٠١) (١٠) ميكس "Meeks" (١٩٧٢) (١٠٣). ومنهم من استخدم ثلاث مجموعات منها  
اثنين تجربتين والثالثة ضابطة مثل دراسة كل من نبيلة محمد حسن (١٩٩١) (٨٦)  
واجبانرجو " Igbnuro " (١٩٧٩) (١٠٠) مما أفاد الباحثة فى استخدام المنهج التجريبي  
وبتصميم تجريبي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٤) وسائل جمع البيانات :-

أوضحت الدراسات السابقة أهمية قياس الوزن - الطول - السن الذكاء - وذلك  
لإيجاد التجانس بين مجموعتين البحث كما استخدمت بعض الدراسات العربية اختيار  
التحصيل المعرفى للتعرف على مدى تحصيل الطالبات فى المهارات الحركية كما فى  
دراسة نبيلة محمد حسن (٨٦) دراسة حسن حسنى (٢٢) ودراسة نجام عبداللطيف (٨٧)  
ونادية عبدالقادر (٨٤) ودراسة النبوى عبدالخالق (١٠) مما أفاد الباحثة فى تحديد  
وسائل جمع البيانات من خلال قياس الوزن - الطول - السن - الذكاء وذلك لإيجاد  
التجانس وكذلك اختبار التحصيل المعرفى - استمارة استبيان آراء وانطباعات الطالبات  
نحو استخدام البرنامج التعليمى

## ٥) أهم النتائج :-

اتضح للباحثة من خلال الدراسات العربية والأجنبية أن معظم نتائج الدراسات السابقة أثبتت أن الأساليب الحديثة في التدريس كأسلوب الحقيبة التعليمية والرمز التعليمية والوسائط المتعددة وأساليب الوسائط المتكاملة أفضل من طريق التعلم التقليدي المتبعة في تعلم المهارات كما في دراسة **حسن حسنى** (١٩٨٣) (٢٢) دراسة **نجم عبداللطيف** (١٩٨٦) (٨٧) و**نبيلة محمد حسن** (١٩٩١) (٨٦) و**جمال الشناوى** (١٩٩٢) (١٨) و**نادية عبدالقادر** (١٩٩٥) (٨٤) و**النبوى عبدالخالق** (٢٠٠١) (١٠) كما لاحظت الباحثة أن دراسة **حسن حسنى** (١٩٨٣) (٢٢) و**نجم عبداللطيف** (١٩٨٦) (٨٧) ودراسة **نبيلة محمد حسن** (٨٦) أسفرت نتائجها عن تفوق أسلوب التعلم الذاتى باستخدام الحقيبة التعليمية عن أسلوب التطبيق التقليدى . وترى الباحثة أن السبب فى ذلك يرجع إلى أسلوب الحقيبة التعليمية الذى يترك للمتعلمة حرية اختيار أكثر من وسيلة تناسب مع مستوى ذكاء المتعلمة والتي تساعدها على الوصول إلى أعلى مستوى ممكن وهذا ما تؤكد دراسة **جمال الشناوى** (١٨) حيث أسفرت نتائجها عن .

- التعلم باستخدام الحقيبة التعليمية أفضل من التعلم باستخدام الطرق التقليدية كما أسفرت أيضا عن أهمية الحقيبة فى تعلم أجزاء درس التربية الرياضية وذلك من خلال التغذية المرندة للتلميذ والتي تزيد من سرعة تعلمه وهذا ما تؤكد **نادية عبدالقادر** (٨٤) فى دراستها التي أسفرت نتائجها عن . تفوق أسلوب الحقيبة التعليمية عن الطريقة التقليدية المتبعة مما أفاد الباحثة فى استخدام أسلوب الحقيبة التعليمية فى تعلم مهارات الشقلبات فى الجمباز قيد البحث .

ومن خلال الدراسات السابقة استفادت الباحثة فيما يلى :-

- ١- فهم مشكلة بحثها بعمق .
- ٢- ساعدت على صياغة الأهداف وفروض البحث بدقة والمنهج المستخدم واختيارها لنوع وحجم عينة البحث والتي اشتملت على ٤٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- ٣- كما استفادت فى اختيارها لأسلوب الحقيبة التعليمية فى التدريس .
- ٤- ساعدت على اختيار الأسلوب الإحصائى المناسب لهذا البحث وكذلك التعرف على طريقة عرض البيانات .

## فروض البحث :-

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقلبات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقلبات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- (٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقلبات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- (٤) نسبة التحسن في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقلبات قيد البحث للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة .
- (٥) توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نحو استخدام البرنامج التعليمى بواسطة الحقيبة التعليمية فى تعلم مهارات الشقلبات فى الجمباز قيد البحث