

تأثير التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً على قلق الإختبار وتعلم الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية فى الجمباز

* د.م / سمير محمد موسى سليم

المقدمة ومشكلة البحث:

إن عملية التجديد والتحديث في مجال استراتيجيات تدريس المقررات التطبيقية والمهارات المختلفة ، واكتسابها في العصر الحديث لم تعد محل النقاش ، بل أصبحت أمراً بالغ الأهمية ، ومطلباً حيويًا وملحاً من أجل إحداث التوازن بين الحياة السريعة، والتغير في عصر العولمة إذ واجه التعلم التقليدي العديد من المشكلات التي انعكس أثرها على مستوى التعليم عامة ، وجعله قاصراً عن تحقيق أهدافه ، ولم تتمكن استراتيجيات التدريس التقليدية من تزويد المتعلم بالمعرفة والمهارات الأساسية اللازمة ، وجعله يستطيع مواكبة عصر حديث مليء بالتحديات، والتغيرات السريعة.

وتعد أساليب التدريس من أهم الأركان الرئيسية في تحقيق أهداف العملية التعليمية في المنظومة التعليمية ، لذا انبثقت العديد من أساليب وطرق التدريس التي تبرز دور المتعلم كمحور أساسي في العملية التعليمية بعد المعلم باستخدام تكنولوجيا التعليم، وأساليب التدريس الحديثة، لإستعمال النشاطات الذهنية والذاتية المختلفة، التي تهدف إلى تشجيع الطالب على البحث والاستقصاء والتساؤل، فتجعله قادر على التفكير العلمي مع تفعيل دور الطالب لتحقيق الجودة الشاملة في مخرجات التعليم. (١٨: ١١٥)

وتعتبر إستراتيجية التعلم المعكوس هي الفكرة الرائجة هذه الأيام ، والتي ينادي بها الجميع ابتداءً من **بيل جيتس Bill Gates** المؤسس والرئيس التنفيذي السابق للشركة العملاقة مايكروسوفت، حيث يرى في هذا النوع من التعليم مثلاً للابتكار التعليمي الواعد وتعرف مؤسسة إيديوكوز المتخصصة في دعم الاستخدام الفعال للتقنية في العملية التعليمية التعلم المعكوس " كنموذج تربوي يقوم على عكس العملية التعليمية بحيث يتم مشاهدة محاضرة نموذجية كواجب في المنزل، والقيام بالأنشطة المتعلقة بالمقرر في الفصل. (٢٩: ٢٩٨)

ويتفق كل من : **بيرجمان Bergman (٢٠١٢)** ، **كليفن Calvin (٢٠١٤)** على أن التعلم المعكوس يتأسس على نقل التعليم من المكان الجماعي إلى المكان الفردي عبر مشاهدة الفيديوهات بالمنزل فردياً، ثم بعد ذلك يتم تحويل غرفة الصف إلى بيئة تعلم نشطة ، ويكون دور المعلم موجه ومرشد للمتعلمين لتطبيق ما قاموا بتعلمه. (٢٨: ٤٠٣) (٣١: ٢)

وتقوم فكرة التعلم المعكوس على عكس العملية التعليمية، فبدلاً من أن يتلقى الطلاب المفاهيم الجديدة بالفصل ثم العودة للمنزل لأداء الواجبات المنزلية في التعليم التقليدي، يتلقى الطلاب هنا في التعلم المعكوس المفاهيم الجديدة للدرس في المنزل من خلال إعداد المعلم مقطع فيديو مدته ما بين ٥ - ١٠ دقائق، ومشاركته لهم في أحد المواقع أو شبكات التواصل الاجتماعي ، أو مشاركتهم إحدى مقاطع الفيديو أو الوسائط المتعددة أو ألعاب تعليمية من مصادر المعلومات الإلكترونية. (٣٠: ٣٥)

ويعزز التعلم المعكوس التعليم باستخدام التكنولوجيا خارج وقت الدراسة من أجل تحقيق أقصى قدر من مشاركة الطلاب، والتعلم أثناء وقت الدراسة في الصف، أي إنه استبدال للتدريس المباشر في الصفوف الدراسية إلى طرق لاستكشاف واستعراض المواد الدراسية خارج الصفوف الدراسية من خلال مقاطع الفيديو، والقراءات ، أو لقطات الشاشة. (٣٧: ١١٩)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

وينفق كل من : **دوينتو Dioint (٢٠٠٥)**، **كوكر Cocker (٢٠٠٧)** على أن الوسائط الفائقة تعتبر وصف لقاعدة بيانات الحاسب في الوسائط المتعددة ، وفيها تترابط المعلومات من خلال علاقات مترابطة تسمح بإمكانية تخزين النص والصوت والفيديو، كما تعتبر الوسائط الفائقة أنظمة لتقديم المعلومات في شكل نص وصور، وصور جرافيك، وأصوات، وفيديو، وهذه الأنظمة تعتبر فرصة كبيرة وإمكانية ضخمة، ووسائل قوية للتعلم. (٣٣: ٨٣٧) (٣٢: ١٤١)

ويشير **أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٤)** أن فترة الإختبارات التطبيقية يصاحبها بعض أعراض القلق، وليس ذلك لدى الطلاب فحسب، وإنما لدى أسرهم أيضاً، ويعبر قلق الإختبار عن الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الانزعاج، والانفعالية من أداء الإختبار، وفي ضوء النظر إلي القلق كحالة أو كسمة، فإن قلق الإختبار يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة ، وعليه يمكن أن يتحول قلق الإختبار كحالة إلي قلق الإختبار كسمة إذا لم نستطع أن نخفض من ذلك القلق ، ونعمل علي ترشيده. (٣٢:٣)

ويضيف **أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣)** أن بعض الطلاب والطالبات بسبب الخوف من الإختبارات يلجأ إلي الهروب من الموقف أو الغياب عن الإختبار ، وجميعها وسائل دفاعية عصبية تهدف إلي الدفاع عن الذات ، لذلك فإن قلق الإختبار من أهم الانفعالات المتعلقة بالتحصيل الدراسي ، وإن كان قلق الإختبار يسبب كل هذا التوتر والقلق للطلاب في مختلف المراحل التعليمية ، فإن الطلاب المشتركين في الإختبارات التطبيقية ربما ينالهم النصيب الأكبر من هذا القلق والتوتر والخوف. (١٦٤:١)

ويعرف **محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠٩)** قلق الإختبار بأنه "حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعترى بعض المتعلمين قبل وأثناء الإختبارات مصحوبة بتوتر وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإختبار مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الإختبار". (١٥٧:٢٠)

وتذكر **أديل سعد شنودة وآخرون (٢٠١٥)** أن رياضة الجمباز من الأنشطة التي تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها وإتقانها، وذلك لتعدد مهاراتها وصعوباتها، واختلاف أجهزتها، بالإضافة إلى الخصائص المميزة التي يتطلبها الأداء مثل السيطرة على الجسم، وأجزائه المختلفة في الأوضاع غير المألوفة، وكذلك أداء الحركات في الفراغ، وعلى إرتفاعات وسرعات متباينة، بجانب السيطرة للحظية على الأداء الفني الذي يلعب الدور الرئيسي في التقييم. (٣:٤)

وينفق كل من : **محمد إبراهيم شحاته (١٩٨٧) (١٤)**، **عدلي حسين بيومي (١٩٩٨) (١١)**، على أن مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز مهارة وحيدة ، وينقسم الأداء الفني لها إلى ثلاث مراحل : أولاً المرحلة التمهيديّة وتتضمن الإقتراب ووضع اليدين على الأرض – ثانياً المرحلة الأساسية وتتضمن الدفع لأعلى والطيران – ثالثاً المرحلة النهائية وتتضمن الهبوط.

وقد أكدت نتائج بعض الدراسات التي تم إجراؤها على فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس في التحصيل الدراسي، وتحقيق نتائج أفضل بزيادة استيعاب المتعلمين مثل دراسة كل من : **لين لي وهوانج Lin Lai & Hwang (٢٠١٧) (٣٨)**، **هيثم محمد أحمد (٢٠٢١) (٢٥)** ، **وفاء علي طالب (٢٠٢١) (٢٦)**، **أحمد سعيد كامل (٢٠٢٢) (٢)** ، **سوسن السعيد عبدالحميد (٢٠٢٢) (٨)** ، **مجدى محمود فهيم وآخرون (٢٠٢٢) (١٣)** ، **مصطفى محمد مصطفى (٢٠٢٢) (٢٢)**، **ضياء تامر مطر وماجد حسن مسير (٢٠٢٣) (٩)** كما أتضح للباحث أنه لم يتناول أحد الباحثين - في حدود علم الباحث - دراسة

تأثير استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً في خفض قلق الإختبار وتعلم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز.

ومن خلال خبرة الباحث في تدريس مقرر الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق، وإشراكه في لجان الإختبارات التطبيقية بالكلية لاحظ إنخفاض مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز، وقد يرجع السبب في ذلك إلى استخدام أسلوب التعلم بالأمر، والذي يعتمد على الشرح اللفظي والنموذج العملي للمهارة دون مشاركة إيجابية من المتعلمين في الموقف التعليمي، وهذا يتعارض مع التطور في أساليب التدريس الحديثة من حيث إستخدامها للإرتقاء بالعملية التعليمية في الوقت الراهن، بالإضافة إلى زيادة مستوى قلق الإختبار لدى الطلاب لذا قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولى أستهدفت التعرف على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز، وتحديد مستوى قلق الإختبار لدى عينة من طلاب الفرقة الثانية بالكلية قوامها (٥٠) طالباً ممن سبق لهم دراسة مقرر الجمباز (الطلاب الباقون للإعادة) ، وقد أتضح من نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى أن مستوى أداء المهارة قيد البحث بلغ قدره (٥٧.٠٠%)، ومستوى قلق الإختبار بلغ قدره (٦١.٥٠%).

ومن هنا أنبقت فكرة البحث الحالي في كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً على قلق الإختبار وتعلم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي:

- ١- تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً في خفض قلق الإختبار وتعلم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
- ٢- تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالأمر (التعلم التقليدي) في خفض قلق الإختبار وتعلم الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
- ٣- الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار وتعلم الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في قلق الإختبار ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في قلق الإختبار ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التعلم المعكوس **Flipped Learning**:

هو "إستراتيجية تربوية تتمركز حول الطلبة بدلا من المعلمين، إذ يقوم الطلبة بمشاهدة فيديوهات تعليمية قصيرة في منازلهم قبل وقت الدرس، بينما يستغل المعلم وقت الدرس بتوفير بيئة تعلم تفاعلية نشطة يتم فيها توجيه الطلبة، وتطبيق ما تعلموه". (٣٧٠:٦)

قلق الاختبار **Test Anxiety** :

هو "حالة يمر بها المتعلم نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والسيولوجية". (٦٧٩:٣٥)

أسلوب التعلم بالأمر **The command style** :

هو "الأسلوب الذى يقوم فيه المعلم بإتخاذ الحد الأقصى من القرارات (التخطيط – التنفيذ – التقويم) ويكون دور المتعلم هنا قاصراً على إتباع الأوامر فى شكل أداء حركى كما يكتسب المتعلم الدقة فى الإستجابة المباشرة وإتباع النموذج وأن يؤدى ويطيع". (١٢ : ١٥٣)

الدراسات المرجعية:

أجرى **لين لي وهوانج Lin Lai & Hwang** (٢٠١٧)(٣٨) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير التعلم المعكوس ذاتي التنظيم في مساعدة الطلبة على التحصيل الدراسي في مادة الرياضيات في المدرسة الابتدائية، وأستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٧٠) تلميذاً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٥) تلميذاً، ومن أدوات البحث: إختبار معرفي - إستراتيجية التعلم المعكوس، ومن أهم النتائج: فاعلية استخدام التعلم المعكوس ذاتي التنظيم في تحسين التحصيل الدراسي في مادة الرياضيات مقارنة بالطريقة المعتادة.

وقام **هيثم محمد أحمد** (٢٠٢١)(٢٥) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم بالإبحار الموجه عبر التكنولوجيا على تعلم المهارات الأساسية لكرة الماء وبقاء أثر التعلم ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) مبتدئى لكرة الماء ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) مبتدئى ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية ومهارية - إختبار الذكاء ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة الماء.

وقامت **وفاء على طالب** (٢٠٢١)(٢٦) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المعرفى وتعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) طالبة بالفرقة الرابعة بالكلية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية ومهارية - إختبار الذكاء، ومن أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية التى أستخدمت إستراتيجية التعلم المعكوس على المجموعة الضابطة التى أستخدمت الأسلوب التقليدى فى مستوى التحصيل المعرفى وتعلم مهارات الباليه.

وأجرى **أحمد سعيد كامل** (٢٠٢٢)(٢) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير التعلم المعكوس باستخدام تطبيق تليجرام على تعلم بعض المهارات الأساسية لمبتدئى كرة اليد ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٤٠) مبتدئى تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٥) سنة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) مبتدئى، ومن أدوات البحث : إختبارات مهارية - إختبار الذكاء ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لصالح القياس البعدي.

وأجرت **سوسن السعيد عبدالحميد (٢٠٢٢) (٨)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التعلم المعكوس على دافعية التعلم ومستوى أداء بعض مهارات الشريط الثعبانى والتحصيل المعرفى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة، ومن أدوات البحث: تقييم مستوى أداء مهارات الشريط الثعبانى - إختبار الذكاء، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دافعية التعلم ومستوى أداء بعض مهارات الشريط الثعبانى والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدي.

وأجرى **مجدى محمود فهيم وآخرون (٢٠٢٢) (١٣)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التعلم التكييفى المعكوس على مستوى التحصيل المعرفى لمهارات الكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسى، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) تلميذاً بالصف الثانى الإعدادى، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) تلميذاً، ومن أدوات البحث: إختبار التحصيل المعرفى - إختبار الذكاء، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفى لمهارات الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرى **مصطفى محمد مصطفى (٢٠٢٢) (٢٢)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء الضربة الساحقة في التنس للمبتدئين نحن ١٢ سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) مبتدى تنس، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) مبتدىء، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية - إختبار الذكاء، ومن أهم النتائج: فاعلية إستخدام التعلم المعكوس في تحسين مستوى أداء الضربة الساحقة في التنس مقارنة بالطريقة المعتادة.

وأجرى **ضياء تامر مطر وماجد حسن مسير (٢٠٢٣) (٩)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التعلم المعكوس في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) طالباً بكلية التربية الرياضية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالباً، ومن أدوات البحث: إختبارات مهارية - إختبار الذكاء، ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام التعلم المعكوس تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياسين القبلي البعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث المائل.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ والبالغ عددهم (٨٢٠) طالب مستجد، وقد أشتملت عينة البحث المختارة على (٩٠) طالباً بنسبة مئوية قدرها (١٠.٩٨%)، وقد تم إستبعاد عدد (٤٠) طالباً لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠)

طالباً تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية، والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالباً، والجدول رقم (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة	العينة الأساسية		العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	العينة المختارة	مجتمع البحث
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية				
١٠.٩٨%	٢٥	٢٥	٥٠	٤٠	٩٠	٨٢٠

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية : السن - الطول - الوزن - الذكاء ، وقلق الإختبار ، وبعض القدرات البدنية الخاصة ، ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ، والجدولين رقمي (٢)، (٣) يوضحان ذلك :

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات

النمو والذكاء وقلق الإختبار قيد البحث

ن = ٩٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	السنة	٢٠.٧٠	١.٠٣	٢٠.٤٠	٠.٨٧
الطول	سم	١٧٨.٩٠	٧.٢٥	١٧٧.٠٠	٠.٧٩
الوزن	كجم	٨٠.٥٠	٦.٦١	٧٩.٠٠	٠.٦٨
الذكاء	درجة	٦٧.٣٠	٥.٩٤	٦٦.٠٠	٠.٦٦
قلق الإختبار	درجة	١٧٢.٠٠	٦.٤٩	١٧٠.٠٠	٠.٩٢

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في معدلات النمو والذكاء وقلق الإختبار تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة

ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين

ن = ٩٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٩٠	٠.٧٧	٤.٧٠	٠.٧٨
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	٣٥.٢٠	٥.٩١	٣٤.٠٠	٠.٦١
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	٢.٢٠	٠.٢٥	٢.١٥	٠.٦٠
مرونة العمود الفقرى	سم	٥٩.٠٠	٧.٦٢	٥٧.٥٠	٠.٥٩
تحمل عضلات البطن	عدد	٢٤.٥٠	٥.١٤	٢٣.٠٠	٠.٨٨
الشقلبة الأمامية على اليدين:					
المرحلة التمهيديّة	درجة	١.١٠	٠.٨٥	١.٠٠	٠.٣٥
المرحلة الأساسية	درجة	١.٣٠	٠.٩٩	١.٠٠	٠.٩١
المرحلة النهائية	درجة	١.٠٤	٠.٨١	١.٠٠	٠.١٥
المجموع الكلى للمهارة	درجة	٣.٤٤	٢.٦٥	٣.٠٠	٠.٥٠

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات. **تكافؤ مجموعتي البحث:**

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (معدلات النمو والذكاء - قلق الإختبار - القدرات البدنية الخاصة - مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين) قيد البحث ، والجدولين رقمي (٤)، (٥) يوضحان ذلك :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في معدلات النمو والذكاء وقلق الإختبار قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	السنة	٢٠.٦٠	٢٠.٥٠	٠.٧٩	٠.٨٣	٠.٤٣
الطول	سم	١٧٨.٠٠	١٧٦.٧٠	٦.٤١	٦.٢٥	٠.٧١
الوزن	كجم	٨٠.٠٠	٧٩.٠٠	٥.٨٣	٥.٦٢	٠.٦١
الذكاء	درجة	٦٦.٩٢	٦٦.٤٠	٥.٢٥	٥.٠٤	٠.٣٥
قلق الإختبار	الدرجة	١٧٠.٧٢	١٧١.٥٢	٦.٠٢	٥.٨٢	٠.٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والذكاء وقلق الإختبار مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات
البدنية الخاصة ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٨٥	٤.٧٠	٠.٦٢	٠.٧٧	٠.٧٤
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي	سم	٣٤.٦٠	٣٤.٠٠	٤.٨٨	٥.٩١	٠.٣٨
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	٢.١٥	٢.١٠	٠.٢٠	٠.٢٥	٠.٧٦
مرونة العمود الفقري	سم	٥٩.٥٢	٦٠.٠٠	٦.٤٩	٧.٣٨	٠.٢٤
تحمل عضلات البطن	عدد	٢٤.٠٠	٢٣.٦٨	٤.٨٢	٥.١٤	٠.٢٢
الشقبة الأمامية على اليدين:						
المرحلة التمهيديّة	درجة	١.٠٤	٠.٩٢	٠.٧٩	٠.٧٥	٠.٥٤
المرحلة الأساسية	درجة	١.٢٠	١.١٢	٠.٩١	٠.٩٤	٠.٣١
المرحلة النهائيّة	درجة	١.٠٠	٠.٨٨	٠.٧٤	٠.٧٠	٠.٥٨
المجموع الكلي للمهارة	درجة	٣.٢٤	٢.٩٢	٢.٧٩	٢.٣٩	٠.٤٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، ومستوى أداء الشقيلة الأمامية على اليدين مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (١)

يتفق كل من: عدلي حسين بيومي (١٩٩٨) (١١)، محمد إبراهيم شحاته وأحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦) (١٥)، أديل شنودة وآخرون (٢٠١٥) (٤) على أن أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الشقيلة الأمامية على اليدين لجهاز التمرينات الأرضية وإختباراتها ، والتي حققت معاملات علمية (الصدق - الثبات) عالية هي:

١- إختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كجم.

٢- إختبار الوثب العمودي من الثبات.

٣- إختبار الوثب العريض من الثبات.

٤- إختبار القبة.

٥- إختبار الجلوس من الرقود.

ثانياً: تقييم مستوى أداء الشقيلة الأمامية على اليدين لجهاز الحركات الأرضية:

تم تقييم مستوى أداء مهارة الشقيلة الأمامية على اليدين لجهاز الحركات الأرضية، بإستخدام طريقة المحلفين بواسطة (٤) محكمين ورئيس (ملحق ٢) ممن لهم خبرة في تدريس الجمباز لا يقل عن (٢٠) سنة، وكل واحد منهم يعطى درجة واحدة للطالب ثم يقوم الرئيس بحذف الدرجتين العليا والسفلى، وتحسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين ، وقد تم تقييم المهارة من (١٠) درجات على النحو التالي:

- المرحلة التمهيديّة وتتضمن الإقتراب ووضع اليدين على الأرض. (درجتان)

- المرحلة الأساسية وتتضمن الدفع لأعلى والطيّران. (٥ درجات)

- المرحلة النهائية وتتضمن الهبوط. (٣ درجات)

ثالثاً : مقياس قلق الإختبار : ملحق (٣)

أعد المقياس نائل إبراهيم أبو عزب (٢٠٠٨) (٢٣) وأحتوى المقياس على عدد (٥٢) عبارة موزعة على عدد (٤) أبعاد هم البعد الأول : الجانب النفسي والإنفعالي ويتضمن العبارات من (١-٢١)، البعد الثاني : الجانب الاجتماعي ويتضمن العبارات من (٢٢-٣٢)، البعد الثالث : الجانب الجسمي ويتضمن العبارات من (٣٣-٤٤)، البعد الرابع : الجانب العقلي ويتضمن العبارات من (٤٥-٥٢)، ويتم الإستجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان خماسي (بدرجة كبيرة جداً (٥) درجات - بدرجة كبيرة (٤) درجات - بدرجة متوسطة (٣) درجات - بدرجة قليلة درجتان - بدرجة قليلة جداً درجة واحدة) ، وتبلغ الدرجة القصوى للمقياس (٢٦٠) درجة ، وأقل درجة للمقياس (٥٢) درجة، وكلما أرتفعت الدرجة أرتفع مستوى قلق الإختبار.

رابعاً : إختبار الذكاء : ملحق (٤)

قام الباحث بتطبيق إختبار الذكاء اللفظي الذي قام بإعداده جابر عبد الحميد ومحمود أحمد عمر (٢٠٠٧) (٥).

خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.

- أجهزة حاسب آلي محمول.

- صالة جمباز مجهزة بالأدوات.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث : أولاً: معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية لحساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة الإستطلاعية، وعددهم (٤٠) طالباً ترتيباً تنازلياً في الاختبارات قيد البحث، وتم تقسيمهم إلى إرباعيات، وتمت المقارنة بين درجات الإرباعيين الأعلى، والأدنى في الاختبارات البدنية، واختبار الذكاء ومقياس قلق الإختبار ، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الإرباعيين الأعلى والأدنى
في الاختبارات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الأرباعي الأعلى ن=١٠		الأرباعي الأدنى ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.١٠	٠.٤٥	٤.٣٥	٠.٥٢	*٣.٢٨
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	٣٨.٠٠	٣.٢٧	٣١.٥٠	٣.٨١	*٣.٨٨
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	٢.٢٥	٠.٠٥	٢.٠٠	٠.١٠	*٦.٧١
مرونة العمود الفقرى	سم	٥٧.٤٠	٤.١١	٦٣.٥٠	٤.٦٩	*٢.٩٣
تحمل عضلات البطن	عدد	٢٩.٠٠	٣.٠٣	٢٣.٠٠	٣.١٧	*٤.١١
الذكاء	درجة	٦٩.٥٠	٢.٧١	٦٥.٢٠	٣.٠٢	*٣.١٩
قلق الإختبار	درجة	١٦٤.٠٠	٤.٩٠	١٧٢.٤٠	٥.١٥	*٣.٥٤

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين الإرباعيين الأعلى والأدنى في الاختبارات قيد البحث ، ولصالح الإرباعي الأعلى مما يشير إلي صدق الاختبارات قيد البحث فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث علي أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى علي نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام من التطبيق الأول للاختبارات البدنية ، وبالنسبة لإختبار الذكاء ومقياس قلق الإختبار كان الفاصل الزمني (١٠) أيام ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث
ن=٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٨٠	٠.٦٩	٤.٩٥	٠.٥٧	*٠.٧١٩
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	٣٤.٦٠	٥.١٧	٣٥.٢٠	٤.٨١	*٠.٦٧٥
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	٢.١٠	٠.١٥	٢.١٥	٠.١٠	*٠.٧٢٨
مرونة العمود الفقرى	سم	٥٩.٩٠	٦.٨١	٥٩.٠٠	٦.٢٧	*٠.٦٥٢
تحمل عضلات البطن	عدد	٢٤.٠٠	٤.٦٦	٢٤.٧٠	٤.١٩	*٠.٦٧١
الذكاء	درجة	٦٦.٩٠	٥.٣١	٦٧.٥٠	٥.١٢	*٠.٧٠٣
قلق الإختبار	درجة	١٧١.٥٠	٦.١٤	١٧٠.٨٠	٦.٢٩	*٠.٦٩٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٣٢٥

- يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند التطبيق.
- البرنامج التعليمي باستخدام التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً:**
- الهدف من البرنامج التعليمي:**
- ١- تعلم وإتقان مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية وخفض مستوى قلق الإختبار لطلاب الفرقة الثانية بالكلية باستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً.
 - أسس وضع البرنامج التعليمي:**
 - مراعاة تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي فى إطار متكامل ومترابط وفعال يستخدم جميع حواس المتعلم.
 - التدرج بمحتوى البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب قدرات المتعلمين.
 - عرض جميع الصور ومقاطع الفيديو بواسطة الحاسب الآلى بجانب النص المعرفى.
 - أن يقوم المتعلم بالعمل على الحاسب الآلى والاختيار من قائمة المحتويات والتفرع داخل البرنامج بنفسه بما يتناسب مع مستوى التعلم المطلوب تحقيقه.
 - خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم للمتعلم يقوده إلى إتقان ما يتعلمه.
- تحديد محتوى البرمجية التعليمية:**

تعد عملية تحديد محتوى البرمجية التعليمية من أهم خطوات بناء البرمجية، وتتمثل هذه الأهمية فى اختيار المعارف المرتبطة بكيفية تعلم مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية، وكذلك تحديد لقطات الفيديو التعليمية، والصور التوضيحية، والمقاطع الموسيقية، والأدوات التعليمية المستخدمة التى وقع الاختيار عليها، وتحديد طريقة السير فيها ، بما يسهم فى تحقيق أهداف البرمجية التعليمية.

تجريب البرمجية التعليمية:

بعد تحديد محتوى البرمجية التعليمية لتعلم مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية تم عرض البرنامج على مجموعة من أساتذة طرق التدريس والجمباز بكليات التربية الرياضية (ملحق ٥) وذلك بهدف استطلاع رأيهم فى الهدف من البرنامج ، وأسس وضع البرنامج ، وأسلوب العرض داخل البرنامج، حيث تم تجريب البرمجية التعليمية بقاعة الكمبيوتر بالكلية فى الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٢/١٠/١٨ وحتى ٢٠٢٢/١٠/٢٠ على عدد (٤٠) طالبا من خارج عينة البحث الأساسية، ومن نفس مجتمع البحث ، بتطبيق وحدتين من البرمجية التعليمية الأولية، بهدف التعرف على مدى مناسبة البرمجية التعليمية لمستوى المتعلمين.

تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح:

- ١- وضع الخطوات التعليمية والنقاط الفنية لمهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية على أسطوانة مدمجة من خلال الوسائط الفائقة، حيث تم التدريس باستخدام التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً لأفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- الزمن المخصص لكل محاضرة (٩٠) دقيقة تم تقسيمها كما يلى:
- أ- تزويد الطلاب قبل المحاضرة بـ (٤٨) ساعة بالبرمجية التعليمية المعدة بالوسائط الفائقة لشرح موضوع المحاضرة ، وكذلك جميع المواد المكتوبة حول موضوع المحاضرة.

ب- يقوم الطلاب بالإطلاع على موضوع المحاضرة فى المنزل ، وما يتم تدريسه خلالها حيث يقوم الطلاب بقراءة النص المكتوب حول الخطوات التعليمية، ومراحل الأداء الفنى ، والأخطاء الشائعة وكيفية إصلاحها، ومشاهدة الصور الثابتة والمتحركة للمهارة قيد البحث.

ج- أثناء وقت المحاضرة الرسمي يتم النقاش لمدة (١٥) دقيقة حول المهارة المراد تعلمها عن طريق تقسيم الطلاب إلى عدد (٥) مجموعات صغيرة عدد كل مجموعة (٥) طلاب لضمان حصول كل متعلم على وقت كافي لمناقشة أفكاره حول المهارة ، وهل له أستفسار حول الخطوات التعليمية وطريقة الأداء أو التدريبات.

د- يقوم الطلاب بأداء التهيئة والإعداد البدني لمدة (٢٠) دقيقة ثم يقوموا بتنفيذ الجزء التعليمى والتطبيقى لمدة (٥٠) دقيقة ، ومدة الجزء الختامى (٥) دقائق.

٣- تم استخدام الطريقة المعتادة (أسلوب التعلم بالأمر) مع أفراد المجموعة الضابطة حيث تم شرح النقاط الفنية وعرض نموذج عملى للمهارة قيد البحث من قبل المعلم ثم يقوم الطلاب بالأداء فقط.

ثالثاً: التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى :

- عدد أسابيع البرنامج التعليمى (٦) أسابيع.

- عدد الدروس (١٢) درس تعليمى بواقع درسين أسبوعياً

- زمن الدرس الواحد (٩٠) دقيقة موزعة كالاتى :

* جلسة مناقشة بين الطلاب والمعلم (١٥) دقيقة.

* الإحماء والإعداد البدني الخاص (٢٠) دقيقة.

* الجزء التعليمى والتطبيقى (٥٠) دقيقة.

* الختام (٥) دقائق.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في قلق الإختبار ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الفترة من ٢٢/١٠/٢٠٢٢ وحتى ٢٤/١٠/٢٠٢٢.

تطبيق البرنامج التعليمى المقترح :

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً ملحق (٦) على أفراد المجموعة التجريبيّة لمدة (٦) أسابيع متصلة ، وذلك فى الفترة من ٢٦/١٠/٢٠٢٢ ، وحتى ٦/١٢/٢٠٢٢ ، كما تم إستخدام الطريقة المعتادة مع المجموعة الضابطة ملحق (٧).

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة فى الفترة من ٨/١٢/٢٠٢٢ إلى ١١/١٢/٢٠٢٢ للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى قلق الإختبار ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية، وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الإلتواء.

- معامل الارتباط البسيط.

- إختبار "ت".

- نسب التحسن %.
عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قلق الإختبار
ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
قلق الإختبار	الدرجة	١٧٠.٧٢	٦.٠٢	١٦١.٤٨	٤.٨٢	*٤.٩٦
الشقلبة الأمامية على اليدين:						
المرحلة التمهيديّة	درجة	١.٠٤	٠.٧٩	١.٨٠	٠.٤٥	*٣.٧٢
المرحلة الأساسية	درجة	١.٢٠	٠.٩١	٤.٦٠	٠.٥٣	*١٤.١٦
المرحلة النهائية	درجة	١.٠٠	٠.٧٤	٢.٦٨	٠.٤٧	*٩.٣١
المجموع الكلي للمهارة	درجة	٣.٢٤	٢.٧٩	٩.٠٨	١.٤٥	*٩.٠٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح القياسات البعديّة.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قلق الإختبار
ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
قلق الإختبار	الدرجة	١٧١.٥٢	٥.٨٢	١٧٠.٠٠	٥.١٩	٠.٨١
الشقلبة الأمامية على اليدين:						
المرحلة التمهيديّة	درجة	٠.٩٢	٠.٧٥	١.٤٨	٠.٤١	*٣.٠٣
المرحلة الأساسية	درجة	١.١٢	٠.٩٤	٤.٢٤	٠.٥١	*١٢.٩١
المرحلة النهائية	درجة	٠.٨٨	٠.٧٠	٢.٢٨	٠.٤٥	*٨.٢٦
المجموع الكلي للمهارة	درجة	٢.٩٢	٢.٣٩	٨.٠٠	١.٣٧	*٨.٠٧

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح القياسات البعديّة، كما توجد فروق غير دالة إحصائياً في مستوى قلق الإختبار.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار
ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
		ن = ٢٥		ن = ٢٥		

قلق الإختبار	درجة	١٦١.٤٨	٤.٨٢	١٧٠.٠٠٠	٥.١٩	*٥.٨٩
الشقلبة الأمامية على اليدين:	درجة	١.٨٠	٠.٤٥	١.٤٨	٠.٤١	*٢.٥٨
المرحلة التمهيديّة	درجة	٤.٦٠	٠.٥٣	٤.٢٤	٠.٥١	*٢.٤١
المرحلة الأساسية	درجة	٢.٦٨	٠.٤٧	٢.٢٨	٠.٤٥	*٣.٠١
المرحلة النهائية	درجة	٩.٠٨	١.٤٥	٨.٠٠	١.٣٧	*٢.٦٧
المجموع الكلي للمهارة	درجة					

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية

جدول (١١)

نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
قلق الإختبار	١٦١.٤٨	١٦١.٤٨	١٧١.٥٢	١٧٠.٠٠٠	%٠.٨٩
الشقلبة الأمامية على اليدين:	١.٨٠	١.٨٠	٠.٩٢	١.٤٨	%٦٠.٨٧
المرحلة التمهيديّة	٤.٦٠	٤.٦٠	١.١٢	٤.٢٤	%٢٧٨.٥٧
المرحلة الأساسية	٢.٦٨	٢.٦٨	٠.٨٨	٢.٢٨	%١٥٩.٠٩
المرحلة النهائية	٩.٠٨	٩.٠٨	٢.٩٢	٨.٠٠	%١٧٣.٩٧
المجموع الكلي للمهارة	٣.٢٤	٣.٢٤	٢.٩٢	٨.٠٠	%١٧٣.٩٧

يتضح من الجدول رقم (١١) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.



الشكل رقم (٢)

نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

بملاحظة نتائج الجدول رقم (٨) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح القياسات البعدي. ويرجع الباحث التحسن في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً، والتي تأسست على تزويد طلاب المجموعة التجريبية ببرمجية تعليمية موضح عليها الخطوات التعليمية، والنواحي الفنية الخاصة بمهارة الشقبة الأمامية على اليدين من خلال النص المكتوب، والصور التوضيحية الثابتة، ولقطات الفيديو التعليمية، والأخطاء الشائعة وكيفية إصلاحها حيث يقوم الطلاب بالإطلاع على محتوى المحاضرة بالمنزل قبل بدء المحاضرة الرسمية، وفي المحاضرة تم عقد جلسات مناقشة لإحداث التفاعل بين الطلاب والإستماع والمناقشة لبعضهم البعض، ولا ننسى دور المعلم الرئيسي في توضيح ما يختلفون حوله ، كل هذا أدى إلى تعلم وإتقان مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه ستوني Stone (٢٠١٢)(٤٠) أن التعلم المعكوس يعتبر إستراتيجية فاعلة بشكل كبير لدعم عمليات التعلم لدى الطلاب في التعليم العالي لاستخدامه أدوات تسجيل الفيديو لتسجيل الصوت، والصورة للمحاضرات، وجعلها متاحة للطلاب بوقت كاف قبل الحضور للمحاضرات الرسمية، وهذا يتيح وقت المحاضرة الرسمي للمناقشة، وحل المشكلات ، والإجابة على تساؤلات الطلاب، كما يتيح للطلاب المزيد من الفرص للمشاركة الفاعلة أثناء وقت المحاضرة الرسمية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : هيثم محمد أحمد (٢٠٢١)(٢٥) ، أحمد سعيد كامل (٢٠٢٢)(٢) ، سوسن السعيد عبدالحميد (٢٠٢٢) (٨) ، مصطفى محمد مصطفى (٢٠٢٢) (٢٢)، ضياء تامر مطر وماجد حسن مسير (٢٠٢٣) (٩) على أهمية استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس في تحسين الجوانب المختلفة وتعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضات الفردية والجماعية.

كما يرجع الباحث إنخفاض مستوى قلق الإختبار لدى المجموعة التجريبية إلى استخدام استراتيجية المعكوس المدعم إلكترونياً ، والتي ساعدت على ترتيب المادة العلمية في الذاكرة بطريقة معينة ، كما أنها ساعدت المتعلم على التركيز في المهام العقلية ، وعلى سرعة إستيعاب المهارة ، وسرعة إسترجاعها عند الحاجة أثناء تنفيذ الواجب المهارى بشكل جيد ، وتنفيذ أكثر من إختبار تطبيقي للمتعلم في نهاية كل وحدة تعليمية الأمر الذى أسهم فى خفض قلق الإختبار .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مازور وآخرون **Mazur,et.,al (٢٠١٥)(٣٩)** أن استراتيجية المعكوس يحقق أقصى قدر من مشاركة الطلاب فى العملية التعليمية ، وتزيد من التفاعل بين الطالب، والمعلم وأقرانه، وبذلك يتحسن القلق الموقفى ، والتحصيل الدراسى المعرفى والتطبيقي لدى المتعلمين فى المقررات الدراسية المختلفة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في قلق الإختبار وتعلم الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية فى الجمباز لصالح القياسات البعدية".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أظهرت نتائج الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح القياسات البعدية، كما توجد فروق غير دالة إحصائياً فى مستوى قلق الإختبار.

ويرجع الباحث التحسن فى مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لأفراد المجموعة الضابطة إلى أهمية وجود المعلم ، وقيامه بتقديم الشرح اللفظى المبسط لمراحل الأداء الفنى للمهارة قيد البحث ، كما قام بعرض نماذج عملية عدة مرات حتى تم التأكد من مشاهدة جميع الطلاب للنموذج العملى للمهارة قيد البحث ، وتعليم الطلاب من خلال تدريبات مبسطة ثم تدريبات أكثر تعقيداً ، بالإضافة إلى قيام المعلم بتصحيح الأخطاء الفنية للطلاب فور ظهورها مما أثر إيجابياً على أداء المهارة قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من : **ناهد محمود ونبيللى رمزى (٢٠٠٥) (٢٤)**، **سامية فرغلى ونادية عبد القادر (٢٠١٢) (٧)** أن الطريقة التقليدية (التعلم بالأمر) فى تدريس المهارات الحركية للمتعلمين يتيح الفرصة للمتعلم للتعلم من خلال عرض نموذج عملى للمهارة، وتقديم الشرح اللفظى المبسط من قبل المعلم ليقوم المتعلم بمحاكاة ما شاهده فهو بذلك دوره سلبي ومتلقي فقط وغير نشط.

ويضيف **محمود عبد الحليم (٢٠٠٦)(٢١)** أن المعلم فى هذا الأسلوب هو واضع محتوى الوحدات التعليمية وصانع القرار والمتحكم الرئيسى فى العملية التعليمية ، ويحدد خط سيره خلال العملية التعليمية، مما يؤكد على نجاح المتعلم.

كما يعزى الباحث عدم وجود تحسن فى قلق الإختبار لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى جمود الطريقة التقليدية ، حيث أن أسلوب التعلم بالأمر يخلو تقريباً من المواقف الإختبارية بشكل دوري، وبالتالي لم يكتسب الطالب خبرة التعرض للإختبارات التطبيقية ، وعدم التجديد فى شكل الدرس الأمر الذى يصيب الطلاب بحالة من الملل والفتور ، وقلة الإقبال على التحصيل الدراسى ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: **هارجروف ونييتفيلد Hargrove & Nietfeld (٢٠١٤) (٣٤)** أن أساليب التعلم

التقليدية عادة ما تهمل تنمية المهارات العقلية، والمعرفية العليا ، مما يؤثر سلباً على حالة قلق الإختبار للطلاب، ولذلك يكون أداؤهم الفعلي أقل من مستوى قدراتهم وامكاناتهم العقلية. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث جزئياً والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في قلق الإختبار وتعلم الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز لصالح القياسات البعديّة." ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أشارت نتائج الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح المجموعة التجريبيّة.

ويرجع الباحث تفوق أفراد المجموعة التجريبيّة على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية إلى التأثير الإيجابي لإستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونيّاً، وهي أحد الإساليب التدريسية الحديثة، والتي تتضمن قيام الطالب بالإطلاع على محتوى المحاضرة العملي عن طريق مشاهدة مقاطع الفيديو المسجلة على الأسطوانة المدمجة قبل الحضور إلى المحاضرة الرسمية ، وبذلك يتفهم الطالب بعض النقاط، وتحدد النقاط الصعبة ليتناقش فيه مع زملائه والمعلم ، وهذا بدوره يعطي وقت المحاضرة الأصلي مزيداً من الثراء والنقاش، واستخدام مهارات التفكير العليا لحل المشكلات المرتبطة بالموضوع، والنقاش حولها بفاعلية أكبر من أسلوب التعلم بالأمر والمتبع مع المجموعة الضابطة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه باركلي Barkley (٢٠١٥)(٢٧) أن التعلم المعكوس له فاعلية في زيادة التحصيل الدراسي من خلال دعمه لمهارات العمل الجماعي التعاوني، والعمل ضمن فريق، والتي يعززها العمل ضمن مجموعات صغيرة خلال مراحل التعليم، وهذا ما يتيحه تطبيق الفصول المعكوسة، كما أن العمل الجماعي والواجبات الجماعية تحسن من قلق الإختبار، وتريد الثقة بالنفس للمتعلمين، وهذا يؤثر بشكل كبير على تعلم وإتقان الجوانب المختلفة للمقررات الدراسية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : لين لي وهوانج Lin Lai & Hwang (٢٠١٧)(٣٨)، وفاء على طالب (٢٠٢١)(٢٦)، مجدى محمود فهيم وآخرون (٢٠٢٢)(١٣) ، مصطفى محمد مصطفى (٢٠٢٢) (٢٢) على فاعلية استخدام التعلم المعكوس المدعم إلكترونيّاً في تعلم وإتقان المهارات الحركية مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر.

أسفرت نتائج الجدول رقم (١١) والشكل رقم (٢) عن تفوق أفراد المجموعة التجريبيّة على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في مستوى قلق الإختبار ومهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه جيسكا ياربرو وآخرون Jessica Yarbro , et.,al (٢٠١٤)(٣٦) أن التعلم المعكوس يسهم في حل مشكلة التعليم لأنها تعطي وقتاً أطول في الصف للمعلم ليناقد المحتوى بشكل أعمق، وبالتالي يحقق المتعلمون فهماً أفضل ، كما أنها تتيح للمتعلمين عمل التدريبات خلال تواجد المعلم لتقديم أي مساعدة عند الحاجة فهي طريقة لزيادة الوقت الذي يقضيه المعلم مع المتعلم.

ويضيف محمد سعد زغول ومصطفى السايح محمد (٢٠٠٤) (١٧) أن الطريقة المعتادة المتبعة (أسلوب التعلم بالأمر) في تعليم المهارات الحركية في المجال الرياضي لا بد وأن تتغير للوفاء بأغراض التربية، وأهدافها الحديثة، وبضرورة تجاوبها مع الإتجاهات الحديثة في التدريس ، وتلبية التزايد الكمي في أعداد المتعلمين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار وتعلم الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز لصالح المجموعة التجريبية".
الإستخلاصات:

في حدود أهداف البحث وفروضه والنتائج المستخرجة أستخلص الباحث ما يلي:

- ١- تؤثر إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) علي خفض قلق الإختبار ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
- ٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) علي مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز بكلية في حين لا يؤثر بشكل إيجابي على خفض قلق الإختبار.
- ٣- زيادة فاعلية إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً عن أسلوب التعلم بالأمر في التأثير إيجابياً علي خفض قلق الإختبار ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز.
- ٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في مستوى قلق الإختبار ومستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من إستخلاصات يوصى بما يلي :

- ١- إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس المدعم إلكترونياً لخفض قلق الإختبار وتحسين مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
- ٢- ضرورة عقد إختبارات تطبيقية عقب كل وحدة تعليمية حتى يتعود المتعلم على المواقف الإختبارية.
- ٣- إعادة النظر في أساليب التدريس المستخدمة حالياً في تدريس الجانب العملي والنظري لمقررات الجمباز بكليات التربية الرياضية حيث ينبغي التركيز على نشاط المتعلم واعتماده على نفسه في تحصيل مقرر الجمباز.
- ٤- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية بكلية على كيفية بناء واستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس.
- ٥- إجراء دراسات مشابهة بإستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس ومعرفة تأثيرها على تعلم بقية الجوانب المختلفة في مقرر الجمباز لطلاب كليات التربية الرياضية.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضي- المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- أحمد سعيد كامل (٢٠٢٢): "تأثير التعلم المعكوس باستخدام تطبيق تليجرام على تعلم بعض المهارات الأساسية لمبتدئى كرة اليد "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (٢٩)، العدد (٦) ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٤): الدراسة التطورية للقلق ، ط٢، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة.
- ٤- أديل سعد شنودة ، صباح السيد فاروز ، سامية فرغلي منصور (٢٠١٥): الجمباز الفني مفاهيم - تطبيقات، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- ٥- جابر عبد الحميد ، محمود أحمد عمر (٢٠٠٧): إختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية ، دار النهضة المصرية ، القاهرة.
- ٦- زينب محمد خليفة (٢٠١٣): الصفوف المقلوبة مدخل لخلق بيئة تعليمية شاملة .مجلة دراسات التعليم العالي ، المجلد(٢٦).
- ٧- سامية فرغلي منصور ، نادية عبد القادر أحمد (٢٠١٢):التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، مكتبة دار الحكمة ، الإسكندرية.
- ٨- سوسن السعيد عبد الحميد (٢٠٢٢): " تأثير التعلم المعكوس علة دافعية التعلم ومستوى أداء بعض مهارات الشريط الثعبانى والتحصيل المعرفى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (١٩) ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٩- ضياء تامر مطر ، ماجد حسن مسير (٢٠٢٣): " تأثير التعلم المعكوس فى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب"، مجلة القادسية لعلوم التربية البدنية، المجلد (٢٣)، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- ١٠- عادل عبد البصير علي (١٩٩٨) : دليل المدرب فى جمباز المسابقات للناشئين (حركات أرضية - متوازيين - حلق)، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- عدلى حسين بيومى (١٩٩٨): المجموعات الفنية على جهاز الحركات الأرضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٢- كمال حسين زيتون (٢٠١٢): التدريس نماذجه ومهاراته، المكتب العلمى للنشر والتوزيع الإسكندرية.
- ١٣- مجدى محمود فهيم، نسرين عبد المعبود محمد ، على كمال على (٢٠٢٢):"التعلم التكيفى المعكوس وتأثيره على مستوى التحصيل المعرفى لمهارات الكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم

- الأساسي"، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٨)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ١٤- محمد إبراهيم شحاته (١٩٨٧): دليل الجمباز الأرضي، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٥- محمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦): التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ١٦- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد (٢٠٠٤): تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٨- محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو هرجة، هانى سعيد عبد المنعم (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠٩): مبادئ الصحة النفسية، ط ٣، المعرفة الجامعية، القاهرة.
- ٢١- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- مصطفى محمد مصطفى (٢٠٢٢): "تأثير إستخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء الضربة الساحقة في التنس للمبتدئين تحت ١٢ سنة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٩)، العدد (١١)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٣- نائل إبراهيم أبو عزب (٢٠٠٨): "فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدي طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- ٢٤- ناهد محمود سعد، نيللى رمزى فهيم (٢٠٠٥): طرق التدريس فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- هيثم محمد أحمد (٢٠٢١): "تأثير إستخدام استراتيجية التعلم المعكوس المدعم بالإبحار الموجه عبر التكنولوجيا على تعلم المهارات الأساسية لكرة الماء وبقاء أثر التعلم"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٧)، العدد (١٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٦- وفاء على طالب (٢٠٢١): "تأثير إستخدام استراتيجية التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المعرفى وتعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٦٧)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 27-Barkley, A., (2015):** Flipping the College Classroom for Enhanced Student Learning 1. NACTA Journal, Vol., 59, No., (3), p., 240.
- 28-Bergmann, J., (2012) :** Flip Your Classroom : Reach Every Student in Every Class Every Day, Washington, DC: International Society for Technology in Education.
- 29-Brame Cynthia (2015) :** Flipping the classroom, Vanderbilt University for Teaching.
- 30-Butt, A., (2014):** Student views on the use of a flipped classroom approach: Evidence from Australia. Business Education & Accreditation, 6,(1),p., 33-43.
- 31-Calvin, H., (2014):** Flip Your Classroom, Scholastic instructs, Available at: <http://www.scholastic.com/teachers/article/flip-your-classroom>.
- 32-Cocker & Shimell (2007):** Evaluation of Computer Document as A learning Tool, Journal of computer Assisted Learning, Vol., 13, No., .2, June, p., 137-144.
- 33-Diointo, V., & Turner, S., (2005) :**Zapping the Hyper media 200 Assessing Students, Hypermedia Projects, The Communications of The ACM, Vol., 22, (1), p ., 836 - 852.
- 34-Hargrove, R., & Nietfeld, J., (2014):** The Impact of Metacognitive Instruction on Creative Problem Solving, The Journal of Experimental Education, p., 1-28.
- 35-Hunsley, J., (2003):** Test Anxiety, academic performance, and cognitive appraisals. Journal of Educational Psychology, No., 77,p., 678 – 682.
- 36-Jessica Yarbrow, et.,al (2014):**Extension of a review of Flipped Learning, a Creative Commons Attribution 4.0 International License [,http://flippedlearning.org/wpcontent/uploads/Extension-of-Flipped-Learning-Lit](http://flippedlearning.org/wpcontent/uploads/Extension-of-Flipped-Learning-Lit).
- 37-Johnson, Graham Brent (2013):** Student Perceptions of the Flipped Classroom, . Ph.D.The University of British Columbia - Okanagan.
- 38-Lin Lai, C., & Hawang, G., (2017):** A self- regulated flipped classroom approach to improving students' learning performance in a mathematics course, ELSAVIER, Vol., 100, p.,126-140.
- 39-Mazur, et.,al (2015):**" Learning Designs Using Flipped Classroom Instruction", Canadian Journal of Learning and Technology, Vol.,41, No.,2, p.,1-26.
- 40-Stone, B. , (2012):** Flip Your Classroom to Increase Active Learning and Student Engagement, Paper presented at the 28th Annual Conference on Distance Teaching & Learning. Madison.