

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام منصة ميكروسوفت نيم على اليقظة العقلية والأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

\* أ.م.د/ علا السعيد عليوه فوده

\* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الثورة التكنولوجية إحدى أهم سمات هذا العصر، حيث يشهد العالم اليوم تطوراً سريعاً في شتى المجالات وعلى الأخص فيما يتعلق بمجال التقنيات، وقد أصبحت التقنية بأشكالها المتعددة مطلباً أساسياً من مطالب العصر وتسعى العديد من الدول لتوظيف هذه التكنولوجيا في شتى مجالات الحياة ويعتبر التعليم هو الأساس لأي مجتمع متقدم ومنطور، وينادي الكثيرون بضرورة استخدام التكنولوجيا في التعليم.

إن نجاح معلم القرن الحادي والعشرون يعتمد على قدرته على تصميم تدريس فعال لمن يعلّمهم، فالتصميم التعليمي له أهمية في تقديم محتوى تعليمي يساعد على إستمرارية إهتمام الطلاب، وإثارة دافعيتهم لمواصلة التعليم، ولقد تطورت الشبكة العالمية للمعلومات من حيث كونها مجرد وسيلة لنشر المعلومات إلى وسيلة للإتصال والتواصل ووضع المحتوى، حيث ساعدت على نقل المتعلم من متلقى غير متفاعل إلى متعلم فعال ومشارك في المهام والتطبيقات. (٤٩:٧)

ولقد ظهرت في الأونة الأخيرة المنصات التعليمية الإلكترونية إحدى نظم إدارة التعليم التي تتيح للطلاب الوصول للمقررات الدراسية بسهولة والقدرة على متابعة الدراسة عن بعد وحل الواجبات والدخول في مناقشات مرتبطة بالمادة الدراسية وكذلك الإطلاع على مكتبة المنصة والحصول على جميع الملفات التي تُسهل عملية التعليم مما يساعد الطلاب على الإندماج بشكل أفضل في العملية التعليمية. (١٣٢:٢٤)

ويرى رضوان عبدالنعم (٢٠١٦) أن المنصات التعليمية عبارة عن أروضيات للتكوين عن بعد قائمة على تكنولوجيات الويب وهي بمثابة الساحات التي يتم من خلالها عرض المقررات الإلكترونية وما تحتوية من نشاطات من خلال إستعمال أدوات الإتصال والتواصل المختلفة، وتتميز بالعديد من الفوائد في مجال التعليم حيث سهولة تصميم هذه المنصات وإستخدامها وإدراتها، واجهة إستخدام سهلة وجذابة، وتسمح بالتعاون والتشارك والسرعة في إنجاز المهام، إنشاء مجموعات والمشاركة بالمفاتيح والتعليق والربط والتواصل سواء بشكل جماعي أو فردي، تقديم إختبارات إلكترونية وتصحيحها مع تقديم تغذية راجعة للمتعلم، وإنشاء فصول إفتراضية وتكوين مكتبة رقمية تضم محتوى رقمي يسهل للمتعلم الوصول إليه والإستفادة منه وتوفير الكثير من الوقت والجهد والمتعة أثناء عملية التعليم والتعلم. (١١٥-١١٠: ٩)

وينفق كل من : أحمد سالم (٢٠١٤)، ميلهيم Milheim (٢٠١٦) ، هارفي ساين Harvey singh (٢٠١٧) على أن من أهم التطبيقات التربوية لشبكة الإنترنت، إنتاج مواقع تعليمية متخصصة تهتم بإختزان مواد تعليمية منتقاه ومثيرة للإهتمام ، تشجع على التفاعل بين المعلمين والطلاب ، وتسمح لهم بتبادل ومشاركة المعلومات فيما بينهم ، وتتيح مميزات وفرصاً ملموسة لتعليم الطلاب حيث أنها لا تتعامل فقط مع النص المكتوب ، وإنما تتعامل مع النص المكتوب ، والصوت المسموع ، والصور الثابتة والمتحركة بما يدعم ويبسر عملية التعلم ، وتقديم المعلومات للطلاب بطريقة تناسب خصائصهم وحاجاتهم الفردية. (٢: ٢٨٣)(٤٤:٣٥)(٥٢:٣٠)

وظهرت الكثير من الشركات العالمية التي أسست في مجال التعلم الإلكتروني ، وتطوير أنظمتها فظهرت سلسلة من نظم إدارة التعلم الإلكتروني ، منها ما هو مغلقة المصدر (تجارية أو حكومية) مثل نظام ويب سي تي WebCT ، ونظام بلاك بورد Blackboard ، نظام جسور JUSUR لإدارة التعلم الإلكتروني، ومنها ما هو مفتوح المصدر نظام ميكروسوفت تيم Microsoft Teams.(٣٨:٤١١)

وتتميز المنصة التعليمية (ميكروسوفت تيم Microsoft Teams) بكونها بيئة آمنة ، ومغلقة بين الطلاب والمعلمين لا مكان فيها لأي مشوش أو منغص بعيد عن التربية والتعليم ، فالمعلم لديه التحكم ، والإدارة الكاملة ، وينضم الطلاب للفصول من خلال دعوتهم من قبل معلمهم فقط . كما أنها سهلة الاستخدام ، لأن الواجهة شبيهة بالفيس بوك ، لذا فهي سهلة ومألوفة للطلاب . ولا يتطلب إعداد فصل دراسي افتراضي جديد سوى ثواني ، ولا يتم طلب أى معلومات خاصة أثناء التسجيل ، ولا تتطلب توفر الطلاب مسبقاً على بريد إلكتروني.(٦: ١١٤)

وترجع أهمية المنصات التعليمية الإلكترونية في التعليم ، والتعلم للخدمات التي تقدمها للدارس والمعلمين ، ومن أهمها : أنها تجمع بين شبكات التواصل الإجتماعي لتساعد على تبادل الآراء والأفكار ، وتمكن المعلم من إنشاء فصول افتراضية لإجراء حوارات في مجاميع متخصصة ، كما أنها توفر مكتبة رقمية تحتوي على مصادر للتعليم ، وتساعد على إعداد بنوك أسئلة ، وتتمتع هذه البرامج بسهولة التحمل على الهواتف الذكية ، وتشجيع على التواصل بين المعلمين ، والدارسين ، والطلاب من مختلف أنحاء العالم.(٣: ١٥٩)

ويعرف حمزة محمود (٢٠٢٠) ميكروسوفت تيم Microsoft Teams بأنها " تطبيق رقمي في بيئة السحابة الإلكترونية لـ Microsoft Office 365 القائم على استخدام الإنترنت ، ويتيح للمعلمين إنشاء فصول دراسية تعاونية التي توفر لهم المحادثات، والمحتوي التعليمي، والواجبات والإختبارات ، والتطبيقات الضرورية في مكان واحد للعمل معاً لخلق بيئات تعلم افتراضية فعالة".(٨: ٣٦)

وينفق كل من : ماستين وريد Masten & Reed (٢٠٠٢)، وألتير Alter (٢٠١٢) على أن اليقظة العقلية تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتنسم بالمرونة والمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة التعليمية ، وتُمكن من إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية

الضيقة، والتي تفرض الجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة، فاليقظة العقلية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجباً حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات العقلية التي تميل إلى الرتابة والتكرار. (٤١٧:٣٤)(٢٩٦:٢٦)

فالفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها ، لأن اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها. (٤٢٥:٢٩)

ويعرف **كيتلر Kettler (٢٠١٣)** اليقظة العقلية بأنها " شكل من أشكال التفكير ، والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط ، إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة ، فضلاً عن زيادة من التركيز لديه". (٢٨١:٣٢)

ويتفق كل من : **سمير عباس وآخرون (٢٠٠٢) (١١)**، **كمال جميل (٢٠٠٣) (١٧)**، **عبد الحليم محمد وآخرون (٢٠٠٤) (١٢)**، **فراج عبد الحميد (٢٠٠٥) (١٦)** على أن مهارة الوثب الثلاثي تحتاج إلى جهد كبير أثناء التعلم ، وأن تحقيق أهداف المرحلة يتوقف على النجاح في المرحلة السابقة فلا بد أن يكون الاقتراب بأقصى سرعة أفقية يمكن توظيفها حتى نستطيع الاستفادة بهذه السرعة في المراحل التالية للمسابقة ، ويجب الإعداد للارتقاء بشكل جيد حتى يتم الارتقاء والطيران بشكل سليم ليحقق أهداف المرحلة ، وكذا الإعداد للمرحلة التالية.

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق لاحظت عدم وصول عدد كبير من الطالبات إلى المستوى المطلوب من إتقان الأداء المهاري في الوثب الثلاثي ، وقد أتضح ذلك من نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى التي قامت بها الباحثة على درجات الإختبار العملي في الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بالكلية في العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ ، وقد تبين أن نسبة (٦٨.٢٠%) من مجموع الطالبات حاصلات على درجات منخفضة في مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى إستخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) في تعليم مسابقة الوثب الثلاثي ، والقائم على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارة المراد تعلمها الأمر الذي يولد حالة من الفتور والملل لدى الطالبة ، وضعف الإيجابية في العملية التعليمية حيث أن أسلوب التعلم بالأمر لا يراعى الفروق الفردية بين الطالبات ، كما لاحظت الباحثة وجود ضعف واضح في القدرة على الإنتباه لشرح المعلمة ، وفي التركيز على ما تطلبه المعلمة منهن من واجبات تعليمية أثناء المحاضرات التطبيقية.

ومن منطلق الاهتمام بالأساليب التدريسية الحديثة، والتكنولوجيا المتطورة في تعلم مقررات مسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية ، والنهوض بها فإن هذا البحث محاولة تجريبية للتعرف على تأثير برنامج تعليمي بإستخدام منصة ميكروسوفت تيم على اليقظة العقلية والأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق جامعة الزقازيق.

**هدف البحث :**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام البرنامج التعليمي بإستخدام منصة ميكروسوفت تيم على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.

**فروض البحث:**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي بإستخدام منصة ميكروسوفت تيم) في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأمر) في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لصالح المجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث :****التعليم الإلكتروني E-learning :**

هو " تقديم وإدارة المحتوى التعليمي والأنشطة التعليمية من خلال الأنظمة ، والبرامج المخزنة في خدمات الإنترنت أو الإنترنت أو في الحاسبات الشخصية، لإيصال المحتوى التعليمي بأقل جهد ، وأقصر وقت ، وأكثر فاعلية".(٤١:٥)

**المنصة التعليمية (ميكروسوفت تيم Microsoft Teams) :**

هي " مساحة للعمل قائمة علي الدردشة في (Office 365 Education) تجمع المعلمين والطلاب والمحادثات والمحتوي جنباً إلي جنب مع الأدوات التي تحتاجها المؤسسات التعليمية في مكان واحد حتي يتمكنوا من التعاون بسهولة لتحقيق المزيد من الإنتاجية".(٣٩١:٢٧)

**شبكة الإنترنت Internet :**

هي " شبكة ضخمة من شبكات الحاسوب الممتدة عبر الكرة الأرضية بكافة

دولها".(٤٥ :٥)

**اليقظة العقلية :**

هي " الإستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبيين الأول منهما الوعي ، والثاني الانتباه ، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة ، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها".(٩٤٨:٣٦)

## الدراسات المرجعية :

١- أجرت مريم محمد (٢٠١٩) (٢٢) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية - طنطا ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغ عدد عينة البحث (٣٠) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٥) طالبة ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام المنصة التعليمية التفاعلية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية.

٢- وأجرى عمرو سيد (٢٠٢٠)(١٥) دراسة أستهذفت التعرف على فعالية استخدام المنصات التعليمية edmodo على تعلم بعض المهارات الدفاعية والتحصيل المعرفي في كرة اليد ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ عدد عينة البحث (٣٠) طالب بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٥) طالباً ، ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام المنصات التعليمية edmodo تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الدفاعية والتحصيل المعرفي في كرة اليد.

٣- وقام عبدالله مرضى (٢٠٢١)(١٣) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير المنصات التعليمية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٤٠) طالب بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) طالباً ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم Microsoft Teams تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

٤- بينما أجرى محمد السيد (٢٠٢١)(١٨) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصات التعليمية ميكروسوفت تيم Microsoft Teams لتعلم بعض المهارات الأساسية للملاكمة لطلات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالباً ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية للملاكمة لصالح القياس البعدي.

٥- وقام محمود الحوفى وآخرون (٢٠٢١)(٢١) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام المنصة التعليمية التفاعلية على تعلم مهارة الجرى بالكرة ومستوى التحصيل المعرفى لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالفرقة الأولى بالكلية تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارة الجرى بالكرة فى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعدية.  
مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وعددها (٨٠) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠٢٠/٢٠٢١، من إجمالي مجتمع البحث البالغ عددهن (٧٨٥) طالبة ، بنسبة مئوية قدرها (١٠.١٩%) وقد تم إستبعاد عدد (٢٠) طالبة للدراسة الإستطلاعية ، وعدد (٤) طالبات باقيات للإعادة ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥٦) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين على النحو التالى:

المجموعة التجريبية : البرنامج التعليمي بإستخدام منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams وقوامها (٢٨) طالبة.

المجموعة الضابطة : أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) وقوامها (٢٨) طالبة.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل : السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، واليقظة العقلية ، وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث ، ومستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى ، والجدولين رقمى (١)(٢) يوضحان ذلك.

## جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) واليقظة العقلية ن = ٧٦

| المتغيرات      | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| السن           | سنة         | ١٩.٦٠           | ٠.٨٥              | ١٩.٤٠  | ٠.٧١           |
| الطول          | سم          | ١٦٦.٥٠          | ٧.٢٩              | ١٦٤.٥٠ | ٠.٨٢           |
| الوزن          | كجم         | ٦٧.٩١           | ٥.٩٣              | ٦٦.٠٠  | ٠.٩٧           |
| الذكاء         | درجة        | ٣٠.٧١           | ٦.١١              | ٢٩.٠٠  | ٠.٨٤           |
| اليقظة العقلية | درجة        | ٤٦.٢٠           | ٥.٩٤              | ٤٥.٠٠  | ٠.٦١           |

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) واليقظة العقلية أنحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

## جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي ن = ٧٦

| المتغيرات                                | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|--|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي | متر         | ١.٥٠            | ٠.٢٥              | ١.٤٥   | ٠.٦٠           |
| القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي | سم          | ٢٧.٩١           | ٥.٠٣              | ٢٦.٥٠  | ٠.٨٤           |
| قوة الرجلين                              | كجم         | ١٠٢.٤١          | ٧.١١              | ١٠٠.٥٠ | ٠.٨١           |
| السرعة الإنتقالية                        | ث           | ٤.٩١            | ٠.٤٤              | ٤.٨٢   | ٠.٦١           |
| مرونة الجذع والفتحة                      | سم          | ٨.٧٠            | ٢.٩١              | ٨.٠٠   | ٠.٧٢           |
| التوافق                                  | ث           | ١٠.٣٦           | ١.١٤              | ١٠.١١  | ٠.٦٦           |
| مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي  | درجة        | ١.٥٠            | ١.٢٢              | ١.٢٥   | ٠.٦١           |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي إنحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.  
تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، وتم ذلك بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث، والجدولين رقمي (٣)(٤) يوضحان ذلك:

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو واليقظة العقلية قيد البحث ن = ٢٨ = ٢٨

| المتغيرات      | وحدة القياس | المجموعة التجريبية<br>ن = ٢٨ |      | المجموعة الضابطة<br>ن = ٢٨ |      |
|----------------|-------------|------------------------------|------|----------------------------|------|
|                |             | ع                            | م    | ع                          | م    |
| السن           | سنة         | ١٩.٥٠                        | ٠.٧١ | ١٩.٤٠                      | ٠.٦٨ |
| الطول          | سم          | ١٦٦.٠٠                       | ٦.٢٩ | ١٦٥.٠٠                     | ٦.٠١ |
| الوزن          | كجم         | ٦٧.٢٥                        | ٤.٨٢ | ٦٦.٢٩                      | ٥.١٤ |
| الذكاء         | درجة        | ٣٠.٣٢                        | ٥.٦٤ | ٢٩.٠٠                      | ٥.٣٨ |
| اليقظة العقلية | درجة        | ٤٦.٠٠                        | ٥.٠١ | ٤٥.٣٩                      | ٤.٧٢ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء)، واليقظة العقلية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية

ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي ن = ٢٨ = ٢٨

| قيمة "ت" | المجموعة الضابطة<br>ن = ٢٨ |        | المجموعة التجريبية<br>ن = ٢٨ |        | وحدة القياس | المتغيرات                                |
|----------|----------------------------|--------|------------------------------|--------|-------------|--|
|          | ع                          | م      | ع                            | م      |             |  |
| ٠.٨٣     | ٠.١٥                       | ١.٤٢   | ٠.١١                         | ١.٤٥   | متر         | القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي |
| ٠.٤١     | ٤.٨١                       | ٢٧.٠٠  | ٤.٢٩                         | ٢٧.٥٠  | سم          | القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي |
| ٠.٥٧     | ٦.٥٩                       | ١٠١.٠٠ | ٦.١٦                         | ١٠٢.٠٠ | كجم         | قوة الرجلين                              |
| ٠.٥٥     | ٠.٣٦                       | ٤.٩٣   | ٠.٣١                         | ٤.٨٨   | ث           | السرعة الانتقالية                        |
| ٠.٨٤     | ٢.٢٤                       | ٨.٠٠   | ٢.١٥                         | ٨.٥٠   | سم          | مرونة الجذع والفخذ                       |
| ٠.٣٢     | ٠.٨٩                       | ١٠.٣٩  | ٠.٩٣                         | ١٠.٣١  | ث           | التوافق                                  |
| ٠.٤١     | ٠.٩٤                       | ١.٣٢   | ١.٠١                         | ١.٤٣   | درجة        | مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي  |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

## أدوات جمع البيانات :

من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مسابقات الميدان والمضمار (١١)(١٢)(١٦)(١٧)(٢٠) وذلك لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي ، وفي ضوء ذلك تم تحديد الإختبارات البدنية المناسبة لها كما يلي :

## أولاً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (١)

- ١- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٢- إختبار الوثب العمودي من الثبات.
- ٣- إختبار قوة عضلات الرجلين.
- ٤- إختبار العدو (٣٠) متر من البدء المتحرك.
- ٥- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- ٦- إختبار الدوائر الرقمية.

## ثانياً : تصميم استمارة ملاحظة لتقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي:

قامت الباحثة بإعداد استمارة لتقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية كمال جميل (٢٠٠٣)(١٧)، عبد الحليم محمد وآخرون (٢٠٠٤) (١٢)،



فراج عبدالحميد (٢٠٠٥) (١٦) حيث تضمنت الاستمارة مراحل الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي (الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط) حيث إشتملت الإستمارة علي غلاف يوضح الهدف منها والتعليمات الخاصة بإستخدامها والكيفية التي يتم من خلالها تقييم الطالبات والنقاط الفنية وتم عرض استمارة الملاحظة علي السادة الخبراء في مجال مسابقات الميدان والمضمار (ملحق ٢) بهدف تحديد مدي مناسبة الاستمارة للهدف الموضوعه من أجله ومدي وضوح التعليمات ولتحديد درجة كل مرحلة من مراحل الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي وفقاً لأهميته النسبية حيث تم التوصل إلي درجات استمارة ملاحظة تقييم الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي والتي يوضحها جدول رقم (٥).

## جدول (٥)

النسبة المئوية لإستطلاع رأي السادة الخبراء حول تصميم استمارة ملاحظة لتقييم مستوي الأداء الفني لمهارة الوثب ن = ٥

| رأي الخبير |       |                 | المراحل الفنية   |
|------------|-------|-----------------|--|
| لا أوافق   | أوافق | الدرجة المقترحة |  |
| ٠%         | ١٠٠%  | ١.٥             | الإقتراب " درجة ونصف":<br>يتم بشكل صحيح على أن يتوافر فيه السرعة التي ينتج عنها قوة إندفاع كبيرة.  |
| ٢٠%        | ٨٠%   | ٢.٥             | الحجلة "درجتان ونصف":<br>١- عدم فقدان جزءاً كبيراً من السرعة الأفقية.<br>٢- أن تكون مسافة الحجلة مناسبة بحيث تعطي هبوط سليم وإعداد لعملية دفع قوى لأخذ الخطوة.<br>٣- أن تحافظ على أوزانها أثناء الطيران.   |
| ٠%         | ١٠٠%  | ٢.٥             | الخطوة "درجتان ونصف":<br>١- يبدأ الارتقاء للخطوة من مرحلة ارتكاز قصيرة يؤدي بقوة وبسرعة وكلما زاد التوافق بين حركات المرجحة المساعدة والدفع فإن الارتقاء يكون أقوى.<br>٢- مرجحة الرجل الحرة حتى يصل الفخذ إلى وضع مواز للأرض ويصنع مع الساق زاوية حادة.<br>٣- الجذع والرأس عموديان على الأرض.<br>٤- التوافق بين حركات الرجلين والذراعين. |
| ٠%         | ١٠٠%  | ٢.٥             | الوثبة "درجتان ونصف":<br>١- الإرتقاء السريع.<br>٢- الإعداد الجيد لعملية الهبوط.  |
| ٢٠%        | ٨٠%   | ١.٠٠٠           | الهبوط "درجة".   |

يتضح من الجدول رقم (٥) أن تم اتفاق السادة الخبراء حول توزيع درجات استمارة ملاحظة تقييم مستوي الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي وفقاً لآراء السادة الخبراء والتي يوضحها جدول رقم (٦):

## جدول (٦)

توزيع درجات استمارة ملاحظة تقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي ن = ٥

| الدرجة | المراحل الفنية |
|--------|----------------|
| ١.٥    | الإقتراب       |
| ٢.٥    | الحجلة         |
| ٢.٥    | الخطوة         |
| ٢.٥    | الوثبة         |
| ١.٠٠   | الهبوط         |
| ١.٠    | الدرجة الكلية  |

ثم قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لإستمارة ملاحظة تقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي (ملحق ٢).

## صدق استمارة الملاحظة

تم إيجاد المعاملات العلمية عن طريق صدق المحكمين، وذلك بعرض الاستمارة علي خبراء في مجال مسابقات الميدان والمضمار حيث أقروا بصلاحية الاستمارة لتقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي.

## ثبات استمارة الملاحظة

تم التحقق من ثبات الإستمارة وذلك بتطبيقها علي عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (العينة الإستطلاعية) بفارق زمني أسبوع وبنفس لجنة التحكيم، ثم تم حساب (ت) الفروق بين التطبيقين، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين نتائج التطبيق الأول والثاني في مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي ن = ٢٠

| المعامل الثبات "ر" | قيمة "ت" المحسوبة | التطبيق الثاني    |                 | التطبيق الأول     |                 | الدرجة | المراحل الفنية |
|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------|----------------|
|                    |                   | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |        |                |
| *١.٠٠٠             | ٠.٠٠٠             | ٠.٠٦              | ٠.٤٩            | ٠.٠٦              | ٠.٤٩            | ١.٥    | الإقتراب       |
| *١.٠٠٠             | ٠.٠٠٠             | ٠.٠٥              | ٠.٢٤            | ٠.٠٥              | ٠.٢٤            | ٢.٥    | الحجلة         |
| *١.٠٠٠             | ٠.٠٠٠             | ٠.٠٨              | ٠.٢٣            | ٠.٠٨              | ٠.٢٣            | ٢.٥    | الخطوة         |
| *١.٠٠٠             | ٠.٠٠٠             | ٠.١١              | ٠.١٩            | ٠.١١              | ٠.١٩            | ٢.٥    | الوثبة         |
| *١.٠٠٠             | ٠.٠٠٠             | ٠.٠٩              | ٠.٢١            | ٠.٠٩              | ٠.٢١            | ١.٠    | الهبوط         |
| *١.٠٠٠             | ٠.٠٠٠             | ٠.١٦              | ١.٤٤            | ٠.١٦              | ١.٤٤            | ١.٠    | الدرجة الكلية  |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول رقم (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على ثبات استمارة الملاحظة، وبذلك تصبح الاستمارة صالحة للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

## ثالثاً : تقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي:

قامت الباحثة بتقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي ، بإستخدام طريقة المحكمين بواسطة (٤) محكمات ورئيسة (ملحق ٢) ممن لهن خبرة في تدريس مسابقات الميدان والمضمار لا تقل عن (١٠) سنوات ، وكل واحدة منهن تعطي درجة واحدة للطالبة ، ثم تقوم الرئيسة بحذف الدرجتين الكبرى والصغرى، وتحسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين ، وقد تم تقييم المهارة من (١٠) درجات درجات موزعة كما يلي (الإقتراب "درجة ونصف" - الحجلة "درجتان ونصف" - الخطوة "درجتان ونصف" - الوثبة "درجتان ونصف" - الهبوط "درجة") وفقاً لإستمارة التقييم (ملحق ٢).

## رابعاً: مقياس اليقظة العقلية : ملحق (٣)

أعد هذا المقياس علي محمد الشلوي (٢٠١٨)(١٤) ويتكون المقياس من عدد (١٥) عبارة ، وبدائل الاستجابة خمس هي (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) ، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب للعبارات الإيجابية وأرقامها (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤) ، والعبارات السلبية أرقامها (٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤) ، وتأخذ أوزان متدرجة هي (١-٢-٣-٤-٥) ، والدرجة العظمى للمقياس (٧٥) درجة.

## خامساً: اختبار الذكاء العالي : ملحق (٤)

أعد هذا الإختبار السيد محمد خيرى (٢٠٠٥)(٤) وهو من الاختبارات الخاصة بقياس الذكاء لدى طلاب مرحلة التعليم الجامعي ، ويتكون من (٤٢) سؤال تتدرج في الصعوبة ، وتتضمن وظائف ذهنية متعددة أهمها (القدرة على تركيز الانتباه - الاستعداد اللفظي - الاستدلال العددي - الاستدلال اللفظي).

## سادساً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- أجهزة هواتف نقالة أو لاب توب أو تابلت.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين.
- حفرة وثب بأدواتها التعليمية.

## الدراسة الإستطلاعية:

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١٠/١٨ حتى ٢٠٢٠/١٠/٢٨ ، علي عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع والبحث وخارج العينة الأساسية بهدف:
- إجراء المعاملات العلمية (صدق - ثبات) الإختبارات البدنية، ومقياس اليقظة العقلية وإختبار الذكاء العالي.
  - التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
  - التعرف علي نقاط القوة والضعف والمشكلات التي قد تواجه الدراسة.
  - التأكد من صلاحية استمارة ملاحظة تقييم مستوي الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

أ- معامل الصدق للإختبارات النفسية والعقلية:

لحساب صدق مقياس اليقظة العقلية وإختبار الذكاء العالى قامت الباحثة بإستخدام الصدق المنطقي ، وذلك عن طريق عرض الإختبار على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية (ملحق ٥) لإبداء الرأى فى مدى قياس عبارات الإختبارات لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي للإختبارات النفسية والعقلية قيد البحث.

ب- معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث:

لحساب معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث أستخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً قوامها (٢٠) طالبة (تخصص مسابقات الميدان والمضمار) بالفرقة الثالثة بالكلية ، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (العينة الإستطلاعية) ، وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين فى المتغيرات البدنية قيد البحث ، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى الإختبارات البدنية قيد البحث ن<sub>١</sub> = ٢٠ = ن<sub>٢</sub> = ٢٠

| قيمة "ت" | المجموعة غير المميزة<br>ن <sub>١</sub> = ٢٠ = ن <sub>٢</sub> |        | المجموعة المميزة<br>ن <sub>١</sub> = ٢٠ = ن <sub>٢</sub> |        | وحدة القياس | الإختبارات                    |
|----------|--|--------|--|--------|-------------|-------------------------------|
|          | ع  | م      | ع  | م      |             |                               |
| ٣.٨١ *   | ٠.١٠   | ١.٣٩   | ٠.١٥   | ١.٥٥   | متر         | إختبار الوثب العريض من الثبات |
| ٤.١٧ *   | ٣.٧٢   | ٢٦.٤٠  | ٣.٣٧   | ٣١.٢٠  | سم          | إختبار الوثب العمودى          |
| ٥.١١ *   | ٤.٩٨   | ١٠٠.٦٠ | ٣.٩٢   | ١٠٨.٠٠ | كجم         | إختبار قوة الرجلين            |
| ٤.٤٢ *   | ٠.٢٩   | ٤.٩٥   | ٠.٢٤   | ٤.٥٧   | ث           | العدو ٣٠م من البدء المتحرك    |
| ٥.٠٢ *   | ٢.١٧   | ٧.٩٠   | ١.٥٩   | ١١.٠٠  | سم          | ثنى الجذع للأمام من الوقوف    |
| ٢.٨٥ *   | ٠.٥١   | ١٠.٤٤  | ٠.٦٣   | ٩.٩١   | ث           | الدوائر المرقمة               |

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، مما يشير إلى صدق الإختبارات فيما تقيس.

## ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية قيد البحث ، ومقياس اليقظة العقلية وإختبار الذكاء العالي على أفراد عينة البحث الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٥) أيام للإختبارات البدنية ، أما الإختبارات النفسية فقد تم التطبيق الثاني بفاصل زمني قدره (١٠) أيام من التطبيق الأول ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١٠/١٨ وحتى ٢٠٢٠/١٠/٢٨ ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

## جدول (٩)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية ن = ٢٠

| قيمة "ر"        | التطبيق الثاني |       | التطبيق الأول |        | وحدة القياس | المتغيرات                     |
|-----------------|----------------|-------|---------------|--------|-------------|-------------------------------|
|                 | ع              | م     | ع             | م      |             |                               |
| ٠.٨<br>٣٩<br>*  | ٠.١٥           | ١.٤٥  | ٠.١٠          | ١.٣٩   | متر         | إختبار الوثب العريض من الثبات |
| ٠.٧<br>٢٥<br>*  | ٣.٤٨           | ٢٧.٢٠ | ٣.٧٢          | ٢٦.٤٠  | سم          | إختبار الوثب العمودي          |
| ٠.٧<br>٠.١<br>* | ٤.٣١           | ١٠.١٩ | ٤.٩٨          | ١٠٠.٦٠ | كجم         | إختبار قوة الرجلين            |
| ٠.٨<br>٢٦<br>*  | ٠.٢٤           | ٤.٨٣  | ٠.٢٩          | ٤.٩٥   | ث           | العدو ٣٠م من البدء المتحرك    |
| ٠.٧<br>٢٨<br>*  | ٢.٥١           | ٨.٦٠  | ٢.١٧          | ٧.٩٠   | سم          | ثنى الجذع للأمام من الوقوف    |
| ٠.٧<br>٩٣<br>*  | ٠.٤٦           | ١٠.٢٩ | ٠.٥١          | ١٠٠.٤٤ | ث           | الدوائر المرقمة               |
| ٠.٧<br>٥٢<br>*  | ٣.٩٧           | ٤٦.٥٠ | ٤.٢٨          | ٤٥.٠٠  | درجة        | اليقظة العقلية                |
| ٠.٧<br>٧٧<br>*  | ٥.٤١           | ٣١.٠٠ | ٥.١٦          | ٢٨.٩٠  | درجة        | الذكاء العالي                 |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ، مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند القياس.

## البرنامج التعليمي باستخدام المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم Microsoft Teams :

### أ - الهدف العام للبرنامج :

١- تعلم وإتقان أداء الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.

٢- تحسين مستوى اليقظة العقلية لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.

### ب- صياغة الأهداف العامة للبرنامج التعليمي في صورة أهداف سلوكية:

#### ١- الأهداف السلوكية المعرفية:

- أن تفهم الطالبات بعض المواصفات القانونية لمسابقة الوثب الثلاثي.

- أن تعرف الطالبات التسلسل الحركي والأداء الصحيح لمسابقة الوثب الثلاثي.

- أن تتذكر الطالبات مراحل الأداء الفني الصحيح لمسابقة الوثب الثلاثي.

#### ٢- الأهداف السلوكية المهارية :

- أن تؤدي الطالبات الإقتراب طبقا لشروط الأداء الصحيح.

- أن تؤدي الطالبات الحجلة طبقا لشروط الأداء الصحيح.

- أن تؤدي الطالبات الخطوة طبقا لشروط الأداء الصحيح.

- أن تؤدي الطالبات الوثبة طبقا لشروط الأداء الصحيح.

- أن تؤدي الطالبات الهبوط طبقا لشروط الأداء الصحيح.

- أن تستطيع الطالبات الربط الصحيح بين مراحل الأداء الفني المتعددة في الوثب الثلاثي.

- أن تستطيع الطالبات أداء مسابقة الوثب الثلاثي وتحقيق مسافة وثب كبيرة.

#### ٣- الأهداف السلوكية الوجدانية :

- أن تكتسب الطالبات كيفية التعامل مع المعارف والمعلومات من خلال التعلم الإلكتروني.

- أن تبدي الطالبات إعجابهن بالبرمجية التعليمية المعروضة بالمنصات التعليمية.

- أن ينمي قوة ودقة الملاحظة لدى الطالبات والقدرة على التركيز.

### ب- أسس تصميم البرنامج التعليمي المقترح:

- تحديد الهدف العام والأهداف الإجرائية للبرنامج التعليمي بالمنصة التعليمية ميكروسوفت تيم

#### Microsoft Teams.

- تصميم واجهة التفاعل وأدوات المنصة التعليمية.

- عرض جميع الرسوم والصور ومقاطع الفيديو بجانب النص المعرفي على المنصة التعليمية.

- نشر محتوى البرنامج التعليمي من خلال رفعه على ميكروسوفت تيم Microsoft Teams.

- خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم للمتعلمة تقودها إلى إتقان ما تتعلمه مما يزيد من فعالية التعليم.

### ج- تنظيم محتوى البرنامج :

قامت الباحثة بتنظيم محتوى البرنامج في المحاور التالية :

#### ١- الجزء المهاري :

- الخطوات التعليمية لتعلم لوثب الثلاثي (صور توضيحية).

- مراحل الأداء الفني فى الوثب الثلاثى (صور متحركة).
- عرض فيديو لأداء مراحل الوثب الثلاثى.
- تدريبات فنية متدرجة .
- الأخطاء الفنية الشائعة وكيفية إصلاحها.
- ٢ - القواعد المنظمة لمسابقة الوثب الثلاثى.
- المواصفات القانونية للميدان وحفرة الوثب.
- كيفية قياس مسافة الوثب.
- المحاولات الناجحة والفاشلة.
- د- إعداد مكونات البرنامج:

ويتضمن البرنامج التعليمى المقترح علي (النصوص المكتوبة ، ملفات الصوت ، الفيديو ، الصور الثابتة والمتحركة) كالتالى:

#### ١- إعداد النصوص المكتوبة:

تم استخدام برنامج **Microsoft Word 2010** وهو برنامج لمعالجة وتجهيز النصوص المكتوبة.

#### ٢- إعداد ملفات الصوت :

تم إدخال التعليق علي البرنامج عن طريق الميكرفون الخاص بالحاسب الآلي باستخدام برنامج **gold wave** وراعت الباحثة أن يكون زمن التعليق أقل من زمن مشاهدة الجزء المعروض.

#### ٣- إعداد الفيديو :

قامت الباحثة بتجهيز الفيديو لأداء الوثب الثلاثى من مواقع مختلفة علي شبكة المعلومات الدولية، ثم تم استخدام كارت الفيديو وذلك لإدخال لقطات الفيديو التعليمي إلى جهاز الحاسب الآلي ، وبرنامج **Move Maker** لإلغاء التعليق الصوتي من لقطات فيديو ، وتسجيل التعليق الصوتي بما يتناسب مع الخطوات التعليمية .

#### ٤- إعداد الصور :

تم استخدام برنامج **Move Maker** وذلك لتقسيم شريط الفيديو التعليمي إلى لقطات عديدة لإنتاج الصور ( الثابتة - المسلسلة).

#### ٥- تنفيذ البرنامج التعليمى باستخدام المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم **Microsoft Teams**:

١- تم إعداد المحتوى النظري والتطبيقي لمسابقة الوثب الثلاثى ورفعها علي المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم **Microsoft Teams** ، من خلال رفع مقاطع فيديو وملفات PDF وصور وروابط تعليمية وأنشطة وإختبارات إلكترونية ، حيث يتم مشاركة الملفات بين أفراد المجموعة من أيقونة التثبيت **General** ثم الضغط علي أيقونة التثبيت **Files** ويمكن للطالبة الإطلاع أو تحميل تلك الملفات والرجوع لها في أي وقت.

٢- تم توعية الطالبات بكيفية الدخول والمشاركة وضوابط التواصل والتشارك بينهن أثناء المحاضرة خلال منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams.

٣- تم عمل مجموعة علي منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams وتم تسميتها المبادئ الأساسية لمقرر مسابقات الميدان والمضمار قوامها (٢٨) طالبة أفراد المجموعة التجريبية ، ويمنع دخول أي مستخدم آخر رابط المجموعة:

<https://teams.microsoft.com/l/team/19%3a57ef6688b4ea4524848be07a7d66528e%40thread.tacv2/conversations?groupId=12cc0223-553b-4e01-856e-7c468dda451b&tenantId=ec0b5e9a-b63e-46e6-8448-27ca4656833c>

٤- أثناء كل محاضرة يتم توجيه الطالبات للإستجابة للأنشطة والواجبات والتكليفات الصفية سواء فردية أو جماعية ورفعها علي منصة ميكروسوفت تيم.

٥- تستخدم كل طالبة هاتفها أو جهاز الحاسب الآلي الخاص بها للدخول إلي المنصة وإرسال مشاركتها.

٦- يُتاح للطالبات الإطلاع علي المحتوى التعليمي والمشاركات في أي وقت وأي مكان.

٧- يُتاح للطالبات الحصول علي تغذية راجعة فورية من أستاذة المقرر أثناء تأدية الواجبات أو الأنشطة أو التفاعل المباشرة في خاصية الفيديو التشاركي.

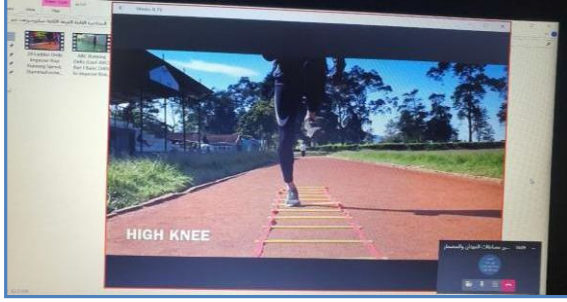
٨- تم عرض المحتوى التعليمي وإجراء محاضرات عن بُعد والمناقشة والحوار في المحتوى التعليمي الخاص بمسابقة الوثب الثلاثي من خلال منصة ميكرو سوفت تيم Microsoft Teams وفي اليوم التالي يتم إجراء محاضرة تعليمية تطبيقية تحتوي علي تدريبات وأنشطة خاصة بالمهارة.

٩- تم التواصل الصوتي والمرئي عبر شبكة الإنترنت لعرض المادة التعليمية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي من خلال المنصة التعليمية ميكرو سوفت تيم Microsoft Teams وإتاحة عروض البوربوينت ، ملفات PDF ، ملفات Word ، مقاطع فيديو وصور ثابتة وصور متحركة وروابط تعليمية وإتاحة الفرصة لطالبات المجموعة التجريبية بالدخول للجلسة برابط إلكتروني :

<https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19:1f2a7621df274931b7490f37432702cf@thread.tacv2/1620460249639?context=%7B%22Tid%22:%22ec0b5e9a-b63e-46e6-8448-27ca4656833c%22,%22Oid%22:%22f1315fe5-26af-4fd5-94ac-2aaff847ce53%22%7D>

١٠- فيما يلي بعض نوافذ المنصة التعليمية :





شكل رقم (٢)

صورة لواجهة منصة ميكرو سوفت تيم Microsoft Teams أثناء عرض فيديو تعليمي خاص بالمسابقة



شكل رقم (١)

صورة لواجهة منصة ميكرو سوفت تيم Microsoft Teams للتفاعل والتشارك أثناء المحاضرة



شكل رقم (٤)

صورة لواجهة منصة ميكرو سوفت تيم Microsoft Teams أثناء تقديم التغذية الراجعة للطلبة بعد الإختبار



شكل رقم (٣)

صورة لواجهة منصة ميكرو سوفت تيم Microsoft Teams أثناء تقديم إختبار إلكتروني خاص بالمسابقة

### و- التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي :

- ١- إجمالي عدد الأسابيع (٦) أسابيع هي فترة تطبيق التجربة.
- ٢- عدد الوحدات التعليمية (٢) وحدة في الأسبوع.
- ٣- الزمن المخصص لكل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة.
- ٤- نظرا لظروف كوفيد ١٩ تم تدريس وحدة تعليمية (نظرية) والأخرى (تطبيقية) وتم توزيعها كما يلي :

- مشاهدة المنصة التعليمية والتفاعل من خلالها (ميكروسوفت تيم Microsoft Teams)
  - (٤٥) دقيقة زمن المحاضرة النظرية وفقاً للجدول الدراسي الخاص بالمقرر.
  - الجزء التطبيقي الخاص بالمقرر وفقاً للجدول الدراسي (٤٥) دقيقة (التهيئة والإعداد البدني (١٥) دقيقة - الجزء التعليمي والتطبيقي (٢٥) دقيقة - الجزء الختامي (٥) دقائق.
  - ٥- إجمالي عدد الوحدات التعليمية (١٢) وحدة تعليمية.
- وتشير الباحثة إلى أنه تم عرض محتوى البرنامج التعليمي على مجموعة من أساتذة مسابقات الميدان والمضمار وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية ملحق (٦) ، وقد أشاروا إلى تقليل التكرارات لبعض الواجبات الحركية ، وزيادة لقطات الفيديو التعليمية ، وتم مراعاة هذه التعليمات ، وبذلك أصبح البرنامج التعليمي صالح للتطبيق بنسبة (١٠٠%).
- القياسات القبلية:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي خلال الفترة من ٢٠٢٠/١١/٣ إلى ٢٠٢٠/١١/٥. تطبيق البرنامج التعليمي:

تم تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams ملحق (٧) على أفراد المجموعة التجريبيّة ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٧ وحتى ٢٠٢٠/١٢/١٧ على مدى (٦) أسابيع متصلة بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد زمن الوحدة (٤٥) دقيقة ، وتم استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) على أفراد المجموعة الضابطة ملحق (٨). القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة ، وقد تضمنت قياس اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١٢/١٩ إلى ٢٠٢٠/١٢/٢١. الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قامت الباحثة بمعالجات البيانات إحصائياً، باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:  
- المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الإلتواء.  
- معامل الارتباط البسيط. - إختبار "ت". - نسب التحسن.  
عرض ومناقشة النتائج:  
أولاً: عرض النتائج:

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي

ن = ٢٨

| المتغيرات                               | وحدة القياس | القياس القبلي |       | القياس البعدى |       | قيمة "ت" |
|---|-------------|---------------|-------|---------------|-------|----------|
|   |             | ع             | م     | ع             | م     |          |
| اليقظة العقلية                          | درجة        | ٥.٠١          | ٥٠.٨٢ | ٣.٧٤          | ٤٦.٠٠ | *٤.١١    |
| مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي | درجة        | ١.٠١          | ٨.٥٠  | ٠.٩١          | ١.٤٣  | *٢١.٥٣   |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢ \* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدى.

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة

الوثب الثلاثي ن = ٢٨

| المتغيرات                               | وحدة القياس | القياس القبلي |       | القياس البعدى |       | قيمة "ت" |
|---|-------------|---------------|-------|---------------|-------|----------|
|   |             | ع             | م     | ع             | م     |          |
| اليقظة العقلية                          | درجة        | ٤.٧٢          | ٤٦.٥٠ | ٣.٩١          | ٤٥.٣٩ | ٠.٩٥     |
| مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي | درجة        | ٠.٩٤          | ٧.٩٣  | ٠.٧٣          | ١.٣٢  | *٢٠.٠٤   |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢ \* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي في حين توجد فروق غير دالة إحصائياً في اليقظة العقلية.

## جدول (١٢)

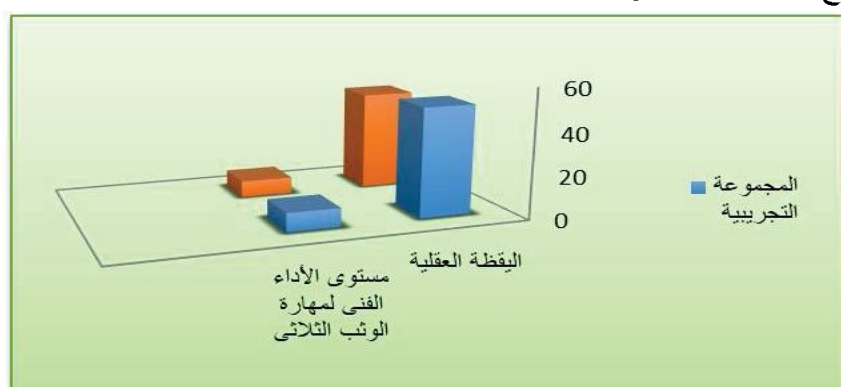
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي  $٢٨ = ٢٠ = ١٠$  ن

| المتغيرات                               | وحدة القياس | المجموعة الضابطة<br>٢٨=٢٠ ن |       | المجموعة التجريبية<br>٢٨=١٠ ن |       |
|---|-------------|-----------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|   |             | ع                           | م     | ع                             | م     |
| اليقظة العقلية                          | درجة        | ٣.٩١                        | ٤٦.٥٠ | ٣.٧٤                          | ٥٠.٨٢ |
| مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي | درجة        | ٠.٧٣                        | ٧.٦٣  | ٠.٩١                          | ٨.٥٠  |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٣١ \* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لصالح المجموعة التجريبية.



## الشكل رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي

## جدول (١٣)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي  $٢٨ = ٢٠ = ١٠$  ن

| المتغيرات                           | المجموعة التجريبية<br>٢٨ = ١٠ ن |       | المجموعة الضابطة<br>٢٨ = ٢٠ ن |       |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|                                     | قبلي                            | بعدي  | قبلي                          | بعدي  |
| اليقظة العقلية                      | ٤٦.٠٠                           | ٥٠.٨٢ | ٤٥.٣٩                         | ٤٦.٥٠ |
| مستوى الأداء الفني في الوثب الثلاثي | ١.٤٣                            | ٨.٥٠  | ١.٣٢                          | ٧.٦٣  |

يتضح من الجدول رقم (١٣) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي.



الشكل رقم (٦)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي

ثانياً : مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

بملاحظة نتائج الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams ومحتواه التعليمي، وما تتمتع به من مزايا متعددة أسهمت في تعلم واتقان الوثب الثلاثي ، حيث سهولة الدخول إلى المنصة التعليمية ، وتصفح محتواها في أي مكان ، الأمر الذي يسر للطلقات التصفح ومشاهدة النماذج العملية والتدريبات الفنية للوثب الثلاثي ، إضافة لتوفير وسائل متعددة لتمثيل المحتوى ، وتوفير خيارات متعددة للطلقات ، والوصول السريع للمعلومة والتصفح السلس الفعال ، وتساعد المنصات التعليمية التخطيط للدروس ، وفي حفظ محتوى المقرر الدراسي ، وتنفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه لوريون (Lorion) (٢٠٢٠) (٣٣) أن المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم Microsoft Teams توفر بيئة متكاملة تستجيب لكل حاجات الطلاب الدراسية ، وشروط التدريس وأدواته فهو بذلك يساعد على تحسين قدرات الطلبة العقلية ، ومستوى إدراكهم ، وينمي مهارة التعاون ، والتفاعل ، والمشاركة بالأفكار لحل المشكلات ، وتطوير أدائهم ، وإطلاعهم على المستجدات في مجال دراستهم ، ورفع جاهزيتهم للتعلم بشكل أفضل أضف إلى ذلك خفض الإنفاق على القاعات الدراسية ، والتقليل من مواد الطباعة . كما أنه يمنحنا فرصة مواتية لتطبيق نظام في التعليم بالمدارس ، الذي يمكن الطلاب من استخدام حواسيب ، وصيانتها ، وتحديثها وحمايتها ، فالأجهزة الذكية في أيدي طلابنا طوال الوقت ، واستخدامها في خدمة تعليمهم بات أمراً سهلاً.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : مريم محمد (٢٠١٩) (٢٢) ، عمرو سيد (٢٠٢٠) (١٥)، محمد السيد (٢٠٢١) (١٨) على أهمية استخدام المنصات التعليمية فى تحسين الجوانب النفسية وتعلم وإتقان المهارات الحركية فى الرياضات الفردية والجماعية. وفى هذا الصدد يضيف دوجان Dogan (٢٠١٥) (٢٨) أن استخدام المنصات التعليمية حقق العديد من المزايا فى الفصول الدراسية ، ومن المزايا أنه سهل للطلاب القراءة ومشاهدة لقطات الفيديو التعليمية ، إضافة لتوفير وسائل متعددة لتمثيل المحتوى وتوفير خيارات متعددة للطلاب وطرق مختلفة لمشاهدة التدريبات والمواقف التعليمية ، ومن مزاياه أيضاً زيادة اليقظة العقلية والقدرة على تركيز الإنتباه لدى الطلاب حيث أبدى كل من المعلمين ، والطلاب سعادتهم باستخدام المنصات التعليمية الأمر الذى يؤدي إلى زيادة انخراط الطلاب ، وتحسين النتائج التعليمية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي باستخدام منصة ميكروسوفت تيم) فى اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى لطلبات الفرقة الثانية بالكلية".

#### ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

أسفرت نتائج الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى لصالح القياس البعدي فى حين توجد فروق غير دالة إحصائية فى اليقظة العقلية.

وتعزى الباحثة التحسن فى مستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى فاعلية استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) فى التدريس ، والمتمثلة فى الشرح اللفظى ، وإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح ، وكذلك عمل نموذج للمراحل الفنية للوثب الثلاثى بواسطة المعلمة ، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب ثم تأتي الممارسة ، والتكرار من جهة الطالبات ، ثم التغذية الراجعة من جانب المعلمة وتصحيح الأخطاء ، وهذا أتاح للطالبات فرصة التعلم بصورة صحيحة للأداء الفنى فى الوثب الثلاثى.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : سامية فرغلى ونادية عبد القادر (٢٠٠٢) (١٠)، أبو النجا عز الدين (٢٠٠٣) (١) ، وفيقة مصطفى (٢٠٠٧) (٢٥) أن التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) فى التعليم تعود عليها المتعلمين خلال مراحل التعليم المختلفة، ومن خلالها يسهل عليهم تحصيل المهارات الحركية لقيام المعلم بهذه المهمة، وفيها يتم تعديل سلوك المتعلم بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف فى المواقف الجديدة.

كما ترجع الباحثة عدم تحسن اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى جمود الطريقة المعتادة ، والتي لا تحدد مستوى للطالبة يجب عليها تحقيقه حتى تنتقل إلى تعلم المهارة

التالية ، ومن ثم تفنقد الطالبة الدافعية لإنجاز المهام التعليمية ، كما تخلو الطريقة المعتادة من تنوع مصادر التعلم وجاذبية المصادر .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث جزئياً والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأمر) في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بالكلية".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

أظهرت نتائج الجدول رقم (١٢) والشكل رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التعليمي بإستخدام منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams وما يتضمنه من محتوى تعليمي حيث تعد استراتيجية جديدة في التعلم والاستفادة القصوى من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة لتصميم مواقف تعليمية تمزج بين الصور التوضيحية ، ولقطات الفيديو التعليمية ، وتلقى التغذية الراجعة من قبل الباحثة ، وتتميز بالعديد من الفوائد تتمثل في اختصار الوقت والجهد والتكلفة ، إضافة إلى إمكانية تحسين المستوى العام للتحصيل الدراسي ، ومساعدة المعلمة والطالبة في توفير بيئة تعليمية جذابة في أي مكان وزمان ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه ثومبسون وآخرون **Thompson, et.al (٢٠١٥)(٣٧)** أن هناك العديد من فوائد المنصات التعليمية منها استطاعة المعلم تقييم أعمال الطالب ، والاطلاع على واجباتهم ، ودرجاتهم ، وتفاعل الطلبة ، واتصالهم ببعض ، وتواصلهم لحل المشكلات ، وتوسيع دائرة المتعلمين بسهولة التواصل بينهم ، وبين المعلم ، وتوسيع مدارك الطلبة بالاطلاع على أحدث المستجدات في مجال دراستهم ، وخفض الإنفاق في القاعات الدراسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: عبدالله مرضى (٢٠٢١)(١٣)، محمود الحوفى وآخرون (٢٠٢١)(٢١) على فاعلية إستخدام المنصات التعليمية في تحسين الجوانب النفسية وتعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالطريقة المعتادة.

وأشارت نتائج الجدول رقم (١٣) والشكل رقم (٦) إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي ، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية إستخدام محتوى البرنامج التعليمي باستخدام المنصات التعليمية مع أفراد المجموعة التجريبية بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالطريقة المعتادة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه هوبر وصابرينا **& Sabrina Huber (٢٠١٩)(٣١)** أن المنصات التعليمية من خلال الأجهزة المحمولة ستحوّل المهمة التعليمية إلى وظيفة دائمة لا ترتبط بزمان أو مكان ، كما أن المنصات التعليمية يمكن أن تحتوي

على الكتب الدراسية بشكل إلكتروني ، كما أنها تحافظ عليها من أي تلف ، ويسهل الوصول إلى أي جزء من الكتاب بلمسة واحدة على الجهاز ، كما أصبحت المنصات التعليمية من الأدوات اللازمة لدخول مرحلة التعليم التكنولوجي المتطور دائماً ، بالإضافة إلى تشجيع الطالب على التعلم الذاتي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لصالح المجموعة التجريبية".

**الاستخلاصات :**

في حدود أهداف البحث وفروضه والنتائج المستخرجة أستخلصت الباحثة ما

يلي:

- ١- يؤثر استخدام البرنامج التعليمي باستخدام منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- ٢- يؤثر استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي في حين توجد فروق غير دالة إحصائياً في اليقظة العقلية.
- ٣- تفوق أفراد المجموعة التجريبية (المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم) على المجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأمر) في القياسات البعدية في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي.

**التوصيات:**

في حدود نتائج البحث ، وإنطلاقاً من الإستخلاصات توصي الباحثة بما يلي:

- ١- استخدام محتوى البرنامج التعليمي باستخدام المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم Microsoft Teams لتعلم وإتقان مهارة الوثب الثلاثي وتحسين اليقظة العقلية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- ٢- تصميم مواقع إلكترونية تعليمية متاحة عبر شبكة الانترنت في مقررات مسابقات الميدان والمضمار لكي يكون متاحاً للجميع ، ولتحقيق نواتج تعلم جيدة.
- ٣- عقد دورات تدريبية وورش عمل لتدريب أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بقسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية حول كيفية صياغة المقررات الدراسية على شبكة المعلومات الدولية للاستفادة من خدماتها في عملية التعليم.
- ٤- تزويد كليات التربية الرياضية ولا سيما أقسام مسابقات الميدان والمضمار بالتجهيزات والإمكانات اللازمة من معمل وأجهزة (أجهزة حاسب آلي يتصل كل منها بشبكة الإنترنت ، شاشات عرض كبيرة Data Show).

٥- إجراء دراسات مماثلة باستخدام المنصات التعليمية لتنمية الجوانب المختلفة في مقررات مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كليات التربية الرياضية.

المراجع العربية:

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣): المناهج في التربية الرياضية (للسوياء) ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٢- أحمد سالم (٢٠١٤) : تكنولوجيا التعليم والتعلم الإلكتروني ، مكتبة الرشد ، الرياض.
- ٣- أكرم فتحي مصطفى (٢٠١٥): " إنتاج مواقع الانترنت التعليمية رؤية ونماذج تعليمية معاصرة في التعلم عبر مواقع الانترنت" ، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- السيد محمد خيرى (٢٠٠٥) : إختبار الذكاء العالى وكراسة التعليمات ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- ٥- الغريب زاهر إسماعيل (٢٠٠٩): تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، ط٢ ، عالم الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- الغريب زاهر إسماعيل (٢٠١٩): المقررات الإلكترونية - تصميمها وإنتاجها ونشرها وتطبيقها وتقويمها ، عالم الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- حسام الدين محمد مازن (٢٠١٦): تعليم وتعلم العلوم فى ضوء النظرية التواصلية، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- ٨- حمزة محمود درادكه (٢٠٢٠) : " درجة امتلاك معلمي المرحلة الثانوية لمهارات استخدام برنامج Microsoft Teams في التعلم عن بعد بمدارس مملكة البحرين في ضوء بعض المتغيرات" ، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني ، المجلد (٩) ، العدد (١٥).
- ٩- رضوان عبدالنعم (٢٠١٦): المنصات التعليمية (المقررات التعليمية المتاحة عبر الإنترنت) دار العلوم للنشر والتوزيع.
- ١٠- سامية فرغلى ، نادية عبد القادر (٢٠٠٢): التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية، مكتبة دار الحكمة ، الإسكندرية.
- ١١- سمير عباس عمر وآخرون (٢٠٠٢) : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الأول ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ١٢- عبد الحليم محمد عبدالحليم وآخرون (٢٠٠٤) : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الثانى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٣- عبدالله مرضى عويد (٢٠٢١): " تأثير المنصات التعليمية على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد" ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد(٦) ، المجلد (٢٧) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.



- ١٤- علي محمد الشلوي (٢٠١٨): "اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي"، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد التاسع عشر .
- ١٥- عمرو سيد فهمي (٢٠٢٠): "فعالية استخدام المنصات التعليمية edmodo على تعلم بعض المهارات الدفاعية والتحصيل المعرفي في كرة اليد"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٧٦)، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٥): تعليم سباقات ألعاب القوى، موسوعة ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- كمال جميل الرضى (٢٠٠٣): الجديد في ألعاب القوى ، دار المكتبة الوطنية ، القاهرة .
- ١٨- محمد السيد محمد (٢٠٢١): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصات التعليمية لتعلم بعض المهارات الأساسية للملاكمة لطلات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية"، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (١)، المجلد (٣٦) ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٩- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٩): موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم) ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت.
- ٢١- محمود حسن الحوفي ، أسماء عبدالفتاح محمد ، محمود محمد رفعت (٢٠٢١) : "تأثير استخدام المنصة التعليمية التفاعلية على تعلم مهارة الجرى بالكرة ومستوى التحصيل المعرفي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات"، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (١) ، المجلد (٣٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ٢٢- مريم محمد إبراهيم (٢٠١٩): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية - طنطا"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢٣- منصور أحمد عبدالمنعم، حمدي أحمد محمود (٢٠١٩): التصميم التعليمي النماذج والبرامج التطبيقية، المملكة الأردنية الهاشمية، دار الراجحة للنشر والتوزيع.
- ٢٤- وافي بن متعب درزي العردان (٢٠٢٠): أثر توظيف المنصة الإلكترونية القائمة علي استخدام موقع Easy Class لتنمية التفكير التأملي والإنخراط في التعلم لدي طلبة كلية التربية بجامعة حائل ، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة العدد (١١١).
- ٢٥- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، الكتاب الأول، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

## المراجع الأجنبية :

- 26-Alter,S., (2012) :** Information system: The foundation of e-business, 4th edition, New Jersey prentice hall.
- 27-Amjadi, R., (2017):** Microsoft Teams now available in Office 365 Education, Microsoft teams blog, <https://techcommunity.microsoft.com/t5/microsoft-teams-blog/microsoft-teams-now-available-in-office-365-education/bap/54801>.
- 28-Dogan, Bulent (2015) :** Integration of iPad in Higher Education: a Pilot Project., North American College, Houston, Texas, U.S.A.
- 29-Erden & Kablan (2008):** Instructional Efficiency of integrated and separated text with Animation presentations in computer– based science instruction.
- 30-Harvey Singh (2017):** "Building effective blended learning program", issue of educational technology, Vol.,43, No.,6,
- 31-Huber, Sabrina (2019):** iPad in the Classroom: A Development of a Taxonomy for the Use of Tablets in Schools. Unpublished Diploma Thesis, Graz University of Technology, Internet-Technology and Society, V.2.
- 32-Kettler, K. , (2013):** Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York, The Eagle Feather, 10 (5).
- 33-Lorion, M., (2020):** Common Sense Media and Edmodo Team Up to Bring K-12 Digital Literacy and Citizenship Lessons to Schools Nationwide PR Newswire.
- 34-Masten, A.,& Reed ,M., (2002) :** Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , Handbook of positive psychology , New York :Wiley.
- 35-Milheim, W., (2016):** Strategies for the Design and Delivery of Blended Learning Courses. Educational Technology, Vol.,46,(6).
- 36-Neal, A., & Griffin, M., (2006):** A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, and accidents at the individual and group levels. Journal of Applied psychology, 91 (4),p.,946-953.
- 37-Thompson, A. D., Lindstrom, D., & Schmidt-Crawford, D. (2015):** Policy and Practice. Journal of Digital Learning in Teacher Education, 31,(2), p., 45-46.
- 38-Trust, Torrey (2020):** New Model of Teacher Learning in an Online Network , Journal of Research on Technology in Education , (48),4, : EJ1113184

## ملخص البحث

تأثير برنامج تعليمي باستخدام منصة ميكروسوفت تيم على اليقظة العقلية والأداء

الفنى لمهارة الوثب الثلاثى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

\* أ.م.د/ علا السعيد عليوه فوده

أستهدف البحث التعرف على تأثير إستخدام البرنامج التعليمي بإستخدام منصة ميكروسوفت تيم على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٦) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهم (٢٨) طالبة ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - مقياس اليقظة العقلية - إختبار الذكاء العالى - تقييم مستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى - البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم Microsoft Teams.

وأستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

١- يؤثر إستخدام البرنامج التعليمي بإستخدام منصة ميكروسوفت تيم Microsoft Teams تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٢- يؤثر إستخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى فى حين توجد فروق غير دالة إحصائياً فى اليقظة العقلية.

٣- تفوق أفراد المجموعة التجريبية (المنصة التعليمية ميكروسوفت تيم) على المجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأمر) فى القياسات البعدية فى اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى.

\* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

## Research Summary

### **The effect of an educational program using the Microsoft Team platform on mental alertness and technical performance of the triple jump skill for female students of the Faculty of Physical Education, Zagazig University**

**Dr.,: Ola Elsaid Eliewa Foda**

The research aimed to identify the effect of using the educational program using the Microsoft Team platform on mental alertness and the level of technical performance of the triple jump skill, and the researcher used the experimental method on a sample of (56) female students in the second year of the Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University. They were divided into two groups, one experimental and the other a control group. (28) female students, and among the research tools: physical tests - mental alertness scale - high intelligence test - Evaluation of the technical performance level of the triple jump skill- the proposed educational program using educational platform Microsoft Teams. The researcher used the following statistical methods: Arithmetic mean - standard deviation - median - skew coefficient - simple correlation coefficient - "t" test - improvement rates.

#### **Among the most important results:**

- 1-The use of the educational program using the Microsoft Teams platform has a positive, statistically significant effect at the level (0.05) on mental alertness and the level of technical performance of the triple jump skill for the second year students at the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.
- 2- The use of the learning method by command (the usual method) has a positive, statistically significant effect at the level (0.05) on the level of technical performance of the triple jump skill, while there are non-statistically significant differences in mental alertness.
- 3- The experimental group (Microsoft Team educational platform) outperformed the control group (order learning style) in the dimensional measures of mental alertness and the level of technical performance of the triple jump skill.

\* Assistant Professor, Department of Field and Track Competitions - College of Physical Education Girls - Zagazig University.