المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (RSEPS)
SSN): 1135-1111 / EISSN 2661 - 7358
//www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

المجلد: 25 العدد: 01 (2026) ص 438 /446

أثر التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي على تحسين مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل

The effect of programmed training accompanied by self-evaluation on improving the performance of long jumpers

باقي أحمد[1]
المركز الجامعي نور البشير البيض(الجزائر)
a.baki@cu-elbayadh.dz

تاريخ الارسال: 31 / 08 /2025 تاريخ القبول: 08 / 12 /2025

معلومات المقال

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في تحسين مستوى الإنجاز لدى لاعبي الوثب الطويل. اعتمد الباحث المنهج التجريبي، حيث شملت العينة 16 لاعبًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. استُخدم تطبيق إلكتروني لتقديم محتوى التدريب المبرمج، إلى جانب اختبارات قياس المسافة الأفقية للوثب الطويل قبل وبعد التجربة. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما تفوقت هذه الأخيرة على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي. وأكدت المعالجة الإحصائية فعالية الجمع بين التدريب المبرمج والتقويم الذاتي في تحسين الأداء الحركي ومستوى الإنجاز. كما أبرزت الدراسة دور التقويم الذاتي في إشراك الرياضي في العملية التدريبية وتحمل مسؤولية تصحيح أخطائه. خلص الباحث إلى أن هذه الطريقة تمثل أسلوبًا حديثًا وفعّالًا في التدريب الرياضي. وأوصت الدراسة بتعميم استخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في مختلف الفعاليات الرياضية، وتنظيم دورات تكوينية للمدربين حول توظيف التكنولوجيا في التدريب.

الكلمات المفتاحية: التدريب المبرمج، مستوى الإنجاز، الوثب الطويل

Article info

Received:31 /08/2025 **Accepted :08/12 / 2025**

Abstract: This study investigates the effect of programmed training combined with self-assessment on improving performance levels in long jump athletes. An experimental design was adopted with a sample of 16 players divided into experimental and control groups. An electronic application was used to deliver the training program, and pre- and post-tests were conducted to measure jumping distance. The findings revealed statistically significant improvements in the experimental group and superiority over the control group in the post-test. Statistical analysis confirmed the effectiveness of integrating programmed training with self-assessment in enhancing motor performance. The study also emphasized the role of self-assessment in actively engaging athletes in the training process. The researcher concluded that this method represents a modern and efficient approach to sports training and recommended its wider application and the organization of coach training workshops on technological tools.

Keywords: programmed training, performance, long jump

[1] باقي أحمد

مقدمة:

يعتبر الاهتمام بالرياضيين ورفع مستوياتهم من مختلف الجوانب (البدنية، والمهارية، والنفسية، ...الخ)، من مهام المدربين المشرفين على تدريبهم داخل النوادي الرياضية بمختلف فئاتها العمرية، معتمدين في ذلك على استراتيجية فعالة وواسعة المجالات، تحتوي على طرق متعددة وأساليب متنوعة، والتي تهدف في النهاية الى تحقيق أفضل المستويات.

يعتبر التدريب المبرمج من بين أحد مكونات الاستراتيجية الشاملة التي ينتهجها المدربين للارتقاء بمستويات الرياضيين، وهو أحد الطرق التي اثارت ضجة كبيرة في مجال التدريب الرياضي الحديث، اذ يعتبر أحد طرق التدريب الفردية التي تتحقق عن طريق سلاسل من المصطلحات والنماذج التي صممت بدقة ومثالية، بحيث تحدث لدى الرياضي استثارة واستجابة في نفس الوقت، ويعمل على تزويدهم بالمعلومات الدقيقة والتي من شأنها أن تحسن من مستوى أدائه الى الأفضل، وذلك بفضل التصميم الخاص للمحتوى، ويعتبر أيضا وسيلة من الوسائل المساعدة للمدرب على تحقيق وضمان فعالية عملية التدريب وأهدافها.

إضافة الى فعالية التدريب المبرمج في تحسين مستوى أداء الرياضي، هناك عنصر مهم أيضا يسمى التقويم الذاتي، وهو عبارة ع مجموعة من الجهود وجملة من الخطوات التي يقوم بها الرياضي لمعرفة المستوى المحقق خلال الأداء الرياضي، ومقارنة ذلك بالنموذج والأداء المثالي، ويدل هذا التقويم الذاتي على أن الرياضي في حد ذاته هو من يقوم ويبذل كل تلك الجهود رغبة منه للتعرف على المستوى الذي وصل اليه، كما يدل كل هذا الى أن هذا التقويم ليس هدف في حد ذاته، ولكن عبارة عن وسيلة من الوسائل الأساسية والرئيسية والتي تساهم في تطور وتحسين مستوى أداء الرياضي، وتمكنه من معرفة مواطن القوة والضعف، ويكتشف ويستغل من خلالها كل فرصة تمكنه من تحسين وتطوير أداءه.

ومن ناحية أخرى يهدف التقويم الذاتي الى معرفة الرياضي ما إذا كانت البرامج الرياضية تحقق الهدف المطلوب منها في دعم وتحسين مستوى الداء الرياضي، وتطوير المهارات، ويركز التقويم الذاتي على الأداء الرياضي، ويعطي معلومات كما إذا كانت البرامج الرياضية تحقق أهدافه بتزويد الرياضي بمختلف المعارف والمهارات اللازمة، وتمكينه من أداء رياضي نموذجي بامتياز بما تماشى مع المستوى العالي.

تتنوع التخصصات الرياضية بين الفردية والجماعية بما يتناسب وقدرات كل رياضي، ونجد على سبيل المثال تخصص الوثب الطويل الذي يعتبر من التخصصات الفردية والتي تدخل ضمن مسابقات الميدان، وتحت غطاء ألعاب القوى، وفيه يقفز الرياضي لأبعد مسافة ممكنة، لذلك يعتبر من بين أسهل مسابقات الميدان اذا ركزنا عليه من الناحية الخارجية، أي الشكل، أما اذا قمنا بتحليله من الناحية التكنيكية نجده مبني على قانون المقذوفات، الذي يرى أن طول المسافة الأفقية تعتمد على السرعة الابتدائية، ارتفاع مركز الثقل، زاوية الطيران، زمن الطيران.

ولقد وضح باليستيرو والفاريز (2006) أن مسابقات الوثب كلها لها متغيرات ميكانيكية في الوصول الى أعلى المعدلات من السرعة التي تنتج عن مرحلة الاقتراب وبمسار حركي يتناسب مع نوع الوثبة (العيد، 2020، الصفحات 84-89)

كل هذه المؤشرات يجب أن يستوفيها رياضي الوثب الطويل، ويعتمد تخصص الوثب الطويل على أدائه الحركي الذي يعتبر قاعدة مهمة لبلوغ المستوى العالي وضمان المراتب الأولى، وهذا وحده محفز كافي ليجعل المدربين والمهتمين بمجال ألعاب القوى يقضون معظم وقتهم في عملية التدريب الرياضي، واعطائه الوقت الكافي لضمان تحسن في مستوى الرياضي، ولكن طول هذا الوقت الذي يقضيه المدرب في التدريب البدني والمهاري والعقلي لا يعتبر الأسلوب المثالي والوحيد لتحقيق المبتغى، لذلك نجد العديد من الطرائق والأساليب المساعدة على سرعة تحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريب، وعلى سبيل المثال لا الحصر التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي والذي يعمل على جعل الرياضي مسؤول على تحسين مستواه من خلال اشراكه في العملية التدريبية من جهة، وتخفيف العبء والتعب على مدربه من جهة أخرى.

عندما ننظر لمستوى الرياضي خلال الحصص التدريبية سجلنا وجود نقائص في مستوى الإنجاز لدى الرياضيين لفعالية الوثب الطويل، بالرغم من أنهم مواظبون على الحصص التدريبية المبرمجة من طرف المدرب، ومن ناحية أخرى بفضل التدقيق في هذا الشأن نرى أن الأداء الحركي من خلال تتبع الشرح التوضيحي، والتدريب المستمر من تأطير طرف المدرب والذي يجعل الرياضي متتبع فقط في العملية التدريبية غير كاف للوصول الى مستوى الإنجاز المثالي والفعال، لذلك سعى الباحث لتغيير طريقة التدريب وجعل الرياضي من المتلقي الى محور العملية التدريبية، من خلال التدريب الفردي، ومن جهة أخرى أكدت عدة دراسات وبحوث فعالية التدريب المبرمج في تحسين مستوى الأداء والإنجاز الرياضي، حيث أثبتت أن للتدريب المبرمج دور كبير في تحسين مستويات الأداء والانجاز للفعاليات الرياضية، بالإضافة الى دور التقويم الذاتي في جعل الرياضي مسؤول على تصحيح أخطائه والعمل بجدية على جعل أدائه الرياضي يصل الى مستويات النموذج المثالي، لذلك يرى الباحث ان التقويم الذاتي عبارة عن محفز يجعل الرياضي مهتم بتحسين مستواه وفخور بالمستوى المتقدم الذي وصل اليه بعد بذل جهد كبير، ومن ناحية أخرى يرى الباحث ان البرامج التدريبية المقدمة للرياضيين قيد البحث خالية من طريقة التدريب المبرمج ولا تعتمد على التقويم الذاتي خلال العملية التدريبية.

من هذا المنطلق وبغية السير الحسن للعملية التدريبية المقترحة، ومسايرة التطور التكنولوجي للتدريب الرياضي، ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، والمساهمة في حلها من خلال اعتماد طريقة التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي قصد الارتقاء بمستوى الرياضيين قيد البحث وتحسين مستوى الإنجاز في الوثب الطويل، والاجابة عن السؤال التالي: هل يؤثر التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل؟

وتم تقسيم هذا التساؤل الى مجموعة من التساؤلات الفرعية كالتالي:

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح العينة التجريبية؟

2.فرضيات البحث:

وكحل أولي لهذه المشكلة واجابة على التساؤلات قيد الدراسة تم اقتراح الفرضية العامة التالية:

- يؤثر التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي تأثير ايجابي على تحسين مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل.

وانبثقت من هذه الفرضية العامة مجموعة من الفرضيات الفرعية التالية:

- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح العينة التجريبية.

3.أهداف البحث:

يصبو الباحث من خلال هذه الدراسة الى تحقيق مجموعة من الأهداف والتي تمثلت فيما يلي:

- التعرف على أثر التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي على تحسين مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل.
- معرفة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل

4.أهمية البحث:

للبحث الحالي اهمية كبيرة في ميدان التدريب الرياضي الحديث، حيث تمثلت أهمية البحث فيما يلي:

- تسليط الضوع على تأثير التدريب المبرمج في تحسين مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل.

- تسليط الضوء على الأثر الايجابي للتقويم الذاتي في تحسين مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل.

5.مصطلحات الدراسة:

وردت في البحث مجموعة من المصطلحات، حيث ارتأى الباحث فك أي لبس عن القارئ يمكن أن يحدث، فقدم تعريفات لهذه المصطلحات كما يلي:

1.5 التدريب المبرمج:

هو طريقة تفريد في التدريب الرياضي، القائمة على أسس تجريبية، تهدف الى الوصول الى نظام فعال في تقديم المعلومات والمفاهيم للرياضي، وتضمن استيعابه من خلال ما يقوم به من نشاطات رياضية ايجابية، مع التصحيح الفوري للاستجابات، وتسلسل الخبرات بانتظام، خطوة تلو خطوة، وتقوم على أساس تقسيم الموضوع، أو المهمة المراد التدريب عليها الى مجموعة أفكار، وتعرض هذه المهمة على الرياضي اما على أشكال مواد مكتوبة، أو مسموعة أو مرئية من خلال فديوهات. (الزبير، 2023، صفحة 196)

2.5 مستوى الانجاز:

عبارة عن مستوى من القياسات الناتجة عن أداء رياضي، يكون باستطاعة الرياضي الوصول اليه وتحقيقه خلال المنافسات الرياضي الرسمية والغير رسمية، ويعتمد في قياسه على اداة قياس (أحمد، 1997، صفحة 92)

3.5 الوثب الطويل:

رياضة الوثب الطويل من أحد المسابقات الخاصة بألعاب القوى التي يجري فيها اللاعب على رواق مخصص يسمى طريق الاقتراب، ليقفز في النهاية من فوق لوح الارتقاء للوصول لأبعد مسافة ممكنة، ثم الهبوط على الرمل، وتتضمن هذه الرياضة أربعة مراحل مرتبة كما يلي (الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط)، وتحدد المسافة الأفقية التي يحققها الرياضي بيم أقرب علامة سقط فيها وحافة لوح الارتقاء، ويعتبر الوثب الطويل من بين الرياضات الفردية التي تعتمد على قانون المقذوفات لتحقيق نتائج أفضل. (مجيد، 2002، صفحة 101)

6.الدراسات السابقة:

1.6 دراسة (باقي أحمد، الوصابي عبد العزيز، بن سميشة العيد، 2022)، تحت عنوان تأثير التدريب المبرمج باستخدام الحاسوب على تحسين أداء الاستقبال بالساعدين وبعض المهارات العقلية في الكرة الطائرة، هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر التدريب المبرمج باستخدام جهاز الحاسوب على مستوى أداء مهارة الاستقبال بالساعدين وبعض المهارات العقلية في رياضة الكرة الطائرة، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث واجراءاته الميدانية، وكانت عينة البحث عبارة عن 34 متعلما من متعلمي السنوات الأولى ثانوي بالنعامة، والتي اختيرت بالطريقة العمدية، وتم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل واحدة منهما 17 فردا، وبعد تطبيق البرنامج التجريبي استنتج الباحثون أن للتدريب المبرمج باستخدام جهاز الحاسوب أثر ايجابي وفعال في الارتقاء بمستوى أداء مهارة الاستقبال بالساعدين وبعض المهارات العقلية في الكرة الطائرة، وفي نهاية البحث أوصى الباحثون باستخدام التدريب المبرمج باستخدام جهاز الحاسوب عند تحسين مستوى

اداء مهارة الاستقبال بالساعدين وبعض المهارات العقلية، وأيضا عند تحسين مستوى مختلف المهارات ومستويات الانجاز الرياضي لبقية الرياضات. (العيد ب.، 2022، الصفحات 153-160)

2.6 دراسة (باقي أحمد، بن سميشة العيد، قزقوز محمد، 2022)، تحت عنوان تأثير التدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني على تحسين مستوى أداء الارسال من الأعلى وتركيز الانتباه في الكرة الطائرة، هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر التدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني على مستوى أداء مهارة الارسال الساحق وتركيز الانتباه في رياضة الكرة الطائرة، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث واجراءاته الميدانية، وكانت عينة البحث عبارة عن 34 متعلما من متعلمي السنوات الأولى ثانوي بالنعامة، والتي اختيرت بالطريقة العمدية، وتم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل واحدة منهما 17 فردا، وبعد تطبيق البرنامج التجريبي استنتج الباحثون أن للتدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني أثر ايجابي وفعال في الارتقاء بمستوى أداء مهارة الارسال الساحق وتركيز الانتباه في الكرة الطائرة، وفي نهاية البحث أوصى الباحثون باستخدام التدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني عند تحسين مستوى اداء مهارة الارسال الساحق وبعض تركيز الانتباه، وأيضا عند تحسين مستوى مختلف المهارات ومستويات الانجاز الرياضي لبقية الرياضات. (محمد، 2023، الصفحات 314-327)

3.6 دراسة (باقي أحمد، قزقوز محمد، بن سميشة العيد، 2022)، تحت عنوان تأثير التدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني على تنمية أداء مهارة حائط الصد وتركيز الانتباه في الكرة الطائرة هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر التدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني على مستوى أداء مهارة الارسال الساحق وتركيز الانتباه في رياضة الكرة الطائرة، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث واجراءاته الميدانية، وكانت عينة البحث عبارة عن 34 متعلما من متعلمي السنوات الأولى ثانوي بالنعامة، والتي اختيرت بالطريقة العمدية، وتم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل واحدة منهما 17 فردا، وبعد تطبيق البرنامج التجريبي استنتج الباحثون أن للتدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني أثر ايجابي وفعال في الارتقاء بمستوى أداء مهارة الارسال الساحق وتركيز الانتباه في الكرة الطائرة، وفي نهاية البحث أوصى الباحثون باستخدام التدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني عند تحسين مستوى اداء مهارة الارسال الساحق وبعض تركيز الانتباه، وأيضا عند تحسين مستوى مختلف المهارات ومستويات الانجاز الرياضي لبقية الرياضات. (العيد ب.، 2023، الصفحات 129-135)

7.الجانب التطبيقي:

1.7 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 16 لاعبا من اختصاص ألعاب القوى للنادي الرياضي الوفاق، بحيث اختيرت بالطريقة العمدية وتم تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل واحدة منها 08 لاعبين.

2.7 أدوات البحث:

لتحقيق أغراض البحث الحالي اعتمد الباحث على مجموعة من الوسائل والأدوات كالتالي (هواتف ذكية، تطبيق الكتروني (baki.apk) صمم فيه المحتوى التدريبي).

- القياسات المورفولوجية من خلال قياس طول اللاعبين ووزنهم بواسطة ميزان طبي.
- الاختبارات من خلال قياس المسافة الأفقية بواسطة شريط قياس.
- التدريب المبرمج من خلال استخدام تطبيق الكتروني (baki.apk) تم فيه تصميم المحتوى التدريبي الخاص بالوثب الطويل على شكل فيديوهات للاعبي الوثب الطويل من الستوى العالي.

3.7 الدراسة الاستطلاعية:

فيما يخص اختبار الوثب الطويل استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار، بحيث كانت المدة الفاصلة بين الاختبارين ثلاثة أيام كما يلي: الاحتبار الأول بتاريخ 2024/01/06، أما الاختبار الثاني فكان بتاريخ 2024/01/09 حتى لا يتأثر مستوى أداء اللاعب بالتدريب. (علاوي، 1987، صفحة 95)

4.7 ضبط الأسس العلمية لأدوات البحث:

1.4.7 ثبات الاختبار:

الجدول 1: (يبين معامل ثبات وصدق الدراسة الاستطلاعية)

المتغيرات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م. الثبات (*)	م. الصدق
		س	ع	س	ع		
مستوى الانجاز	**08**	**06.51**	**1.17**	**6.50**	**1.18**	**0.995**	**0.997**

(*) دال عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 07، حيث قيمة (ر) الجدولية (0.67)

المصدر: المؤلف، 2024

بهدف التأكد من ثبات اختبار مستوى الانجاز للوثب الطويل قام الباحث بتطبيق القياس واعادة تطبيقه على نفس العينة وتحت نفي الظروف، وقام بمعالجة النتائج التي تحصل عليها مستخدما في ذلك معامل ارتباط بيرسون، وبعد كشفه في الدلالة الخاصة بمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 وجد في النهاية أن قيمة معامل الارتباط المتحصل عليها بدت قريبة من الواحد (01)، حيث قدرت بـ (0.995) مما يدل على ان اختبار مستوى الانجاز الخاص بالوثب الطويل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2.4.7 صدق الاختبار:

قام الباحث باستخدام معامل الصدق الذاتي، بحيث قام بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، واتضح من ذلك أن قيمته عالية جدا بحيث بلغت (0.997)، مما يدل على الصدق العالي الذي يتمتع به اختبار مستوى الانجاز للوثب الطويل.

3.4.7 موضوعية الاختبار:

تميز اختبار مستوى الانجاز للوثب الطويل بالبساطة، فهو غير قابل للتأويل، حيث أجرى الباحث ارتباط بسيط بين درجتين مختلفتين لمقومين مختلفين، ولأفضل محاولة، حيث بلغ معامل الارتباط هذا (0.995) وهو ارتباط معنوي مما يدل على موضوعية التقويم العالية بين المقومين، وكان المقوم الأول مشرف على الاختبار الأول، أما الاختبار الثاني فأشرف عليه المقوم الثاني، حتى يضمن الباحث نفس النتائج مهما اختلف المقومون.

5.7 تكافؤ أفراد العينة:

قام الباحث بإجراء مقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية والضابطة معتمدا في ذلك على المتغيرات التالية (العمر الزمني، الطول، الوزن، مستوى الانجاز)، وفق ما جاء في الدراسات السابقة.

الجدول 2: (يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية)

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت *
		س	ع	س	ع	
معدلات النمو	السن	16.46	0.74	16.43	0.57	0.20
	الوزن	59.82	5.83	58.75	5.83	0.69
	الطول	158	7.83	155	8.39	1.22
مستوى الانجاز		6.67	1.32	6.13	1.36	0.83

(*) غير دال عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14، و (ت) الجدولية (2.12)

المصدر: المؤلف، 2024

من خلال الجدول (02) نلاحظ انعدام وجود لأي فروق دالة معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات للاختبارات القبلية، حيث جاءت قيم ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 و (ت) الجدولية المقدرة بـ 2.12، مما يعني تكافؤ المجموعتين في جميع المتغيرات المدروسة، وهذا ما يعطي للباحث الضوء الأخضر لإدخال المتغير المستقل والمتمثل في التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي لتحسين مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل.

6.7 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول 3: (يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت* المحسوبة
		س	ع	س	ع	
مستوى الانجاز	المتر	**06.24**	**1.08**	**6.88**	**1.02**	**6.139**

(*) دال عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 07، حيث قيمة (ر) الجدولية (2.36)

المصدر: المؤلف، 2024

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة ت المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يؤكد وجود تحسن في مستوى الانجاز للاعبي العينة التجريبية، ويرجع الباحث هذه النتائج لفعالية التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي الذي أعطى لأفراد هذه المجموعة المعلومات الوافية والكافية والدقيقة مما ساعدهم على تكوين صور واضحة في الدماغ عن طريقة الأداء المثالي والسليم، حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (باقي أحمد، الوصابي عبد العزيز، بن سميشة العيد، 2022)، و(باقي أحمد، بن سميشة العيد، قزقوز محمد، 2022)، و(باقي أحمد، قزقوز محمد، بن سميشة العيد، 2022)، حيث أكدت كلها أن التدريب المبرمج كانت له فعالية جد عالية في تحسين مستوى المهارات المدروسة، وساهم أيضا في انسيابية الأداء المهاري وسهولته واتقانه من طرف عناصر المجموعة التجريبية.

مما تقدم وفي حدود منهجية البحث واجراءاته الميدانية يتحقق الفرض الأول للبحث والذي نص على ما يلي: توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.

6.7 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول 4: (يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت* المحسوبة
		س	ع	س	ع	
مستوى الانجاز	المتر	**06.04**	**1.05**	**6.12**	**1.07**	**4.068**

(*) دال عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 07، حيث قيمة (ر) الجدولية (2.36)

المصدر: المؤلف، 2024

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة ت المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يؤكد وجود تحسن في مستوى الانجاز للاعبي العينة الضابطة، ويرجع الباحث هذه النتائج لفعالية البرنامج المسطر من طرف المدرب، بالإضافة الى مواظبة أفراد العينة الضابطة على الحصص التدريبية والانضباط فيها، كل هذه العوامل ساعدتهم على تحقيق هذه النتيجة الايجابية، حيث اتفق هذا مع نتائج دراسة كل من (باقي أحمد، الوصابي عبد العزيز، بن سميشة العيد، 2022)، و(باقي أحمد، بن سميشة العيد، قزقوز محمد، 2022)، و(باقي أحمد، قزقوز محمد، بن سميشة العيد، 2022)، حيث أكدت كلها على تسجيل فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لجميع متغيرات البحث.

مما تقدم وفي حدود منهجية البحث واجراءاته الميدانية يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي نص على ما يلي: توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.

6.7 عرض وتحليل نتائج ومناقشة الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة احصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح العينة التجريبية.

الجدول 5: (يبين نتائج المقارنة بين المجموعتين في الاختبار البعدي لمستوى الانجاز)

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت* المحسوبة
		س	ع	س	ع	
مستوى الانجاز	المتر	**06.24**	**1.08**	**6.88**	**1.02**	**6.139**

(*) دال عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14، و (ت) الجدولية (2.12)

المصدر: المؤلف، 2024

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة ت المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الانجاز ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يؤكد وجود

تحسن في مستوى الانجاز للاعبي العينة التجريبية، ويرجع الباحث هذه النتائج لفعالية التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي الذي أعطى لأفراد هذه المجموعة المعلومات الوافية والكافية والدقيقة مما ساعدهم على تكوين صور واضحة في الدماغ عن طريقة الأداء المثالي والسليم، حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (باقي أحمد، الوصابي عبد العزيز، بن سميشة العيد، 2022)، و(باقي أحمد، بن سميشة العيد، قزقوز محمد، 2022)، و(باقي أحمد، قزقوز محمد، بن سميشة العيد، 2022)، حيث أكدت كلها على وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لجميع المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية، وأكدت جميع الدراسات السابقة أن التدريب المبرمج كانت له فعالية جد عالية في تحسين مستوى المهارات المدروسة، وساهم أيضا في انسيابية الأداء المهاري وسهولته واتقانه من طرف عناصر المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد العينة الضابطة.

مما تقدم وفي حدود منهجية البحث واجراءاته الميدانية يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي نص على ما يلي: توجد فروق دالة احصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الإنجاز للاعبي الوثب الطويل ولصالح العينة التجريبية.

4. خاتمة:

مما سبق وفي حدود المنهج المستخدم والعينة قيد البحث وطريقة التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي استنتج الباحث أن هناك تقبل من طرف أفراد العينة التجريبية لطريقة التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي مستخدمين في ذلك تطبيق الكتروني، وذلك ظهر عن طريق رغبتهم في التدريب والنتائج التي تحصلوا عليها، ومن جهة اخرى أثر استخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي بشكل ايجابي وجد فعال على تحسين مستوى الانجاز الخاص بالعينة التجريبية مقارنة بمستوى العينة الضابطة، وعليه وبناء على هذه النتائج يوصي الباحث **بما يلي:**

- الاهتمام الجدي باستخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي لتحسين مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل.
- الاهتمام الجدي باستخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي لتحسين مستويات الانجاز لمختلف الفعاليات سواء الفردية أو الجماعية.
- عقد دورات متنوعة وأيام دراسية تكوينية للمدربين على امكانية تطبيق التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي وتبيين دوره في تحسين مستويات الانجاز لمختلف الفعاليات الرياضية.

5. قائمة المراجع:

- بسطويسي أحمد، (1997)، سباقات الميدان ومسابقات المضمار، القاهرة، دار الفكر العربي.
- باقي أحمد، قزقوز محمد، بلمامون الزبير، (2023)، الشامل للمعرفة المتخصصة في النشاط البدني الرياضي، الجزائر، دار احلام للنشر.
- باقي أحمد، الوصابي عبد العزيز، بن سميشة العيد، (2022)، *تأثير التدريب المبرمج باستخدام الحاسوب على تحسين أداء الاستقبال بالساعدين وبعض المهارات العقلية في الكرة الطائرة، مجلة جامعة البيضاء، المجلد 04، العدد 02، 153-160.*
- باقي أحمد، الوصابي عبد العزيز، بن سميشة العيد، (2022)، *تأثير التدريب المبرمج باستخدام تطبيق الكتروني على تنمية أداء مهارة حائط الصد وتركيز الانتباه في الكرة الطائرة ، مجلة جامعة البيضاء، المجلد05، العدد 02، 129-135.*