

تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5 E'S) على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة

* د/ محمد رزق على قمبحة

ملخص البحث

أستهدف البحث التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالباً، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية - مقياس اليقظة الذهنية- إختبار القدرة العقلية العامة "الذكاء"- البرنامج التعليمي بإستخدام استراتيجيات الياءات الخمس. الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- الوسيط- معامل الإلتواء- إختبار "ت"- معامل الارتباط البسيط- نب التهنن % . ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة فى حين لا يؤثر إيجابياً على اليقظة الذهنية، زيادة فاعلية استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) عن أسلوب التعلم بالأمر فى تحسين اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة، تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة لضابطة فى نب تهنن القياس البعوى عن القبلى فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة، حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية (١١,١١% - ٢١٠,٠٣%)، بينما تراوحت نسب تحسن المجموعة الضابطة (٣,٧٩% - ١٧٧,٠٣%).

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية والعباب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد.

Research Summary

The research aimed to identify the impact of using the strategy of the five Yaat (5E's) on mental alertness and the level of performance of the skill of reception in volleyball, and the researcher used the experimental approach on a sample of (40) students in the third year at the Faculty of Physical Education, Suez Canal University, they were divided into two groups, one experimental and the other a control strength of each (20) students, and research tools: physical and skill tests - mental alertness scale - general mental ability test "intelligence" - educational program using the strategy of the five Yaat.

Among the most important results: The use of the strategy of the five Yaat (5E's) affects a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on mental alertness and the level of performance of the reception skill in volleyball among students of the third year at the Faculty of Physical Education, Suez Canal University. The learning style affects the matter statistically positive at the level of (0.05) on the level of performance of the reception skill in volleyball, while it does not positively affect mental alertness. Increasing the effectiveness of the strategy of the five Yaat (5E's) for the learning style in improving mental alertness and the level of performance of the reception skill in volleyball. The superiority of the members of the experimental group over the members of the control group in the rates of improvement of the distance measurement from the tribal in mental alertness and the level of performance of the reception skill in volleyball, where the rates of improvement of the group ranged from Control group (3.79% - 177.03%).

المقدمة ومشكلة البحث:

بالرغم من بداية القرن الواحد والعشرين، وبداية الألفية الثالثة لم تدخل وسائل تكنولوجيا التعليم إلى حيز التنفيذ في النظام التعليمي للتربية الرياضية على مستوى مراحل التعليم المختلفة، ولا يوجد إلا بعض المحاولات لأبحاث علمية على مستوى كليات التربية الرياضية، ولم تطبق نتائجها، ولم تخرج إلى حيز التنفيذ.

ويعتبر التعلم البنائي من أهم الاتجاهات التربوية الحديثة التي تلقى رواجاً واسعاً واهتماماً متزايداً في الفكر التربوي والتدريسي المعاصر، حيث يتفق كل من: نولز Knowles (٢٠٠٥)، جلاسر سفيلد Glasser Sfeld (٢٠٠٨) على أنها إستراتيجية جديدة في التدريس والتعلم تقوم على فكرة التدريس من أجل الفهم، وإعتماد الطالب مركزاً للعملية التعليمية، أي أن التدريس البنائي مبني على مبدأ أن الطالب متعلم نشط وإيجابي، أما المعلم فهو مخطط وموجه لعمليات التعلم والتعليم. (٢٠:٣٩) (٣٤:١٠٦)

ويتفق كل من "هنسون وإلبير Henson & Elber (٢٠١٠)، حسنين الكامل (٢٠١٣)، مصطفى عبد السلام" (٢٠١٣) على أن إستراتيجية التعلم البنائي فيه المتعلم لا يستقبل المعرفة بشكل سلبي، ولكنه يبنيها من خلال نشاطه ومشاركته الفعالة في عمليتي التعليم والتعلم، ويستخر فهمه لسبق إلى موقف التعلم، ويؤثر هذا الفهم في اكتسابه المعرفة الجديدة، ويتم التعلم بشكل هُلى عند مواجهة المتعلم بمشكلة أو موقف حقيقي، كما يتفاعل المتعلم مع غيره من المتعلمين، وتبادل الخبرات معهم يؤدي إلى تعديل ونمو مهاراته. (١٢٠:٣٦) (٦: ٨١) (٩٥:٢٥)

وتعتبر إستراتيجية دورة التعلم تطبيقاً تربوياً مباشراً وترجمة لبعض أفكار النظرية البنائية، ونظرية بياجيه في النمو المعرفي، حيث تتكون عملياً من ثلاث مراحل هي: أسكتشاف، تقويم، تطبيق، ومع تطور استراتيجيات طرق التدريس تم تعديل دورة التعلم لتشمل أربع مراحل هي: يستكشف، يشرح، يطور "يوسع"، يقوم. وأطلق عليها التطبيق الرباعي، ثم تطورت بفضل "بايبي" إلى نموذج الياءات الخمس (5E's) لتشمل خمس مراحل هي: "يشارك- يستكشف- يشرح- يطور "يوسع"- يقوم". (١٢٩:٥) (٢٤:٥)

ويتفق كل من "مصطفى السايح (٢٠١٥)، كوثر حسين كوجك (٢٠١٦)، هاليل وكاملير Halil & Camliyer (٢٠١٦) على أن هناك خمس مراحل لاستراتيجية الياءات الخمس (5E's) تيسر عملية التدريس وفقاً لها هي كما يلي:

أ- الياء الأولى : يشارك (Engage) :

تهدف هذه المرحلة إلى تحفيز المتعلمين، وإثارة فضولهم إذ يقوم المعلم في هذه المرحلة المرحلة بخلق الإثارة وتوليد الفضول، وإثارة الأسئلة وتشجيع التنبؤ، وإستخراج الإستجابات التي

التي تكف عن المعلومات والخبرات لي المتعلمين، ودور المتعلم أن يسأل المتعلمون لماذا حدث هذا حدث هذا ، ماذا أستطيع أن أكتشف حول هذا الموضوع.

ب- الياء الثانية: يستكشف (*Explore*) :

في هذه المرحلة يكون للمتعلمين فرصة للإندماج مباشرة في الأنشطة المختلفة، وبإشراكهم في تلك الأنشطة فإن المتعلمين يطورون خبراتهم مع فريق العمل، والتي تساعدهم في عملة التواصل. ويكون دور المعلم هنا كمييسر لسير العملية التعليمية حيث يزود المتعلمين بالمعلومات ويوجه اهتماماتهم وتركيزهم.

ج- الياء الثالثة: يشرح (*Explain*) :

وفي هذه المرحلة يبدأ المتعلم وضع خلاصة خبرته في شكل قابل للإتصال مع نفسه أو معلمه أو بين أفراد المجموعة. فعند العمل في مجموعات المتعلمون يدعمون فهم بعضهم البعض من خلال تسجيلهم لملاحظاتهم وأفكارهم وأسألتهم، واللغة هي التي تزودهم بأدوات التواصل، كل هذه الأدوات ضمننة مع عناصر الاستكشاف وهي تعطي المتعلم وسيلة للاشتراك في الإستكشاف، وإن اللغة تعزز المشاركة والتواصل بين الميسر (المعلم) والطالب، والمعلم هو الذي يستطيع أن يحدد مستويات الفهم لي المتعلم، ويعتبر كل من لقطات الفيديو وصور التوضيحية كلها من وسائل الإتصال التي تعمل على تطوير المتعلم.

د- الياء الرابعة: يطور (*Elaborate*)

وهنا يتم السماح للمتعلمين بممارسة المهارات والخبرات الجديدة المتعلمة، ويحصلون علي معرفة أكثر عن الأداء، ويربطون ما تعلموه من معارف ومهارات بما تعلموه سابقاً من معارف ومهارات ذات الصلة، وذلك بتخطيط واع من المعلم.

هـ- الياء الخامسة: يقوم (*Evaluate*)

وهي خاصة بعملية التقويم، وهي عملية شخصية مستمرة تسمح للمعلم بأن يحدد عما إذا كان المتعلم قد حقق تعلم وإتقان أداء المهام التعليمية أم لا، والتقويم يمكن تحقيقه عند كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية من خلال ملاحظات المعلم، المقابلات مع المتعلمين، ونتائج الإختبارات. (٢٤: ٢١٣) (١٦: ١٥٣) (٣٥: ٢٧)

ويقتك كل من: إردن وكابن Erden & Kablan (٢٠٠٨)، وألتير Alter (٢٠١٢)

(٢٠١٢) على أن اليقظة الذهنية تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة التعليمية، وتنبه إلى ما فيها من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، والتي تفرض الجمود وتغلق باب الرؤية

الجديدة، فاليقظة الذهنية تُضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجباً حاجباً حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات العقلية التي تميل إلى الرتابة والتكرار. (٤٢٥:٣٢) (٢٩٦:٢٩)

ويعرف دايفيد وهاييز **Davis & Hayes** (٢٠١١) اليقظة الذهنية بأنها " درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إلى اليقظة الذهنية على أنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل. (١٩٩:٣١)

وتعتبر مهارة الإستقبال من المهارات الأساسية الهامة في الكرة الطائرة حيث تعد أولى خطوات الهجوم، ويترتب عليها الإعداد الجيد ثم الهجوم سواء كان هذا الإستقبال للإرسال أو لضرب لسلق من الفريق المنفس، والجدير بالذكر أن بعض الفرق المتقدمة لا تجيد هذه المهارة بشكل جيد، وبالتالي معظم فرق الناشئين يفقدون كثيراً من النقاط بسبب ضعف مهارة الإستقبال لديهم، ومن ثم فإن الأمر يتطلب تخصيص وحدات تدريب كاملة على مهارة الإستقبال. (٤٥ : ٧) (٢٤١:٢١)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والتطبيقية في تدريس مقرر الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة (نص كرة طائرة تدريس) بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس، وإشراكه في لجان الإختبارات التطبيقية لاحظ إنخفاض مستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة بالكلية، كما لاحظ البحث وجود ضعف واضح في القدرة على الإنتباه لشرح المعلم، وقصور في التركيز على ما يطلبه المعلم منهم من واجبات تعليمية أثناء المحاضرات التطبيقية في الكرة الطائرة، وللتأكد من تلك الملاحظة قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولى على طلاب الفرقة الثالثة بالكلية للعام ٢٠٢٢/٢٠٢٣ حيث طبق البحث مقياس اليقظة الذهنية على عدد (١٠) طلاب بالفرقة الثالثة بالكلية، وأشارت نتائج الدراسة إلى إنخفاض مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الفرقة الثالثة بالكلية، وقد يرجع السبب في ذلك إلى إستخدام أسلوب التعلم بالأمر (الشرح اللفظي والنموذج العملي)، ومن ثم يرى الباحث ضرورة الإستفادة من أساليب التدريس الحديثة من حيث إستخدامها لتحسين جودة مخرجات العملية التعليمية في الوقت الحالى، وتتفق هذه الملاحظة العلمية مع ما أشار إليه **مصطفى السايح** (٢٠٠٤) أنه في نطاق العملية التعليمية هناك العديد من المشكلات، ومن بينها صعوبة عملية التعليم والتعلم للطلاب، والتي تعزى إلى ازدياد أعداد المتعلمين، وإلى استخدام الطرق التقليدية في التدريس، بما يؤدي إلى أن تتم العملية التعليمية في وقت أطول وبجهد أكبر، وقد لا تتحقق النتيجة المرجوة. (٢٦٩:٢٣)

ونظراً لأهمية استخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) في تعلم وإتقان العديد من المهارات الحركية المختلفة فقد أجريت بعض الدراسات العلمية منها دراسة كل من : أحمد شوقي محمد (٢٠١٨)(١)، فيبريانتو بوترا واخرون Febrianto Putra, et al. (٢٠١٨) (٣٣)، شعبان حلمي حافظ وفايزة محمد شبل (٢٠١٩)(٨)، منال محمد الزيني (٢٠٢٠) (٢٦)، محمد رمضان (٢٠٢١) (١٨)، أحمد محمد علي (٢٠٢٢)(٢)، على غلاب (٢٠٢٢) (١٢) وأظهرت نتائج هذه الدراسات فاعلية استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) في تعلم وإتقان العديد من المهارات الحركية مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر، كما تبين عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث - تناولت التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لطلاب كليات التربية الرياضية.

وفي ضوء ما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي تتمثل في محاولة التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) باعتبارها أحد أساليب التدريس الحديثة على تعلم وإتقان مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة وتحسين درجة اليقظة الذهنية لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.
- ٢- تأثير استخدام أسلوب التعلم بالأمر (طريقة المعتادة) على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.
- ٣- الفروق بين تأثير استخدام كل من استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) وأسلوب التعلم بالأمر على تحسين اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التعلم البنائي **Structural Learning**:

هو " نموذج تدريسي يعتمد على التوفيق بين دور المعلم والمتعلم في العملية التعليمية، ويركز على دور المتعلم في معالجة المثيرات المقدمة له ضمن أربع مراحل وهي مرحلة الدعوة، مرحلة الاستكشاف، مرحلة اقتراح الحلول، مرحلة اتخاذ القرارات". (٤٢:٣٠)

إستراتيجية التدريس **Teaching Strategy**:

هي "مجموعة من إجراءات التدريس المختارة سلفاً من قبل المعلم أو مصمم التدريس، والتي يخطط لاستخدامها أثناء تنفيذ التدريس، بما يحقق الأهداف التدريسية المرجوة بأقصى فاعلية ممكنة وفي ضوء الإمكانيات المتاحة". (٢٨١:٤)

استراتيجية الياءات الخمس **5E strategy (5E'S)** :

هي " إستراتيجية يتم تنفيذها وفق خمس خطوات متتابعة يمارس فيها التعلم دوراً إيجابياً أثناء المواقف التعليمية خلال التفاعل النشط بين المعلم و المتعلم إعتماًداً علي الأنشطة التربوية المعدة بهدف اتمية المفاهيم العلمية وعمليات العلم". (٢٢١ :٣)

ويعرفها الباحث إجرائياً: هي "إستراتيجية تعليمية بنائية تعتمد علي خمس مراحل مترابطة يقوم المعلم بتوظيفها داخل الدرس وفق الإمكانيات المتاحة، وتراعي قدرات المتعلمين بحيث تساعدهم علي التفكير وبناء المفاهيم العلمية بأنفسهم، وتبدأ كل مرحلة بالحرف (الياء) وهي (يشارك، يستكشف، يشرح، يطور، يقوم)".

اليقظة الذهنية **Mental Alertness**:

هي " شكل من أشكال التفكير والتأمل التي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المضبوط، إذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من فُضلى الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلاً عن زيادة من التركيز لديه". (٢٨١:٣٨)

أسلوب التعلم بالأمر **The method of learning the matter**:

هو " أسلوب تدريسي يعتمد على إختيار المعلم لمحتوى الدرس وتنفيذ المتعلمين للأوامر الصادرة من المعلم". (٢١ :١٠)

الدراسات المرجعية:

- أجرى أحمد شوقي محمد (٢٠١٨)(١) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) تلميذاً بالصف الأول الإعدادي تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٠) تلميذاً، ومن أهم النتائج : فاعلية إستخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E,s) في تحسين مستوى التحصيل المعرفي والمهاري بدرس التربية الرياضية مقارنة بالطريقة المعتادة.
- وأجرى فيبريانتو بوترا وآخرون. Febrianto Putra, et al. (٢٠١٨)(٣٣) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير استراتيجية الياءات الخمسة (5E's) على دافعية التعلم، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٩) طالباً بالمرحلة الثانوية تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالباً والأخري مجموعة ضابطة قوامها (١٤) طالباً، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دافعية التعلم لصالح المجموعة التجريبية.
- وقام شعبان حلمى حافظ وفايزة محمد شبل (٢٠١٩)(٨) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) على عادات العقل وتعلم جس مهارات الكرة الطائرة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٨) تلميذة بطف الأول الإعدادي تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٩) تلميذة، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام إستخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) تأثيراً إيجابياً على عادات العقل وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة (التمرير من أعلى- التمرير من أسفل).
- كما أجزت منال محمد الزيني (٢٠٢٠)(٢٦) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس على تعلم جس مهارات الحبل في التمرينات الالقاءية لتلميذات المرحلة الاعدادية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) تلميذة تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٢٠) تلميذة، ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام استراتيجيات الياءات الخمس تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض مهارات الحبل في التمرينات الالقاءية لتلميذات المرحلة الاعدادية.

- وأجرى محمد رمضان (٢٠٢١) (١٨) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) على مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) تلميذاً بالصف الثانى الإعدادى تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) تلميذاً، ومن أهم النتائج: تسهم إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة.
- وأجرى أحمد محمد علي (٢٠٢٢) (٢) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) المدعم إلكترونياً على جن المهارات الهجومية فى كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة، ومن أهم النتائج: فاعلية إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) فى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر.
- بينما أجرى على غلاب (٢٠٢٢) (١٢) دراسة استهدفت التعرف على تأثير دورة التعلم الخماسى باستخدام الحاسب الآلى على مستوى أداء جملة التمرينات، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتت عينة البث على عدد (٢٣) طالبة، ومن أهم النتائج: استخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) لها تأثير إيجابى فعال فى تحسين مستوى أداء جملة التمرينات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلىة البعدية لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (إستراتيجية الياءات الخمس) والأخرى مجموعة ضابطة (التعلم بالأمر).
مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البث بالطريقة العمدية وعددها (٥٠) طالباً بالفرقة الثالثة (فص كرة طائرة تدرىس) بكلية التربية الرياضية- جامعة قناة السويس فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ من إجمالى مجتمع البث، والبالغ عددهم (٨٠) طالباً، وقد تم إستبعاد عدد (١٠) طلاب كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالباً، وذلك بنسبة مئوية قدرها (٥٠,٠٠%)، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين كما يلى:

- المجموعة التجريبية وقوامها (٢٠) طالباً استخدمت إستراتيجية الياءات الخمس.

- المجموعة الضابطة وقوامها (٢٠) طالباً استخدمت أسلوب التعلم بالأمر.

وتم حساب أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في جس المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل: معدلات النمو (السن، الطول، الوزن، الذكاء)، واليقظة الذهنية وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين- التوافق- الرشاقة- مرونة المنكبين) ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة لاطئة، وقد قمت هذه القياسات (التجسس والتكافؤ) بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية (قيد البحث)، والجدولين رقمي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن- الطول- الوزن) والذكاء واليقظة الذهنية ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	٢١,٦٠	٠,٧٩	٢١,٤٠	٠,٧٦
الطول	سم	١٧٩,٢٠	٧,١٥	١٧٧,٠٠	٠,٩٢
الوزن	كجم	٨٢,٩٠	٦,٨١	٨١,٠٠	٠,٨٤
الذكاء	درجة	٦٧,٥٠	٦,٢٩	٦٦,٠٠	٠,٧٢
اليقظة الذهنية	درجة	٤٩,٠٠	٥,٧٣	٤٨,٠٠	٠,٥٢

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو قيد البحث والذكاء واليقظة الذهنية، تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٩٥	٠,٧٩	٤,٧٠	٠,٩٥
القدرة العضلية للرجلين	متر	٢,٢٠	٠,٢٥	٢,١٥	٠,٦٠
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	١٦,٨٠	٣,٤٤	١٦,٠٠	٠,٧١
الرشاقة	ثانية	٨,٩٣	٠,٦١	٨,٨١	٠,٥٩
مرونة المنكبين	سم	٣٥,٠٠	٥,٨٨	٣٣,٥٠	٠,٧٧
دقة أداء مهارة الإستقبال:					
دقة مهارة الإستقبال (١)	درجة	٧,٨٠	٢,٩٢	٧,٠٠	٠,٨٢
دقة مهارة الإستقبال (٢)	درجة	٢٩,٢٠	٥,٣١	٢٧,٥٠	٠,٩٦

قُضِح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين- الرشاقة- المرونة) ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.
تكافؤ مجموعتي البحث:

تم ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث والتي تم حساب تجلث أفراد عينة البحث فيها، ويعتبر هذا الإجراء العلمي بمثابة القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة، والجدولين رقمي (٣)، (٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول-الوزن) والذكاء واليقظة الذهنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	٢١,٥٠	٢١,٣٠	٠,٦٦	٠,٦١	٠,٩٧
الطول	سم	١٧٩,٠٠	١٧٨,٠٠	٦,٣٨	٦,١٤	٠,٤٩
الوزن	كجم	٨٢,٢٠	٨١,٠٠	٥,٩٤	٥,٤١	٠,٦٥
الذكاء	درجة	٦٧,٠٠	٦٦,٢٠	٥,٥١	٥,٣٦	٠,٤٥
اليقظة الذهنية	درجة	٤٨,٦٠	٤٧,٤٠	٥,١٧	٤,٩٩	٠,٧٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0,05 = 2,042$

قُضِح من الجدول رقم (٣) توجد فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي $0,05$ بين المجموعتين التجريبية وضابطة في معدلات النمو قيد البحث والذكاء واليقظة الذهنية، مما يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٩٠	٤,٨٠	٠,٧١	٠,٦٨	٠,٤٤
القدرة العضلية للرجلين	متر	٢,١٥	٢,١٠	٠,٢٠	٠,١٥	٠,٨٨
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	١٦,٤٠	١٥,٧٠	٢,٥٢	٢,٣١	٠,٨٩
الرشاقة	ثانية	٨,٩٩	٩,١٠	٠,٤٧	٠,٥٢	٠,٦٨
مرونة المنكبين	سم	٣٤,٥٠	٣٣,٤٠	٥,٦٢	٥,٣٦	٠,٦٢
دقة أداء مهارة الإستقبال:						
دقة مهارة الإستقبال (١)	درجة	٧,٧٠	٧,٤٠	٢,١٨	٢,٢٩	٠,٤١
دقة مهارة الإستقبال (٢)	درجة	٢٨,٨٠	٢٨,٠٠	٤,٥١	٤,٧٢	٠,٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0,05 = 2,042$

يضح من الجدول رقم (٤) توجد فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية ولضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة لطائرة مما يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستامير لقياس الطول والوزن الكلي للجسم.
- أجهزة حاسب آلي.
- ساعة إيقاف رقمية **Stop Watch** ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- شريط قياس مرن معايير لقياس المسافة (لأقرب سم).
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة.
- كرات طبية زنة (٣) كجم.
- ملعب كرة طائرة بأدواته.

ثانياً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث: ملحق (١)

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية في الكرة الطائرة والقياس (٧)، (١٣)، (١٤)، (١٧)، (١٩)، (٢٠)، (٢١) تم تحديد القدرات البدنية المؤثرة في أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة، والإختبارات البدنية والمهارية التي تقيسها كما يلي:

أ- الإختبارات البدنية قيد البحث:

- ١- إختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كجم.
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٣- إختبار رمي الكرات على الحائط.
- ٤- إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو **Barrow** ٣ × ٤,٥ م.
- ٥- إختبار مرونة المنكبين.

ب- الإختبارات المهارية قيد البحث:

- ١- إختبار إستقبال الإرسال ودقة توجيه الكرة إلى الحلقة.
- ٢- إختبار إستقبال الإرسال ودقة توجيه الكرة إلى المناطق المحددة.

ثالثاً: مقياس اليقظة الذهنية: ملحق (٢)

قام علي محمد الشلوي (٢٠١٨) (١٣) بوضع مقياس اليقظة الذهنية، ويتكون المقياس من عدد (١٥) عبارة، وبدائل الاستجابة خمس هي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق أبداً) وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب

للعبارات الإيجابية وأرقامها (١-٢-٤-٨-٩-١٣-١٤)، والعبارات السلبية أرقامها (٣-٥-٦-٧-١٠-١١-١٢-١٥)، وتأخذ أوزان متدرجة هي (١-٢-٣-٤-٥)، والدرجة العظمى للمقياس (٧٥) درجة.

رابعاً: إختبار القدرة العقلية العامة "الذكاء": ملحق (٣)

قام بوضعه فاروق عبد الفتاح (٢٠١٥) (١٤)، ويتكون هذا الإختبار من (٩٠) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التي تبين قدرة المختبر على التفكير (الذكاء)، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة مثل (القدرة اللغوية- القدرة الحسابية- القدرة العددية) وهو صالح لكلا الجنسين، والمرحلة السنوية المناسبة لتطبيقه مرحلة الشباب، وزمن هذا الإختبار (٣٠) دقيقة.

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق:

تم استخدام صدق التمايز للتحقق من صدق الإختبارات البدنية والمهارية والإختبارات النفسية (القدرة العقلية العامة"الذكاء- مقياس اليقظة الذهنية)، وذلك بمقارنة نتائج قياسات المجموعتين إحداهما طلاب بالفرقة الثالثة بالكلية (مجموعة غير مميزة مهارياً) وعددهم (١٠) طلاب، والأخري فريق الكرة الطائرة بالكلية (مجموعة مميزة مهارياً) وعددهم (١٠) طلاب، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٢,٨٩	٠,٥٣	٤,٧٥	٠,٤٢	٥,٤٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٦,٧٦	٠,١٠	٢,٠٥	٠,٠٥	٢,٣٠	متر	القدرة العضلية للرجلين
*٣,٧٦	٢,١٦	١٥,٤٠	١,٧٧	١٨,٩٠	درجة	التوافق بين الذراع والعين والكرة
*٥,٥١	٠,٤١	٩,١٢	٠,٣٥	٨,١٣	ثانية	الرشاقة
*٣,٠٧	٥,١٩	٣٣,٠٠	٥,٢٨	٤٠,٦٠	سم	مرونة المنكبين
						دقة أداء مهارة الإستقبال:
*٩,٩٥	٢,١٤	٧,١٠	٥,٠١	٢٥,٢٠	درجة	دقة مهارة الإستقبال (١)
*١٥,٥٣	٤,٢٨	٢٦,٩٠	٩,٣٣	٨٠,٠٠	درجة	دقة مهارة الإستقبال (٢)
*٢,٣٦	٥,١٥	٦٥,٠٠	٤,٧١	٧٠,٥٠	درجة	الذكاء
*٤,٢١	٤,٧٩	٤٧,٢٠	٣,٩٦	٥٥,٩٠	درجة	اليقظة الذهنية

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يضح من الجدول (٥) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الإختبارات فيما تقيس.
ثانياً: معامل الثبات:

قام البحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام للإختبارات البدنية والمهارية، وبفاصل زمني قدره (٧) أيام بالنسبة لإختبارات النفسية، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قيد البحث ن = ١٠

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٧٥	٠,٥٣	٤,٩٠	٠,٦٦	*٠,٧٩٣
القدرة العضلية للرجلين	متر	٢,٠٥	٠,١٠	٢,١٥	٠,٢١	*٠,٨١٥
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	١٥,٤٠	٢,١٦	١٦,٠٠	٢,٣٩	*٠,٨٠٧
الرشاقة	ثانية	٩,١٢	٠,٤١	٩,٠٧	٠,٣٧	*٠,٨٦٩
مرونة المنكبين	سم	٣٣,٠٠	٥,١٩	٣٥,٠٠	٥,٥١	*٠,٧٤٧
دقة أداء مهارة الإستقبال:						
دقة مهارة الإستقبال (١)	درجة	٧,١٠	٢,١٤	٧,٤٠	٢,٢٨	*٠,٨١١
دقة مهارة الإستقبال (٢)	درجة	٢٦,٩٠	٤,٢٨	٢٧,٨٠	٤,٥١	*٠,٧٧٣
الذكاء	درجة	٦٥,٠٠	٥,١٥	٦٥,٦٠	٥,٢٩	*٠,٧٩٥
اليقظة الذهنية	درجة	٤٧,٢٠	٤,٧٩	٤٨,٥٠	٤,٨١	*٠,٧٧٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يضح من الجدول رقم (٦) يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند التطبيق.

البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's):

أولاً: الهدف العام من البرنامج:

١- تعلم وإتقان مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

٢- تحسين مستوى اليقظة الذهنية لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

وينقسم هذا الهدف إلى أهداف فرعية كما يلي:

أ- أهداف معرفية:

- تزويد الطالب بالمعارف والمعلومات عن مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة.
- إكساب الطالب القدرة على معرفة القوانين الخاصة بأداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة.
- إكساب الطالب معرفة المراحل الفنية للمهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة.

ب- أهداف مهارية:

- تنمية القدرة على التحكم فى توجيه الكرة أثناء أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة.
- تنمية القدرة على أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة بسرعة عالية.

ج- هدف عام وجداني:

إكساب الطلاب اتجاهات إيجابية نحو إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) لتعلم مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة وزيادة اليقظة الذهنية.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التعليمى:

- ١- أن يناسب محتواه الهدف من البرنامج.
- ٢- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.
- ٣- مراعاة تقديم التعليمات والإرشادات التى توضع النواحي الفنية لصحيحة لكل مرحلة من مراحل الأداء المهارى وذلك لتلافي الأخطاء وتصحيحها فور ظهورها.
- ٤- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- ٥- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- ٦- إثارة إنتباه الطلاب بإستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم مثل (لقطات الفيديو- صور توضيحية ثابتة- حاسب آلى).

ثالثاً: محتوى البرنامج التعليمى:

قام الباحث بتحليل مراحل الأداء الفني لمهارة مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة، وتحديد الخطوات التعليمية المتدرجة، وذلك بالرجوع إلى المراجع العلمية المختصة فى الكرة الطائرة الكرة لطائرة (٧)، (١٩)، (٢١) كما تم تجميع بعض لقطات الفيديو التعليمية التى توضح مراحل مراحل الأداء الفني لمهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة، والصور التوضيحية موضح بها الخطوات الخطوات التعليمية وطريقة الأداء الفني، وإصلاح الأخطاء الفنية، وما يجب مراعاته فى أداء المهارة قيد البحث، كما تم تقسيم لطلاب إلى مجموعات صغيرة كل مجموعة (٥) طلاب لضمان حصول ضمان حصول كل طلب على وقت كافي لمناقشة أفكاره، وهل له أستفسار عن طريقة الأداء أو الخطوات

أو الخطوات التعليمية المتدرجة أو التدريبات المهارية، كما تم إعداد أدوات التقويم وينبغي أن تشمل البيانات التي جمعها المتعلمين والأسئلة تعطى لهم في نهاية إستراتيجية الياءات الخمس أو أو التي تعطى أثناء المراحل المختلفة لإستراتيجية الياءات الخمس.(٥: ٢٢٣)، وفي ضوء ذلك تم إعداد دليل المعلم / الطالب وفقاً للمراحل التالية:

أ- دليل المعلم :

ويحتوي دليل المعلم على الجوانب التالية:

- ١- المقدمة : تبرز أهمية إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) في تعلم مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة، والدور النشط والفعال للطالب في العملية التعليمية.
- ٢- طريقة السير في التدريس: أشتمل ذلك على التخطيط للتدريس- التنفيذ للتدريس- التقويم للتدريس، إضافة إلى الإشارة لخص النقاط التعليمية المهمة، ووسائل تكنولوجيا التعليم اللازمة لهذه الإستراتيجية التعليمية.
- ٣- خطوات تطبيق إستراتيجية الياءات الخمس وتضمن ذلك:
 - أ- الخطوات العامة في مرحلة المشاركة (يشارك).
 - ب - الخطوات العامة في مرحلة الاستكشاف (يستكشف).
 - ج - الخطوات العامة في مرحلة اقتراح التفسيرات والحلول (يشرح).
 - د - الخطوات العامة في مرحلة اتخاذ الإجراءات الممارسة والتنفيذ (يطور).
 - هـ- الخطوات العامة في مرحلة اتخاذ الإجراءات لعملية التقويم (يقوم).
 - ٤- تحليل محتوى المادة العلمية لمهارة الإستقبال في الكرة الطائرة.
 - ٥- الخطة الزمنية لتدريس الوحدة.
 - ٦- تجهيز مجموعة من الوسائل التكنولوجية لإستخدامها في مرحلة المشاركة والإستكشاف مثل (لقطات الفيديو- الصور التوضيحية).

ب- دليل الطالب :

تم إعداد دليل لطلب بما يتناسب مع إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) اعتماداً على عدة مراحل هي:

- ١- يضمن دليل الطالب على محتوى المادة العلمية لمهارة الإستقبال في الكرة الطائرة من حيث الخطوات التعليمية ومراحل الأداء الفني للمهارة والتدريبات المهارية.
- ٢- يتضمن الدليل على مجموعة من الواجبات التعليمية المتدرجة من السهل للصعب.
- ٣- وضع محتوى المادة العلمية لمهارة الإستقبال في الكرة الطائرة وفقاً لمراحل إستراتيجية الياءات الخمس (5E's).

رابعاً: أساليب التقويم:

تم استخدام عدة أساليب من التقويم مثل التقويم القبلي، وذلك من خلال إجراء بعض الإختبارات المهارية لتحديد مستوى لطلاب في أداء المهارة قيد البحث، كما استخدم الباحث التقويم المرحلي من خلال طرح مجموعة من الأسئلة تفت الطلاب على التفكير والإستكشاف والإبداع، وذلك خلال تطبيق تجربة البحث، بالإضافة إلى إستخدام التقويم البعدى لمقارنته بنتائج التقويم القبلي للوقوف على ما تحقق من نتائج في مستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة فى ضوء تنفيذ إستراتيجية الياءات الخمس (5E's).

خامساً: ضبط دليل المعلم والطالب:

بعد الانتهاء من إعداد دليل المعلم والطالب وفقاً لمراحل إستراتيجية الياءات الخمس تم عرضهما على مجموعة من أساتذة طرق التدريس والكرة طائرة بكليات التربية الرياضية (ملحق ٤).

وبعد عرض دليل المعلم والطلب على الخبراء تم تعديل جن الجوانب لتكون أكثر وضوحاً، وكذلك تمت الموافقة على الخطوات العامة لكل مرحلة بأنها مناسبة، حتى أصبغا في صورتها النهائية الصالحة للتطبيق (دليل المعلم ملحق ٥)، (دليل الطالب ملحق ٦).

سادساً: التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التعليمى:

- مدة البرنامج التعليمى (٦) أسابيع.

- عدد الوحدات التعليمية فى الأسبوع وحدتان.

- زمن الوحدة التعليمية (٩٠) ق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٩ إلى ٢٠٢٣/٢/٢١ على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) طلاب من خارج العينة الأساسية وذلك بهدف تحديد مدى وضوح ومناسبة البرنامج التعليمى عن طريق إستخدام إستراتيجية الياءات الخمس والتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتى البحث التجريبيّة والضابطة فى الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢٢ إلى ٢٠٢٣/٢/٢٣ فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة.

تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الياءات الخمس:

تم تطبيق محتوى البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الياءات الخمس على أفراد المجموعة التجريبية، ولمدة (٦) أسابيع متصلة بواقع (٢) وحدة تعليمية فى الأسبوع، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢٦ وحتى ٢٠٢٣/٤/٨، كما تم إستخدام لطريقة التقليدية مع المجموعة لضابطة، وملحق (٧) يوضح نموذج لوحدة تعليمية باستخدام الطريقة التقليدية (أسلوب التعلم بالأمر).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٠٢٣ /٤/١٠ إلى ٢٠٢٣/٤/١٢ فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت". T.Test

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة ن = ٢٠

المنخبرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة الذهنية	درجة	٤٨,٦٠	٥,١٧	٥٤,٠٠	٤,٣٩	*٣,١٦
دقة أداء مهارة الإستقبال:						
دقة مهارة الإستقبال (١)	درجة	٧,٧٠	٢,١٨	٢٣,٩٠	٢,٧٥	*١٨,٩٤
دقة مهارة الإستقبال (٢)	درجة	٢٨,٨٠	٤,٥١	٧٦,٠٠	٤,١٢	*٢٩,١٥

قيمة "ت" لجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يُضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة الذهنية	درجة	٤٧,٤٠	٤٩,٩٩	٤٩,٢٠	٥٣,٣٦	١,٠٤
دقة أداء مهارة الإستقبال:						
دقة مهارة الإستقبال (١)	درجة	٧,٤٠	٢,٢٩	٢٠,٥٠	٢,٤١	*١٥,٢٧
دقة مهارة الإستقبال (٢)	درجة	٢٨,٠٠	٤,٧٢	٧١,٣٠	٤,٣٨	*٢٦,٨١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، في حين توجد فروق غير دالة إحصائية في اليقظة الذهنية.

جدول (٩)

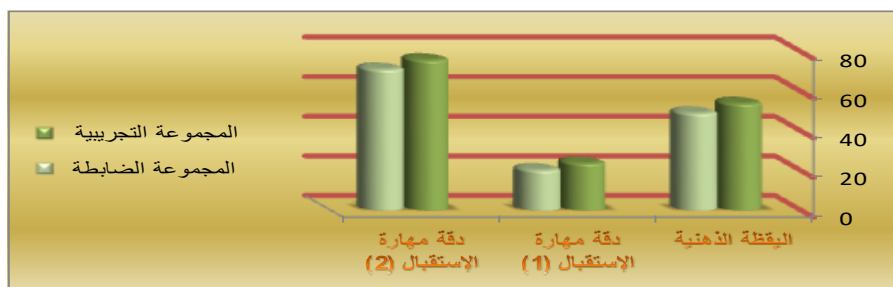
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة الذهنية	درجة	٥٤,٠٠	٤٣,٣٩	٤٩,٢٠	٥٣,٣٦	*٣,٠٢
دقة أداء مهارة الإستقبال:						
دقة مهارة الإستقبال (١)	درجة	٢٣,٩٠	٢,٧٥	٢٠,٥٠	٢,٤١	*٤,٠٥
دقة مهارة الإستقبال (٢)	درجة	٧٦,٠٠	٤,١٢	٧١,٣٠	٤,٣٨	*٣,٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية

ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة

جدول (١٠)

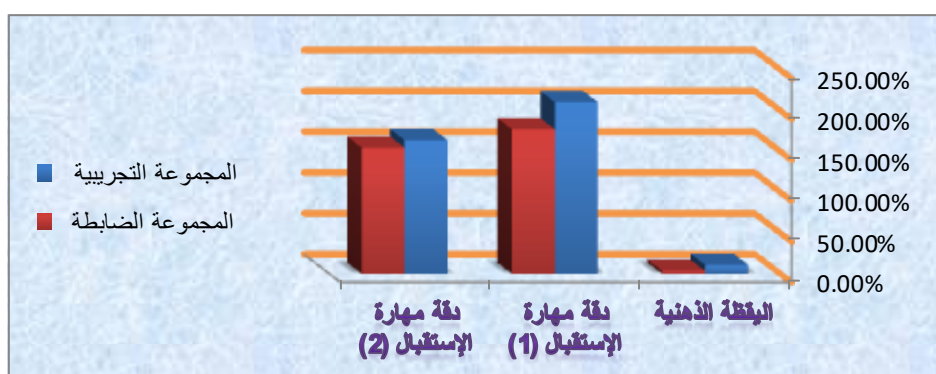
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية

ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=٣٠		المجموعة الضابطة ن=٣٠		نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
اليقظة الذهنية	٤٨,٦٠	٥٤,٠٠	٤٧,٤٠	٤٩,٢٠	%٣,٧٩
دقة أداء مهارة الإستقبال:					
دقة مهارة الإستقبال (١)	٧,٧٠	٢٣,٩٠	٧,٤٠	٢٠,٥٠	%١٧٧,٠٣
دقة مهارة الإستقبال (٢)	٢٨,٨٠	٧٦,٠٠	٢٨,٠٠	٧١,٣٠	%١٥٤,٦٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة لضابطة في

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة.



الشكل رقم (٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية

ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة

ثانياً : مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

بملاحظة نتائج الجدول رقم (٧) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة إلى فاعلية محتوى إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) بما تتضمنه من أنشطة فعالة، وأجواء تعليمية تربوية وفق خطوات منظمة ملائمة ومناسبة في تعليم المهارة، لأن هذه الإستراتيجية ساهمت في زيادة استيعاب الطلاب للمعلومات والمعارف الجديدة، وذلك من خلال المشاركة الإيجابية للطلاب في القيام بالأنشطة بشكل تعاوني، وتمكنهم من استخدام المعلومات السابقة في بناء المعرفة العلمية الجديدة، فعملية بناء لطلب للمعرفة بنفسه، وبمساعدة أفراد مجموعته يجعل التعلم ذو معنى لى لطلب، ويتيح له فرصة التفكير والإكتشاف والتفسير لهذه المعرفة والمعلومات، والتوصل إلى فهم كيفية أداء هذه المعلومات ثم يقوم بتطبيقها تحت إشراف المعلم، مما يزيد من جذب إنتباه الطالب، وزيادة دافعيته إلى التعلم واليقظة الذهنية، ويشجعهم على بذل مجهود أكبر أثناء العملية التعليمية مما يزيد قدرته على التعلم المتعاون، فكل ذلك ساعد في إتقان أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: ياغر Yager (٢٠١١)، عفت الطناوي (٢٠١٢) أن إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) بمراحلها الخمسة قائمة على أساس أن المتعلم محور العملية التعليمية فهو يقوم بمناقشة المشكلة، وجمع المعلومات التي يراها قد تسهم في حل المشكلة، ثم مناقشة الحلول المقترحة مع زملائه، ثم دراسة إمكانية تطبيق هذه الحلول بصورة علمية، كما أنها تحسن العمليات العقلية للمتعلم. (٥٣:٤٢)(١١: ١٨)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "شعبان حلمي حافظ وفايزة محمد شبل (٢٠١٩) (٨)، منال محمد الزيني (٢٠٢٠) (٢٦)، محمد رمضان (٢٠٢١) (١٨)، أحمد محمد علي" (٢٠٢٢) (٢) على أهمية استخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) في تعلم وإتقان جس المهارات الأساسية وتحسين الجوانب النفسية لدى المتعلمين في الرياضات الفردية والجماعية.

وفي هذا الصدد يشير كل من "روزرفورد Rutherford (٢٠١٠)، لورد Lord (٢٠١٤) (٢٠١٤) أن إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) تربط بين دور المعلم والمتعلم في العملية التعليمية في جس مراحل تضمن عدد من الإجراءات لضمان تنفيذها في الموقف التعليمي، وتطس هذه

وتتلخص هذه الإجراءات في أن يقوم المعلم بدوره الإشرافي وتوجيه المتعلمين، والدعوة للتعلم من خلال الطرح الفعال، وإستخدام التقنيات التعليمية المناسبة والقيادة السليمة، والإشراف على عملية البحث، والنصي لإختيار الحلول لسليمة وصولاً لإتخاذ القرارات، ومن ثم إتقان محتوى الوحدة محتوى الوحدة التعليمية. (١٥٠:٤١) (٢٩١:٤٠)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي. "

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، في حين توجد فروق غير دالة إحصائياً في اليقظة الذهنية.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لأفراد المجموعة لضابطة إلى إستخدام أسلوب التعلم بالأمر، والذي يتأسس على الممارسة المنتظمة، وتزويد المتعلم بالمعارف والمعلومات من خلال الشرح اللفظي، الأمر الذي يسهم في اكتساب المتعلم التصورات اللازمة للأداء الحركي وزيادة فاعلية التعلم، ومن ثم التغيير في السلوك وفقاً للأهداف التعليمية الموضوعية، وأن درجة أداء المتعلم تتوقف على قدرة المعلم على الشرح الجيد، والأداء المهاري من حيث صحة الأوضاع لكل جزء من أجزاء الجسم خلال عملية التعلم، وهذا يتوفر في أسلوب التعلم بالأمر، أما عدم حدوث تحسن واضح في اليقظة الذهنية يرجع إلى أن هذا الأسلوب قائم على الطاعة والتفويض مما يدعو إلى الرتابة وعدم إعمال العقل مما يؤثر على تركيز الإنتباه وتوزيعه مما يؤثر سلباً على اليقظة الذهنية لدى الطلاب.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "جوسيه هارسون Joyce Harrison

(٢٠٠٧)، ناهد سعد ونيللى فهيم (٢٠١٥)، مهدي محمود سالم" (٢٠٢٠) أن المعلم في أسلوب التعلم بالأمر يعطى المادة التعليمية في صورة منطقية مما يتيح للطلاب تذكرها وإمكانية تطبيقها سريعاً، وفيه يمكن إنجاز قدر كبير من المقرر في وقت قصير، ويحقق حد أدنى من المادة العلمية للطلاب بحيث يمكن أن يتأقلم عليه كل متعلم بقدر جهده وإمكانياته. (٢١٧: ٣٧) (٢٨: ٧٦) (١٥٢:٢٧)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني جزئياً والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعي للمجموعة لضابطة في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي."

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج الجدول رقم (٩) والشكل رقم (١) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية الى أن إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) تركز على أن المتعلم هو محور العملية التعليمية حيث يقوم بالتعرف على المشكلة، ومناقشتها ودراسة امكانية تطبيقها بصورة علمية سليمة، فاستراتيجية دورة التعلم تعتمد على تجزئة المهارة الى اجزاء وفقا لخمس مراحل، وذلك في شكل مهمة حركية حيث يقوم المعلم في كل مرحلة عن طريق إستكشافه لإمكاناته وقد راته ومن ثم التجريب، وأثناء تلك يقدم المعلم للطلب مجموعة من الأسئلة المتابعة لكل مرحلة من مراحل إستراتيجية الياءات الخمس في شكل مثيرات حركية لكل يلى المعلم إلى الإستجابة الصحيحة، وذلك من خلال الملاحظة المساعدة سواء كت فردية أو جماعية عن طريق مرور المعلم على الطلاب أثناء قيامه بالتعلم، ويتم ذلك من خلال المناقشة والحوار بين المعلم والطالب، مما ساعدت الطلاب على تعلم وإتقان مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة وتحسن اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه حسن زيتون وكمال زيتون (٢٠١٧) أن إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) من الأساليب التدريسية بالغة الأهمية، والتي من خلالها يستطيع المعلم أن يساعد المتعلم على فهم الأفكار المطروحة من خلال الحوارات والمناقشات، لأن النقاش الفعال يساعد المتعلم على إستكشاف الحلول للمواقف التعليمية، ثم مناقشة الحلول المقترحة مع زملائه، ثم دراسة إمكانية تطبيق هذه الحلول بصورة علمية، وبالتالي التمكن من المادة التعليمية، وذلك مقارنة بالطريقة المعتادة. (٥: ١٢٨)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: أحمد شوقي محمد (٢٠١٨) (١)، فيبريانتو بوترا وآخرون. Febrianto Putra, et al. (٢٠١٨) (٣٣)، على غلاب (٢٠٢٢) (١٢) على فاعلية استخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) في تعلم وإتقان بعض المهارات الأساسية وتحسين الجوانب النفسية لدى المتعلمين في الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالطريقة المعتادة.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (٢) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة لضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة.

ويرجع البحث هذه النتيجة إلى طبيعة الأنشطة التعليمية المتعددة داخل البرنامج التعليمي حيث تعمل استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) علي جذب انتباه المتعلمين وتشويقهم، في كل مرحلة من مراحلها أتاح الفرصة أمام المتعلمين لفهم وإستيعاب المعلومات والمعارف العلمية بشكل صحيح لدي المتعلم، مما يزيد من اليقظة الذهنية وزيادة دافعيته إلى التعلم، مما أسهم بشكل كبير في إتقان مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نولز Knowles (٢٠٠٥) أن إستراتيجية التعلم البنائي تعني أن التعلم عبارة عن عملية إيجابية نشطة يتعلم فيها الطالب أفكاراً جديدة مبنية على معارف وخبرات تعليمية سابقة، وهذا التعلم يتم عن طريق دمج المعلومات الجديدة في المعرفة القديمة المتوفرة عند المتعلم، ومن ثم يجرى تعديل المفاهيم والتصورات السابقة لإستيعاب الخبرات الجديدة، مستعينة على ذلك بالتقنيات التعليمية. (٢٤:٣٩)

وضيف كل من: محمود عبد الحليم (٢٠٠٦)(٢٢)، كمال زيتون (٢٠١٢) (١٥) أن أسلوب التعلم بالأمر يهمل حاجات المتعلم، واهتماماته مما يجعل المتعلم سلبياً، مما يترتب عليه ضعف ميول المتعلمين واتجاهاتهم نحو التعلم، بالإضافة إلى ذلك أنه يبعث الملل عند الطلاب، ولا يأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتعلمين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية وضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات:

- ٥- في ضوء أهداف وفروض البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استنتاج ما يلي:
 - ٥- يؤثر إستخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.
 - ٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة في حين لا يؤثر إيجابياً على اليقظة الذهنية.
 - ٣- زيادة فاعلية استراتيجيات الياءات الخمس (5E's) عن أسلوب التعلم بالأمر في تحسين اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة.

٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة لضابطة فى نب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة لطائرة، حيث تراوحت نسب تمن المجموعة التجريبية (١١,١١% - ٢١٠,٠٣%)، بينما تراوحت نب تمن المجموعة لضابطة (٣,٧٩% - ١٧٧,٠٣%).

التوصيات:

فى ضوء النتائج والاستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:

- ٥- إستخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) لما لها من تأثير إيجابى فعال فى تحسين اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة لطائرة لى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.
- ٢- إستخدام مقياس اليقظة الذهنية لتحديد مستواها عند طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس
- ٣- ضرورة الأخذ بالأساليب التدريسية الحديثة التى تعطي دوراً فعالاً للمتعلّم خلال العملية التعليمية تمثيلاً مع التحديث والتطوير التربوي ومنها إستراتيجية الياءات الخمس (5E's).
- ٤- عقد دورات صقل لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية والعباب المضرب بالكلية لتوضيح مفهوم إستراتيجية الياءات الخمس وأبعاد استخدامها وآلياتها.
- ٥- إجراء دراسات علمية مماثلة على مهارات الكرة الطائرة الأخرى للتأكد من فاعلية إستراتيجية الياءات الخمس فى تدريس مقررات الكرة الطائرة لطلاب كليات التربية الرياضية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد شوقى محمد (٢٠١٨): "تأثير إستخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5 E,s) على مستوى التحصيل المعرفى والمهاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة، المجلد (٢٢)، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢- أحمد محمد علي (٢٠٢٢): "تأثير إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) المدعم إلكترونياً على التحصيل المعرفى وبعض المهارات الهجومية فى كرة اليد، مجلة التربية

- التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣)، العدد (١٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣- بهيرة شفيق إبراهيم (٢٠١٥): استراتيجيات حديثة في التدريس، دار العالم العربي، القاهرة.
- ٤- حسن حسين زيتون (٢٠٠٤): تصميم التدريس، رؤية منظومية، عالم الكتب، القاهرة.
- ٥- حسن حسين زيتون، وكمال حسين زيتون (٢٠١٧): التعليم والتدريس من منظور النظرية البنائية، ط٢، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- حسنين الكامل (٢٠١٣): البنائية كمدخل للمنظومية، المؤتمر العلمي الثالث " المدخل المنظومي في التدريس والتعلم"، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٧- زكى محمد حسن (٢٠٠٧): الكرة الطائرة الجوانب المهارية والخططية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- شعبان حلمى حافظ، فايذة محمد شبل (٢٠١٩): "تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس (5 s,E) على عادات العقل وتعلم بعض المهارات الحركية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية"، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.
- ٩- عصام الدين متولى عبد الله (٢٠١٦): طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٠- عفاف عبد الكريم (٢٠٠٢): طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- عفت مصطفى الطناوي (٢٠١٢) : أساليب التعليم والتعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٢- على غلاب (٢٠٢٢): "تأثير دورة التعلم الخماسى باستخدام الحاسب الآلى على التوافق لحركى ومستوى أداء جملة التمرينات"، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد(٥)،كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.
- ١٣- علي محمد الشلوي (٢٠١٨): "اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوايمي"، مجلة البحث العلمى فى التربية، العدد (١٩).

- ١٤- فاروق عبد الفتاح موسى (٢٠١٥): إختبار القدرة العقلية، ط٢، مكتبة الشروق، القاهرة.
- ١٥- كمال عبد الحميد زيتون (٢٠١٢) : التدريس نماذج ومهارته، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ١٦- كوثر حسين كوجك (٢٠١٦): اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط٣، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى، ط٤ دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد رمضان (٢٠٢١): "تأثير إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٥٣)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد سعد زغول، محمد لطفى السيد (٢٠٠١): الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد صبحي حسانين، حمدى عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني- مهاري- معرفي- نفسي- تحليلي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٤): المنهج التكنولوجى وتكنولوجيا التعليم والمعلومات فى التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٤- مصطفى السايح محمد (٢٠١٥): اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط٢، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٢٥- مصطفى عبد السلام عبد السلام (٢٠١٣): تدريس العلوم ومتطلبات الصو، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- منال محمد الزيني (٢٠٢٠): "تأثير استخدام استراتيجيات الياءات الخمس على التحصيل التصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية لتلميذات

- لتلميذات المرحلة الاعدادية"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد (٢١)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٧- مهدي محمود سالم (٢٠٢٠): تقنيات ووسائل التعليم، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨- ناهد محمود سعد، نيللى رمزى فهيم (٢٠١٥): طرق التدريس فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 29-Alter, S., (2012) : Information system : The foundation of e-business, 4th edition, New Jersey prentice hall.
- 30-Danne,C.,(2002):Translating constructivist theory into practice in primary-grade mathematics,Educational studies in mathematics , Vol.,23,P., 29-53.
- 31-Davis , D., & Hayes , J., (2011): What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, Psychotherapy, 48 (2),p., 198-208.
- 32-Erden & Kablan (2008): Instructional Efficiency of integrated and separated text with Animation presentations in computer-based science instruction.
- 33-Febrianto Putra, Ika Yunita Nurkholifah, Ani Rusilowati, Bambang Subali (2018): 5E-learning cycle strategy increasing conceptual understanding and learning motivation", Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-BiRuN.
- 34-Glasser Sfeld, V.,(2008):Understanding Learning :Influences and Outcomes, London, Chapman publishing Ltd.,In association with the open University.
- 35-Halil, E., & Camliyer, H., (2016): A New Learning Model on Physical 5ELearning Cycle Universal Journal of Educational Research ,4,(1):p., 26-29

- 36-Henson,K., & Elber,B., (2010):** Educational psychology for effective teaching wads worth publishing comp, U.S.A:Adivision of International Thomson Pub; Inc.
- 37-Joyce Harrison,(2007):** Instructional strategies for secondary school physical education, 5ed., Brown Bench mark.
- 38-Kettler, K. , (2013):** Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York, The Eagle Feather, 10 ,(5).
- 39- Knowles , M., (2005):** The Adult learner, Houston: Gulf publishing.
- 40-Lord, T., (2014):** A comparison between traditional and constructivist teaching in environmental education, Journal of Environmental Education,Vol., 30 ,No.,(3),.
- 41-Rutherford, P., (2010):** The Effect of computer simulation and the learning cycle on students conceptual understanding of Newton's three laws of motion (Sir Isacc Newton, Concept Mapping). Doctoral Dissertation, University of Missouri, DAI-A 69105, p. 150, Nov.
- 42-Yager, R., (2011)** The Constructivist Learning Model.; Science Teacher, Vol. 58, No. 6, p. 52-57.