

تأثير تمارين خاصة باستخدام نموذج الفورمات في الاداء الفني لفعالية

الوثب الثلاثي للطالبات

أ.م.د. اسيل جليل كاطع

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

aseeldion@yahoo.com

### الملخص

من خلال تواجد الباحثة في مجال تدريس فعاليات العاب القوى ، حيث تم ملاحظه بان اغلب الطالبات يعانين من صعوبة في اداء فعالية الوثب الثلاثي وصعوبة القدرة على الربط بين المراحل الفنية لهذه الفعالية ، هذا ما دفع الباحثة الى استخدام نموذج الفورمات وامكانيه توظيفه والاستفادة منه في ضبط الاداء الفني لمراحل الوثب الثلاثي ، وامكانيه الاستفادة من توظيف طاقات الدماغ بشكل مثالي وايجابي ، ويهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة باستخدام نموذج الفورمات للاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات. والتعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام نموذج الفورمات في الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات. والتعرف على افضليه التأثير بين التمارين الخاصة باستخدام نموذج الفورمات والتمارين الاعتيادية في الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات.

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعه بغداد والبالغ عددهن 90 طالبة للعام الدراسي 2018-2019 ، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وتمثلة بشعبة A مجموعة تجريبية وشعبة B مجموعته ضابطة ، علما بان كل شعبه تضم 24 طالبة وجاءت اهم الاستنتاجات هي لأنموذج الفورمات اهميه كبيره في زياده دافعيه الطالبات وللتمارين الخاصة باستخدام نموذج الفورمات دور كبير في تطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، نموذج الفورمات ، الوثب الثلاثي للطالبات

The effect of special exercises using the format Model on the technical performance of Triple Jump among female students

Assistant Prof. Dr.Aseel Jalil Kataee

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sports Science for Girls

aseeldion@yahoo.com

---

#### Abstract

Through the presence of the researcher in the field of teaching athletics activities, where it was noted that most students suffer from difficulty in performing Triple Jump activity and the difficulty of linking between the technical stages of this activity .This prompted the researcher to use the format model and the possibility of its use and benefit from it in controlling performance of technical stages of triple jump, and the possibility of utilizing the use of brain energies in an ideal and positive way. The research aims to prepare special exercises using the format model for the technical performance of triple jump among students , identify the effect of the exercises related to using the format model in the technical performance of triple jump among students , and identify the preference for influencing the exercises related to using the format model and the regular exercises in the technical performance of the triple jump among students.

The research community was identified by the second stage students in the College of Physical Education and Sports Science for Girls - University of Baghdad, total 90 students, for the academic year 2018-2019.

As for the research sample, it was chosen randomly, represented by A group, experimental group, and B group, control group, taking into consideration that each Section includes 24 students among female students. The researcher concluded that the format model is of great importance in increasing female students' motivation and the exercises related to using the format model have a major role in developing the technical performance of the triple jump activity among female students

Keywords: special exercises , format model , Triple jump , female students

1- المقدمة :

إن التعلم وفق نصفي الدماغ يستند إلى حقيقة مفادها أن لكل إنسان دماغاً فريداً من نوعه، وهو قادر على التعلم والاكتساب إذا توافرت له الظروف المناسبة، وتزداد قدراته على التعلم بإثارة خلاياه العصبية وتنشيطها بتشكيل أكبر عدد من الوصلات العصبية مع الخلايا العصبية الأخرى ، فالدماغ هو نظام تكيفي معقد وفريد قادر على معالجة أكثر من مهمة بشكل متوازٍ، ويؤكد التعلم المستند إلى الدماغ على أن التباين بين المتعلمين في أنماط التعلم والتفكير يرجع إلى اعتمادهم على أحد نصفي الدماغ في استقبال المعلومات ومعالجتها، وأن المتعلم يستطيع التعلم بصورة أفضل عندما يشترك كلا نصفي الدماغ في معالجة المعلومات وتخزينها واسترجاعها وإن الباحثة متفقة مع هذا الاتجاه في أهمية التعلم المستند إلى الدماغ المتكامل وليس كأجزاء كونه يعمل على تنمية التفكير وزيادة التحصيل المعرفي وهذا ما اكدته دراسات عديدة في مجال تطبيق هذا النوع من التعلم ومن خلال ذلك يتضح للباحثة أن أي نشاط معرفي صحيح ومتكامل من قبل الطالب يصدر نتيجة التكامل الوظيفي لعمل الدماغ وليس كأجزاء على أساس أن عملية التوظيف وتشغيل المعلومات لا يمكن أن تصل إلى أعلى مستوى لها من الكفاءة الا بالتكامل الوظيفي بين أجزاء المخ .

وعلى ذلك فإنه يجب تحديد المهارات التدريسية الحديثة التي على المعلم الالمام بها لكي تكون له القدرة على حث المتعلم للمشاركة في العملية التعليمية ، وإن احد الاعتبارات المهمة في تشجيع المتعلمين على المشاركة في التعلم يتمثل في التعرف على طرقهم واساليبهم المفضلة ، ومن الحقائق المهمة التي يتم تجاهلها في الكثير من الاحيان هي ان للمتعلمين انماطاً مختلفة يفضلونها في تعلم الاشياء والتفكير بها ، والنمط التعليمي هو الاسلوب أو المنحنى الفردي الذي يفضله المتعلم لتأدية المهمة التعليمية ، ان اختلاف الفعاليات الرياضية جميعها تحتاج الى تعلم وتدريب وإلى اختيار الاسلوب التعليمي الذي يتناسب مع هذه المهارات ويكون اكثر اقتصادية في الوقت والجهد لغرض الوصول بسرعة واتقان عملية تعلم المهارة ، وتعد فعالية الوثب الثلاثي إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، التي تتطلب اعدادا مهاريا نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعد مسافة وهذا يحتاج إلى تعلم المهارة بصوره صحيحه ومثاليه للوصول الى ابعد مسافه ممكنه.

اما مشكلة البحث ومن خلال تواجد الباحثة في مجال تدريس فعاليات العاب القوى بالإضافة الى مجال التحكيم ، حيث تم ملاحظه بان اغلب الطالبات يعانين من صعوبة في اداء فعالية الوثب الثلاثي وصعوبة القدرة على الربط بين اجزاء هذه الفعالية ، هذا ما دفع الباحثة الى استخدام نموذج الفورمات وامكانية توظيفه والاستفادة منه في ضبط الاداء الفني لمراحل الوثب الثلاثي، وامكانيه الاستفادة من توظيف طاقات الدماغ بشكل مثالي وايجابي ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارين خاصة باستخدام نموذج الفورمات لأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام نموذج الفورمات في الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات.
- 3- التعرف على افضليه التأثير بين التمارين الخاصة باستخدام نموذج الفورمات والتمارين الاعتيادية في الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات اما فرضا البحث
- 4- هناك فروق معنويه ذات دلالة احصائية للتمارين الخاصة باستخدام نموذج الفورمات في الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات
- 5- هناك فروق معنويه بين التمارين الخاصة باستخدام نموذج الفورمات والتمارين الاعتيادية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعه بغداد والبالغ عددهن 90 طالبة للعام الدراسي 2018-2019 ، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وتمثلة بشعبة A مجموعة تجريبية وشعبة B مجموعة ضابطة ، علما بان كل شعبه تضم 24 طالبة . وبما ان العينة في مرحله واحده واعمارهم متقاربه وذات مستوى متقارب فانهم متجانسين ، ولأجل تكافؤ مجموعتي البحث أجرت الباحثة التكافؤ في الإنجاز لإفراد عينة البحث بطريقتي الوثب بالمشي وبالعلق وذلك من اجل إن تكون وسيلة لضبط التجربة والسيطرة على عملية التعلم بعد ان تم تقسيم عينه البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، حيث بلغ افراد كل مجموعه (24) طالبة ، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين نتائج التكافؤ لعينة البحث بتقييم الاداء الفني للوثبة الثلاثي

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمته t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار تقييم الاداء الفني للوثب الثلاثي	2.13	1.01	2.16	1.11	4.21	0.73	غير معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (47)

2-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-1 والادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- استمارة تقييم الاداء الفني للوثب الثلاثي
- ملعب الوثب الثلاثي
- حاسبة يدوية علمية نوع casio
- شريط قياس معدني بطول 30م
- جهاز حاسوب نوع DELL
- استمارة استبانة اراء الخبراء حول تقييم الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي
- اقراص ليزرية
- ادوات مكتبية

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول:- اختبار تقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي .

قامت الباحثة بإعداد استمارة خاصة لتقييم الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي لاستخدامها في الاختبار القبلي والبعدي مكون اربع اقسام وهي القسم التحضيري والقسم الرئيسي والختامي وتم تقسيم الدرجات كالاتي الاقتراب (2) الحجلة (3) الخطوة (3) الوثبة (2) وتم وضع الدرجات من قبل المقومين علي اساس تقسيم الدرجات لكل مرحلة وتم تصوير العينة ثم عرض هذا التصوير على المقومين (أ.م.د. ايمان صبيح , م.د. زينب قحطان) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

الهدف من الاختبار :- تقييم الاداء الفني للمراحل الخاصة بالوثب الثلاثي .

متطلبات الاختبار : - مجال اقتراب + حفرة وثب + شريط قياس كاميرا رقمية

وصف الأداء:- يقف الوثاب على مسافة لا تقل عن (35) م ويقوم الوثاب بأداء الركضة التقريبية ثم عمل الحجلة والخطوة والوثبة

التسجيل:-

تقاس المسافة من حافة لوحة الارتقاء الداخلية والقريبة من حفرة الوثب الى اقرب اثر يتركه جسم الوثاب في الحفرة وتقاس بالسنتمترات بواسطة شريط قياس ، وتعطى لكل مختبرة محاولة واحدة يتم تصوير المحاولات لعرضها على الخبراء

2-5 التجربة الاستطلاعية: تاريخ التجربة يوم 2018/11/11 العاشرة صباحا .

- مكان التجربة : ملعب الكشافة في جامعه بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من (10) طالبات من نفس عينه التجربة الرئيسية  
- أهداف التجربة:

1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبار ومعرفة مدى كفاءته.

2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الاختبار.

3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه التمرينات

4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبار

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

1- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض اختبار الاداء الفني على السادة الخبراء والمختصين، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (2).  
الجدول (2) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> للاختبارات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		%	غير الموافقين	%	ن.ت.ع. ع	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3.84	7	صفر%	صفر	100%	7	اختبار تقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0.05

2- الثبات: تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحثة الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 2018/11/11 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2018/11/18 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين معامل الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار تقييم الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	*0.91	*0.92

3- الموضوعية: لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 2018/11/18 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع المهارية .

2-7 الاختبارات القبليّة:

طبقت الباحثة الاختبارات القبليّة في 2018/11/22 في ملعب الكشافة قرب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد في الساعة العاشرة صباحاً

2-8 التمارين الخاصة المستخدمة بالبحث:

من خلال خبرة الباحثة الميدانية في مجال اللعبة وبالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية اعتمدت تمارين متنوعة وخاصة بالفعالية المدروسة ، حيث استخدم تمارين وفق مراحل نموذج الفورمات التي تهدف الى تفعيل كل نصف من نصفي الدماغ ، حيث ان كل مرحلة من مراحل نموذج الفورمات تساعد على تفعيل طاقات الدماغ ، وقد عمدت الباحثة على استخدام وسائل توضيح ومقاطع فيديو، وكان زمن التمرينات (45د) من زمن المحاضرة ومن ضمن القسم الرئيسي للوحدة التعليمية ، وتضمنت

الجزء التعليمي:

- شرح المراحل الفنية لكل مرحلة عن طريق الفيديو بسرعة معينة تمكن الطالبة من رؤية الحركة كاملة والتأكيد علي تفاصيل دقيقة من حيث اداء اجزاء الجسم لكل مرحلة
- التأكيد علي ان كل وحدة تعليمية تختلف عن الاخرى بطريقة العرض ومن ضمن الوحدات التعليمية عرض مرحلتين او ربط المراحل حسب التقدم في التعلم
- مناقشة الطالبات في محتويات العرض وهل مثلت لهم حركة طبقت سابقا من قبلهم
- تبادل النقاش بين الطالبات حول المفاهيم المعروضة



الجزء التطبيقي :

- البدء بتطبيق تمارين خاصة مكونة من مراجعة ما تم مشاهدته وعمل مجاميع او عمل ثنائي بين طالبتين

- توجيه الطالبات ذهنيا لتصور الحركة المراد تطبيقها

- تشجيع وتحفيز الطالبات علي الاداء وتسهيل عمل الفرق التعاونية

- محاولة دمج ما تعلمته الطالبات حاليا وما تم مشاهدته وتعلمه سابقا

- مساعدة الطالبات علي التصور والتركيز اثناء الاداء من خلا عرض المراحل على شكل صور توضيحية

- التقنية من خلال النقد البناء واختبار الطالبات بالمعلومات التي تعلموها واكتسبوها

- تطبيق ما اكتسبته الطالبات اولا عمليا ثم نظريا من خلال الاوراق وكتابة التفاصيل الخاصة بالحركة المتعلمة

2-9 الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية في 2018/12/30 في ملعب الكشافة قرب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعه بغداد وبنفس الظروف والاجراءات التي تم تطبيقها في الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- النسبة المئوية

- اختبار كا<sup>2</sup>

- اختبار (T) للعينات المستقلة والعينات المترابطة

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي البحث:

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية و لمجموعي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعي البحث استخدمت الباحثة اختبار (T) وكما مبين في الجدولين (4) و (5).

جدول (4) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة للاختبارات

القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.01	6.25	2.5	7.3	1.01	2.13	اختبار تقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي

ن=24 تحت مستوى دلالة (0.05)

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة، يبين الجدول (5) وصفا لنتائج المجموعة

جدول (5) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة للاختبار

القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.03	6.13	1.93	5.15	1.1	2.1	اختبار تقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي

ن=24 تحت مستوى دلالة (0.05)

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي البحث في اختبار تقييم الاداء الفني: تعزو الباحثة معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ، إلى التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام نموذج بخطوات مدروسة وأساليب تمرين تتناسب مع نوع الفعالية المتعلمة ، كما ان التمرينات الخاصة كانت مشابهة تجمع ما بين المثير السمعي والمثير البصري وصولا الى جعل المتعلم يتلقى المراحل بشكل متسلسل بالإضافة الى ان الوحدات التعليمية وتنظيمها وطريقة تبويبها من حيث الزمن المخصص لها ومن خلال استمرارية أدائها ونوعية المهام والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء ، وان نموذج الفورمات فإنه يمثل وسيلة فريدة من نوعها في تصميم التعليم حيث يعكس أفضل الممارسات في مجال التصميم التعليمي لاستيعاب الاختلافات في أسلوب التعلم، كما أنه يمثل أداة للتصميم التعليمي وأداة لتنمية قدرات الطالبات . وهذا ما ساعد الطالبات على تعلم المراحل الفنية من حجة وخطوة ووثبة من خلال زيادة نسب نجاح المحاولات ، مما أدى إلى الاكتساب الجيد وبالتالي تطور القدرة على التحكم مما أعطت المتعلم خبرة وتحكماً وسيطرة على الاداء وهذا هدف يرغب فيه كل مدرب ومدرس في أن الانتقال من مرحلة الاكتساب الى مرحلة الممارسة بأقل عدد من الأخطاء فضلا عن ضرورة تطوير محتوى ومفردات المنهج بصورة خاصة لاستيعاب طرق تفكير الطلبة وحل المشكلات من خلال استعمال وظائف نصفي الدماغ ، وبالتالي فان المراحل المتتابعة من التأمل وبلورة المفاهيم والتجريب النشط والخبرات المادية المحسوسة هي عبارة عن نظام تعليمي يترجم مفاهيم انماط التعلم الى نموذج تعليمي ويتفق مع هذا الرأي شين كوفي (Sean Covey) الذي أكد ضرورة إتاحة الفرصة أمام الطلبة لممارسة طرق التفكير المتنوعة مرات عديدة من خلال وضعهم في مواقف تعليمية - تعلمية على أن تكرر هذه الممارسة في جميع الوحدات التعليمية إلى أن تؤسس في الدماغ وتصبح جزءاً من سلوكهم اليومي وتقودهم إلى أفعال إنتاجية جديدة وهكذا إلى أن تصبح هذه الممارسات عادات عقلية يوظفها الطلبة في مختلف مناحي الحياة ويدركون قيمتها .

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث:

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين البعديين ولمجموعتي البحث استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدولين (6) .

جدول (6) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة للاختبارات

البعدية ولمجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارة
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.00	8.54	1.93	5.15	2.5	7.3	اختبار تقييم الاداء لفعالية الوثب الثلاثي

ن=46 تحت مستوى دلالة (0.05)

3-2-1 مناقشه نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) نلاحظ وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الخاصة وفق انموذج الفورمات ، حيث ان عمليه تنظيم التمرينات وفق مراحل الفورمات بالإضافة الى مزوجة مراحل الانموذج واعطاء تمارين بتكرارات متنوعه لهذه المراحل ساعد على تطوير الاداء الفني لمرحل الوثب الثلاثي ، وهذا ما اكده وسام صلاح حول اهميه هذا الانموذج

(وسام صلاح واخرون ، 2018 ، ص60)

- تحسن استرجاع المعلومات وخاصة لدى المتعلمين الذين درسوا بهذا النظام في المراحل المبكرة.
- تحصيل أفضل حيث أظهرت الدراسات حصول التلاميذ على نتائج أفضل في اختبارات التحصيل الموضوعية التي تقيس المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل .
- زيادة الدافعية حيث بينت الدراسات الكيفية أن المعلمين والأساتذة أظهروا اتجاهات أكثر إيجابية نحو التعلم باستخدام انموذج الفورمات.
- مقدرة أكبر على التحكم في مهارات التفكير الأساسية ، وقد ظهرت التحسينات الأكبر في مجال القدرات اللفظية والتفكير الإبداعي.
- تناقص الحاجة للتعليم العلاجي حيث أظهر المتعلمون ذوي التحصيل المتدني وذوي الحاجات الخاصة الذين درسوا بهذا النموذج مزيداً من النجاح.
- كما ان تنظيم التمرينات تهدف الى خلق اجواء تنافسيه بين المتعلمات بالإضافة الى وجود بيئة أوسع في الأداء الفني للفعالية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- لأنموذج الفورمات اهميه كبيرة في زيادة دافعية الطالبات
  - 2- للتمرينات الخاصة باستخدام انموذج الفورمات دور كبير في تطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي للطالبات.
  - 3- تفوق المجموعة التي تم تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام انموذج الفورمات تفوق كبير في تطوير الاداء الفني للطالبات بالوثب الثلاثي
- 4-2 التوصيات:
- 1- ضرورة اعتماد انموذج الفورمات في اعداد المناهج التعليمية.
  - 2- ضرورة اعداد تمارين تعتمد على مراحل انموذج الفورمات ومحاولة الربط بين كل المراحل من اجل الحصول على اكبر طاقه للدماغ.
  - 3- اجراء بحوث مشابهه على عينات اخرى ومهارات مختلفة.

المصادر

- وديع ياسين التكريتي ، محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999.
- وسام صلاح واخرون ، "انماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم" ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر، 2018.
- قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 1998 .