تاثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظه الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار

* أ.م.د/ عزه احمد السعيد
* أ.م.د/ دعاء فاروق محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن عمليات التطوير والتحديث فى المناهج التعليمية فى المؤسسات والهيئات التعليمية بالدولة لا تعني محتوى جيد للمادة التعليمية فحسب،ولا إعادة التنظيم لهذا المحتوى،ولكن يتضمنه أساليب جديدة وحديثة في عملية التدريس تجعل المنهج الدراسي أكثر فعالية من خلال إيجاد مواقف يكون فيها المتعلم أكثر نشاطاً وإيجابية،ومشاركة في إكتشاف المادة المراد تعلمها ومن ثم الوصول إلى درجة الإتقان والتمكن.

ولا يختلف اثنان على أن المتعلمين مختلفون ويتمايزون فى جوانب كثيرة وتحت مؤثرات وعوامل متعددة ومن هذه الجوانب الاستعداد والميول والاهتمامات وان هناك اتجاها قويا يؤكد على اهمية النظر الى احتياجات المتعلم كاساس للتصميم والتدريس وان لكل متعلم خصائص تميزه عن غيره من المتعلمين داخل الصف الواحد والحقيقة ان هذه الاختلافات ترجع الى المعرفة السابقة، الخصائص والميول، البيئة المنزلية ، القدرات والمواهب ، والأساليب التي يتعلمون بها، ومن هذا المنطلق فلقد ظهر مفهوم جديد للتعليم والتعلم ألا وهو التعليم المتمايز ٠(٨: ٢٣٥)

فقد ظهر مفهوم التعليم المتمايز **Differentiated instruction** ونال قدرا كبيرا من الرعاية والاهتمام من قبل الانظمة التعليمية والتربوية فى الدول المتقدمة ، حيث يقوم على معرفة المعلم بقدرات المتعلمين وخصائصهم العقلية ومستويات نموهم وتحصيلهم وخلفياتهم العلمية ، وكذلك معرفة اتجهاتهم وقيمهم ،والتى تجعله اكثر فعاليه فى تواصله وتفاعلة معهم ، كما تساعد المتعلمين على تكوين اتجاهات ايجابيه نحو المادة الدراسيه (٥٠: ٩٥)

ويشير كلا من **أليسيا برادفيلد Alicia Bradfield** (٢٠١٢) ، **Ducey(2011),** إلى أن التعليم المتمايز لا يعتبر ظاهرة جديدة في مجال التربية والتعليم ، وأن المدرسة ذات الصف الواحد في الماضي وجدت طريق لتلبي الاحتياجات المختلفة للطلاب من خلال العمل مع قدرات مختلفة،حيث انتقل فى السنوات الاخيرة من

* أستاذ مساعد بقسم الالعاب – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق .
* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربويه والاجتماعية– كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق .

فصول تعليم الموهوبين الى كل الفصول ، فالتدريس المتمايز اصبح ممارسة ناجحة وشائعة في مجال التربية الخاصة ، والفصول ذات الأعمار المختلفة، وإضافة إلى ذلك الأبحاث الحديثة على الدماغ والذكاءات المتعددة ، (١٥٩:٣٦) (٤٤: ١٢٣)

ويذكر **فيرر ferrier(2007)** ان التدريس المتمايز قائم على النظرية البنائية ، فهو وسيلة لتلبية احتياجات كل المتعلمين داخل الفصل الواحد، وعلى المعلمين عمل تنوع ، واختلاف فى كيف ، وماذا يعلمون ، وكيف يقومون ٠(٤٦ : ٨٥)

ويشير كلا من **تشامبرلين Chamberlin Michelle T (2011) و بيجوت،آندي Piggott, Andy (2002)**)ان الفكرة الاساسية من التمايز فى التدريس هى قبول حقيقية ان الطلاب مختلفون فى الخلفية المعرفية ومستويات التحصيل والاستعداد والرغبة والميول فى التعلم لذلك يجب ان تتوقع منهم انهم سيختلفون فى معدل تقدمهم الدراسى فالهدف من التعليم المتمايز هو تعظيم نمو كل طالب ونجاحه الفردى عن طريق تلبية احتياجاته المتنوعة ومساعدته فى عملية التعليم.(٤١: ١٣٤،١٥٦) (٥٥: ٦٥)

و هذا ما اكده **سويفت Swift (٢٠٠٩)، Tomilnson (٢٠٠٥)** بان السبب وراء تطبيق إستراتيجية التعليم المتمايز ظهرت لكي يطوعوا المعلمين اساليب تدريسهم لاستيعاب التباين و الاختلاف بين المتعلمين فى الاستعداد والميول وتفضيلات التعلم ،حتى تتوفر لديهم خيارات متعددة للوصول للمعلومة وتكوين معنى للافكار تمكنهم **ان** يتعلموا الى اقصى ما تسمح به امكانياتهم وقدراتهم ٠ (٣٢:٥٧) (٥٨ : ٢٦٣)

وتشير الباحثتان إلى أنهما سوف يستخدمان ثلاث أساليب تدريس متباينة فى إستراتيجية التعليم المتمايز هى (أسلوب الواجبات الحركية – أسلوب التعلم التبادلى – أسلوب التعلم التنافسى) وذلك لتعلم مهارة الارسال من اعلى ٠

يتأسس أسلوب الواجبات الحركية على اعتماد المتعلم على نفسه فى تعلم وتثبيت المهارات الحركية حيث تقدم هذه الواجبات للمتعلم فى أشكال حركية دون تدخل أو مشاركة من المعلم ، وتكون هذه الأشكال متدرجة في الصعوبة، لينتقي منها المتعلم ما يتناسب مع قدراته وإمكاناته واستعداداته كخطوة أولى يخطو منها إلى الواجب التالى حتى يتمكن من إتقان الواجب الحركى المختار.(١٢: ٦٥)

وتشير **نوال إبراهيم وميرفت خفاجة (٢٠٠٧م)** أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران "التعلم التبادلي" يعني أن يكون التفاعل مع الزميل فقط، بحيث يقسم الطلاب إلى أزواج أحدهم يؤدي والآخر يلاحظ أداء زميله، ودور الملاحظ هو إعطاء التغذية الراجعة للمؤدي بغرض تصحيح المسار الحركى للأداء لبلوغ الهدف المنشود عن طريق استخدام ورقة المعيار. (٢٢: ١٤٨)

ويتأسس أسلوب التعلم التنافسي على استخدام المعلم للأشكال التنافسية أثناء عملية التعلم، ويهدف أسلوب التعلم التنافسى إلى زيادة دافعية المتعلم فى الموقف التعليمى ، والذى بدوره يؤدى إلى تحسين المستوى البدنى والمهارى للمتعلم وفيه يقوم المعلم بعملية التخطيط حيث تحديد الأهداف التعليمية في ضوء مستوى المتعلم ومستوى التعلم المطلوب، و يقوم بتقسيم المتعلمين إلى مجموعات، ويحدث التنافس بين أفراد المجموعة بحيث يريد كل عضو فيها أن يحصل على المركز الأول فى الموضوع المراد دراسته، ويقوم المعلم بتوزيع العمل على المجموعات، ويمدهم بالأنشطة والمعلومات ، ثم يقوم بتقييم كل متعلم بمفرده ، ويكون دور المعلم توجيه سلوك وأداء المتعلمين وتقديم التغذية الراجعة والمساعدة لهم أثناء تنفيذ المهمة في جو من التنافس والمرح ، وذلك بهدف تحسين الأداء ومن ثم إتقان المهارات الحركية بشكل جيد. (١٨ : ٤٥)،(٦٦:٩)

وفى الحقيقة لا يمكن الحديث عن التعليم المتمايز بمعزل عن التعرض **لليقظه الذهنية mindfulness** التى تعد عنصرا مهما من عناصر الصحة النفسية لكلا من المعلم والمتعلم ٠

حيث يرى بيرنىBernay(٢٠١٤) ان اليقظه الذهنية تساعد المتعلمين على التعلم والتركيز والتحصيل الاكاديمى وعدم الشعور بالاجهاد والتعب اثناء التعلم ، في حين تحقق الرفاهية الشخصية للمعلمين حيث تخفض الاجهاد وتجعلهم اكثر تركيزا فى التخطيط للدرس ومراعاة احتياجات المتعلمين ٠(٣٨ : ١٤٣)

ويعرف **هاسد HASSED** (٢٠١٦) اليقظه الذهنية بانها : مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل والتعاطف والصحة البدنية وتعزيز التعليم والاداء (٤٨ : ٩٢)

فى حين يعرفها **جينز Jennings** (٢٠١٣) (٥١) بانها الوعى التام بتجربتك الحالية ، وتقبل نفسك كما انت فى هذة اللحظه بدون اصدار حكم ٠

بينما عرفها **لانجر Langer** (١٩٩٧) بانها ابتكار مستمر لافكار جديدة والانفتاح على المعلومات الجديدة ، والوعى باكثر من منظور واحد (٥٣ : ٤)

ويشير **محمد زهران** (٢٠٠٥) ان الاختبارات احد الاساليب التقييم الرئيسة فى العملية التعليمية ولها دورا هاما ومؤثرا فى حياة الطلاب ،لذلك اتخذ قلق الامتحان اهمية خاصة ، نظرا لارتباطه الكبير بتحديد مستقبل الطالب الدراسى والعملى ومكانته فى المجتمع ، مما جعل منها مشكلة مقلقه ، لذلك اتجه الكثير من الباحثين بدراسة قلق الاختبار (٢٤: ٩٥)

وعرفه **بـــراون (١٩٩٩)** بانه حالة يمر بها المتعلم نتيجة الزيادة فى درجة الخوف والتـــوتر اثنـــاء المرور بموقف الاختبار ، وكذلك الاضطراب فى النواحى الانفعالية والمعرفية والوظفية **(٣٩:٨٤٠)**

ويذكر "**زكى محمد حسن (٢٠٠٢م)**" الى ان تعليم المهارات الاساسية في الكرة الطائرة يختلـــف باختلاف المرحلة العمرية حيث لكل مرحلة عمرية خصائصها التى تميزها عن غيرها ومن ثم معرفة المعلم لهذه الخصائص وان يضعها فى الاعتبار خلال مراحل التعليم المختلفة مما يجعل عملية التعليم اكثر كفائة وفاعلية الا انه لا يقتصر تعليم الكرة الطائرة على عمر معين دون الاخر فرياضة الكـــرة الطائرة يمكن تعليمها فى اى مرحلة عمرية. (١٠ : ٥٩)

ويشير **على مصطفى طه (١٩٩٩)** إلى أن الإرسال هو الأداء الذي يقوم به اللاعب الخلفـــي الأيمـــن المتواجد في منطقة الإرسال لوضع الكرة في اللعب عن طريق مقابلة اليد أو جزء من الذراع للكرة ، وضربها بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.(٢٧: ٥٧)

ولان للإرسال أهمية كبيرة في المباراة حيث يمكن الحصول من خلاله علـــى نقطـــة مباشـــرة ، أو تصعيب عملية الهجوم على الفريق المنافس باستخدام الإرسال المؤثر٠ومن خلال خبـــرة الباحثتـــان العلمية والعملية وقيام احدى الباحثتان بتدريس مقرر الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق،وأيضاً كعضو في لجان التقييم النهائى لطالبات الكليـــة لاحظـــت أن هناك تدنى شديد فى مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه لـــدى طالبـــات الفرقـــة الثالثـــة بالكلية،وأتضح ذلك من واقع درجات الإختبار التطبيقى فى مقرر الكرة الطائرة للفصل الدراسى الاول للعام الجامعى ٢٠١٨/٢٠١٧،وقد يرجع ذلك إلى أستخدام الأسلوب المتبع فى العملية التعليمية،والذى يعتمد على مصدر واحد للمعرفة هو الشرح اللفظى،وأداء النموذج العملى من قبل المعلمة دون أدنـــى مشاركة فعالة من الطالبات فى الموقف التعليمى سوى التنفيذ ، بما لا يتفق والإتجاهات المعاصرة فى أساليب التدريس الحديثة من أجل جودة التعليم ، الأمر الذى يؤثر بالسلب على اليقظه الذهنيـــة لـــدى الطالبات، نتيجة للشرود الذهنى لديهن وعدم التركيز لذلك يتطلب هذا من القائمين بعملية التعليم البحث عن أسلوب للتدريس يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً ، ويجذب إنتبـــاه المتعلمـــة ، ويزيـــد مـــن دافعيتهن، ويثبت الخبرات التعليمية لديهن. ومن هذا المنطلق نشأت فكرة البحث فى إيجـــاد أســـلوب تدريسى يحقق أهداف المادة التعليمية بصورة أفضل فى ظل الإمكانات المادية والبشرية المتاحة، حيث ان الطريقة المتبعة في التدريس (التقليدية) و التى تجعل من المتعلمة عنصراً ثانوياً أثناء الـــتعلم لا توليها أي دور غير المتلقية ، ولا تقدم لها الدعم ، ولا تراعي الفروق الفرديـــة بـــين المتعلمـــات ، وتعطيهن نفس المستوى والمرتبة ،ومن هنا ترى الباحثتان أن هنالك ضـــرورة لاســـتخدام طرائـــق واستراتيجيات تدريس متطورة من شأنها أن تعمل على تحسين مستوى التعلم ، وحصيلة الطالبات من

المادة التعليمية، وقد يكون استخدام استراتيجية التعليم المتمايز من بين هذه الطرائق التي قد تسهم في تحقيق تدريس أكثر فاعلية والارتقاء بمستوى الأداء الفنى لمهارة الارسال من اعلى وتحسين اليقظه الذهنية وخفض مستوى القلق لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

وعلي **حد علم الباحثتان** لا توجد دراسة علمية تطرقت إلي **إستخدام التعليم المتمايز** على اليقظة الذهنية والارسال من اعلى في الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار ، حيث طبق في مجالات اخرى مثل دراسة كلا من ": **سويفت Swift (٢٠٠٩)** (٥٦) ، **أليسيا برادفيلد Alicia Bradfield (٢٠١٢)** (**٣٦) ،محمد عبد الوهاب مبروك (٢٠١١م)** (٢٨) ، **ليث محمد داؤد ، محمد عيد على (٢٠١٤م)**(**٢٠) ، بسمة احمد محمد الديب(٢٠١٥م)(٧) ، حاتم محمد مرسي (٢٠١٥م)** (٨) مما يشير الى اهمية البحث وحداثته ٠

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تاثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظه الذهنية ومستوى أداء مهارةالإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (التعليم المتمايز) في اليقظه الذهنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (التعلم بالأوامر) في اليقظه الذهنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظه الذهنية ومستوى اداء الارسال من اعلى المواجه فى الكرة الطائرة وخفض قلق الاختبار ٠

مصطلحات البحث:

التعليم المتمايز: Differentiated instruction

هو سلسلة من الاجراءات لتدريس مجموعة من الطلاب الذين تختلف قدراتهم فى الفصل الوحد ويقوم فيها المعلم بتوفير مداخل متعددة تلبى الاحتياجات المختلفة لكل متعلم. (٤: ٣٨)

أسلوب الواجبات الحركية : The method of motor duties

هو ذلك الأسلوب الذى يراعى الفروق بين مستويات الطلاب في الفصل الدراسي الواحد حيث يؤدى الطالب الحركة من المستوى الخاص به والعمل على إشراك جميع الطلاب في الأداء في وقت واحد وكل حسب مستواه ويكون دور المعلم هو ملاحظة أداء الطلاب.(١٣: ٦٥)

أسلوب التعلم التبادلى : Interactive learning method

هو "أحد الأساليب الحديثة فى التدريس ويهدف إلى إعطاء الطالب دوراً رئيسياً فى العملية التعليمية ويعتمد هذا الأسلوب على ما يسمى بالطالب الملاحظ والطالب المؤدى".(٥٩: ١٠٢)

أسلوب التعلم التنافسى Competitive learning style :

هو" أسلوب من أساليب التدريس الذى يتميز بوجود منازلة أو تنافس بين شخصين فى سبيل تحقيق أهداف معينة ".(٩: ٦٦)

اليقظة الذهنية: Mental alertness

"حالة الوعى التى تكون عليها الطالبة وما يدور فى ذهنها من افكار وما ينتج عنها من ردود افعال وتسهم فى تعزيز الصحة العقلية والبدنية وتحسين التعلم والاداء " تعريف اجرائى

قلق الإختبار Test Anxiety:

هو "حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعتري بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبًا على المهام العقلية في موقف الامتحان".(٥٤:١٥٧)

الدراسات السابقة:

أجرى **محمد عبد الوهاب مبروك (٢٠١١)(٢٨)** دراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام التعليم المتمايز على التحصيل المعرفى وأداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبى ، وتكونت عينة البحث من عدد (٤٨) تلميذاً بالمرحلة الإبتدائية ، تم

تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٢٤) تلميذاً ، ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية (التعليم المتمايز) على المجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأمر) فى التحصيل المعرفى وأداء بعض مسابقات الميدان والمضمار.

واجرى **فرانكو Franco el ,al (٢٠١١) (٤٧)** دراسة هدفت التعرف علي أثر اليقظة الذهنية علي الأداء الاكاديمي والقلق ومفهوم الذات ،واستخدم الباحثون المنهج التجريبى، وأشتملت عينة البحث على عدد (٦١) طالباً وطالبة من المدرسة الثانوية ، ومن أهم النتائج : أن هناك تحسن في الأداء الاكاديمي وزيادة في مفهوم الذات وانخفاض القلق مما يؤكد علي فاعلية اليقظة الذهنية في تنمية الجوانب الايجابية في الشخصية .

كما اجرى **اشور وسيجمانAsheur& Sigman (٢٠١١) (٣٧)** دراسة هدفت التعرف علي مدي فعالية كل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها علي الاداء الامتحاني عند طلاب الجامعة واستخدم الباحثان المنهج التجريبى، وأشتملت عينة البحث على عدد (٥٦) طالباً وطالبةبطريقة عشوائية ثم إخضاعهم إلي مقياس قلق الاختبار. ومن أهم النتائج أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم علي الاداء في الامتحان.

كما أجرى **ليث محمد داؤد ومحمد عيد على (٢٠١٤)(٢٠)** دراسة أستهدفت التعرف على أثر إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز فى إكساب بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبى، وأشتملت عينة البحث على عدد (٥٣) طالباً بمعهد إعداد المعلمين ، ومن أهم النتائج فاعلية إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز فى إتقان بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد مقارنة بالطريقة المعتادة فى التدريس.

بينماأجرت "**بسمة احمد الديب (٢٠١٥)(٧)** دراسة استهدفت التعرف على تأثير التعليم المتمايز في ضوء أنماط المتعلمين (سمعي. بصري. حركي) علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ،اشتملت عينة البحث علي (٦٠) تلميذ، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن استخدام إستراتيجية التعليم المتمايز في ضوء أنماط المتعلمين للمجموعة التجريبية قد أحدثت تحسنا بنسبة اكبر عن الأسلوب التقليدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بإستخدام القياسات القبلية البعدية لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (التعليم المتمايز) والأخرى مجموعة ضابطة (التعلم بالأوامر).

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة طائرة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠١٧ /٢٠١٨، وأشتمل على عدد (٥٠) طالبة،وتم أستبعاد عدد (٢٠) طالبة منهن (١٢ طالبة للدراسة الإستطلاعية – ثلاث طالبات باقيتان للإعادة – ٥ طالبات يمارسن الكرة الطائرة بالأندية الرياضية)، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة بنسبة (٥٩.٥٧%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهن عشوائياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل منهما (١٥) طالبة.، وجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة البحث.

جدول (١)
توزيع أفراد عينة البحث

مجتمع البحث	العينة الإستطلاعية	المستبعدات		العينة الأساسية		النسبة المئوية
		باقيات للإعادة	تمارس الكرة الطائرة	تجريبية	ضابطة	
٥٠	١٢	٣	٥	١٥	١٥	%٥٩.٥٧

قامت الباحثتان بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبى مثل معدلات النمو (السن – الطول – الوزن – الذكاء) والقدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراع الضاربة – القدرة العضلية للرجلين – دقة توجيه الذراع الضاربة – التوافق بين الذراع والعين والكرة – مرونة المنكبين)،ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة، ومقياس قلق الاختبار ومقياس اليقظه الذهنية وتمت هذه القياسات (الاعتدالية والتكافؤ) بعد التأكد من المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية،وإختبار الذكاء العالى، ومقياس اليقظة الذهنية ومقياس قلق الاختبار ،وجدولي (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية
فى السن والطول والوزن والذكاء
ن = ٤٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٩.٣٩	٠.٧٨	١٩.١٠	١.١٢
الطول	سم	١٦٥.٦٧	٥.٢٤	١٦٤.٢٥	٠.٨١
الوزن	كجم	٦٢.٨٨	٣.٩١	٦١.٧٥	٠.٨٧
الذكاء	درجة	٢٩.٣٥	٥.٤٨	٢٨.٥٠	٠.٤٧
قلق الإختبار	درجة	١٦١.٤٩	٦.٢٥	١٦٠.٠٠	٠.٧٢

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن – الطول – الوزن – الذكاء)، تراوحت ما بين (٠.٤٧ : ١.١٢) أى أنها تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات البدنية ودقة أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة ن = ٤٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	٦.٤٥	٢.٥١	٦.١٠	٠.٤٢
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٢.٣٨	٤.٢٧	٣١.٥٠	٠.٦٢
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	٢٠.٣٥	٥.٨٥	١٩.٥٠	٠.٤٤
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	١٢.٣٥	٣.٣٣	١٢.٠٠	٠.٣٢
مرونة المنكبين	سم	٤٤.٨٨	٥.١٩	٤٣.٥٠	٠.٧٩
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	٣.٧٥	١.٤٣	٣.٥٠	٠.٥٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات البدنية ودقة أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة تراوحت ما بين (٠.٣٢ : ٠.٧٩) أى أنها تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات.

جدول (٤)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى اليقظة الذهنية ن = ٤٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
المرونة العقلية	درجة	١٤.١٦	٠.٨٨	١٤.٠٠	٠.٥٤٥
تركيز الانتباه	درجة	١٥.٣٤	١.٩١	١٥.٠٠	٠.٥٣٤
وضوح الوعي	درجة	١٩.٤٠	٢.١٠	٢٠.٠٠	-٠.٨٥٧
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	١٧.٦٨	١.٢٩	١٧.٠٠	١.٥٨١
التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	درجة	٢١.٦٠	١.٧٥	٢١.٠٠	١.٠٢٨
التميز اليقظ	درجة	١٨.٨٨	٢.٠٥	١٩.٠٠	-٠.١٧٥
الانفتاح علي الجديد	درجة	٢٠.٣٠	١.٦٣	٢٠.٠٠	٠.٥٥٢

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (-٠.١٧٥ : ١.٥٨١) أى أنها تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات (اليقظة الذهنية – قلق الاختبار).

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلى:

أولاً : الأجهزة والأدوات قيد البحث:

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلى للجسم. - ميزان طبى معاير لقياس الوزن.
- ملعب كرة طائرة بأدواته القانونية. - شريط قياس. - شريط لاصق. - ساعة إيقاف.

ثانياً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

من خلال إطلاع الباحثتان على بعض المراجع والدراسات العلمية المتخصصة فى الكرة الطائرة والقياس(١)،(٣)،(٤)،(٢٣)،(٢٧) تم تحديد القدرات البدنية المؤثرة فى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه،والإختبارات البدنية والمهارية التى تقيسها،وتم عرضها على مجموعة من خبراء الكرة الطائرة ملحق (١)، وتم تحديد الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية ملحق (٢) وفقاً لآراء الخبراء فكانت كما يلي :

١- الإختبارات البدنية : ملحق (٢)

- إختبار ضرب الكرات على الحائط. (قياس القدرة العضلية للذراع الضارب)
- إختبار اختبار الوثب من الجري للهجوم. (قياس القدرة العضلية للرجلين)
- إختبار دقة التوجيه لليد الضاربة. (قياس دقة التوجيه لليد الضاربة)
- إختبار رمي الكرات على الحائط. (قياس التوافق بين العين والذراع والكرة)
- إختبار مرونة المنكبين. (قياس مرونة مفصل الكتف)

٢- إختبار دقة الإرسال من أعلى المواجه. ملحق (٣)

تم تحديد إختبار دقة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة من خلال إستطلاع رأى الخبراء فى الكرة الطائرة (ملحق ١)،وأنحصرت آراء الخبراء ما بين (٩٠ – ١٠٠%)،وقد أرتضت الباحثة بهذه النسبة للإختبار المهاري قيد البحث. (٢٧)

ثالثاً : إختبار الذكاء العالى : إعداد / **السيد محمد خيرى** (١٩٨٩)(٥) ملحق(٤).

يشتمل هذا الإختبار على عدد (٤٢) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التى تبين قدرة المختبرة على التفكير (الذكاء)، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة مثل (القدرة اللغوية – القدرة الحسابية –

القدرة على التصور) وهو صالح لكلا الجنسين،والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق ١٧ سنة،وزمن هذا الإختبار (٣٠) دقيقة.

رابعاً : مقياس قلق الإختبار : ملحق (١٠)

تم تحديد مقياس قلق الإختبار من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة (٢٤)،(٣١)(٣٩)، وقد أسفر ذلك عن مقياس قلق الإختبار، والذى أعده **نائل إبراهيم أبوعزب** (٢٠٠٨) (٣١) ويحتوى المقياس على عدد (٥٢) عبارة موزعة على عدد (٤) أبعاد هم الجانب النفسي والإنفعالى ، ويتضمن العبارات من (١-٢١)، الجانب الاجتماعي ، ويتضمن العبارات من (٢٢-٣٢)، الجانب الجسمي ، ويتضمن العبارات من (٣٣- ٤٤)، الجانب العقلي ، ويتضمن العبارات من (٤٥-٥٢) ويتم الإستجابة على عبارات المقياس فى ضوء ميزان خماسى (بدرجة كبيرة جدًا (٥) درجات – بدرجة كبيرة (٤) درجات – بدرجة متوسطة (٣) درجات – بدرجة قليلة درجتان – بدرجة قليلة جدًا درجة واحدة) ، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (٢٦٠) درجة ، وكلما أرتفعت الدرجة للمختبر أرتفع مستوى قلق الإختبار.

خامساً: بناء مقياس اليقظة الذهنية لدي طالبات كلية التربية الرياضية بنات تخصص الكرة الطائرة.
(إعداد الباحثتان)

خطوات بناء المقياس:

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة والرجوع إلى المقاييس الخاصة بقياس اليقظة العقلية في الدراسات السابقة وجدت الباحثتان قلة وجود مقاييس اليقظة العقلية خاصة بالطالبات كما وجدت الباحثتان أن هذه المقاييس لا تتناسب مع طبيعة البحث والهدف منه لذلك قامتا بتصميم هذا المقياس واتبعتا الخطوات التالية في بناءه٠

- **تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:ملحق(٥)** تم وضع الأبعاد في صورتها المبدئية في استمارة ، و تم عرضها علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والكرة الطائرة **ملحق(١)** والجدول (٥) يوضح أراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس والأهمية النسبية لكل 'بعد

جدول (٥)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول تحديد الابعاد

لمقياس اليقظة العقلية لدي طالبات كلية التربية الرياضية ن= ١٠

الابعاد	أراء السادة الخبراء	التكرارات	النسبة المئوية	الأهمية النسبية
١	المرونة العقلية	١٠	١٠٠٪	%١٣.٦٩
٢	تركيز الانتباه	١٠	١٠٠٪	%١٣.٦٩
٣	وضوح الوعي	١٠	١٠٠٪	%١٣.٦٩
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	١٠	١٠٠٪	%١٣.٦٩
٥	التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	٩	٩٠٪	%١٢.٣٢
٦	التميز اليقظ	١٠	١٠٠٪	%١٣.٦٩
٧	الانفتاح علي الجديد	٩	٩٠٪	%١٢.٣٢
٨	التصميم	٦	٦٠٪	%٨.٢١
	مجموع التكرارات	٧٣	١٠٠%	%٩١.٢٥

يتضح من جدول (٥)النسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس اليقظة العقلية وارتضت الباحثتان علي الابعاد التي اتفق عليها جميع الخبراء أي التي حصلت على نسبة (من٨٠٪ : ١٠٠٪) كحد أدنى لرأى الخبراء وهى تعد نسب عالية بقبول هذه الأبعاد لقياس اليقظة العقلية لدى الطالبات ، ماعدا بعد التصميم فقد حصل علي نسب اقل من ٨٠% وبذلك أصبحت الابعاد (٧) أبعاد هي:

جدول (٦)

ابعاد التي تم الاتفاق عليها طبقاً لآراء السادة الخبراء ن=١٠

م	البعد	م	البعد
١	المرونة العقلية	٥	التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني
٢	تركيز الانتباه	٦	التميز اليقظ
٣	وضوح الوعي	٧	الانفتاح علي الجديد
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة		

- **تحديد العبارات الخاصة بكل 'بعد من أبعاد المقياس وعرضها علي السادة الخبراء. ملحق(٦)**

بعد التوصل لابعاد المقياس قامت **الباحثتان** بإعداد العبارات المناسبة لكل 'بعد وقد بلغ عدد العبارات للمقياس في صورته الأولي(٧٣) عبارة ، وقد توصلت **الباحثتان** من خلال استطلاع رأى الخبراء الاتي :حذف وتعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات، تم تحديد مفتاح التصحيح (٣-٢-١) (نعم –

أحياناً–دائماً) والعكس فى العبارات السلبية٠ والجدول رقم (٧) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل ’بعد

جدول (٧) أبعاد المقياس وعدد عبارات كل ’بعد

م	الابعاد	عدد العبارات	م	الابعاد	عدد العبارات
١	المرونة العقلية	١٦	٥	التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	٨
٢	تركيز الانتباه	١٣	٦	التميز اليقظ	٩
٣	وضوح الوعي	١٢	٧	الانفتاح علي الجديد	٧
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	١٠			
	المجموع الكلي للعبارات		٧٣ عبارة		

– **المعالجات الإحصائية لاراء الخبراء على العبارات الخاصة كل’بعد:–** عن طريق التقدير الكمي والتقدير الكيفي للعبارات **ملحق** (٧) ويوضح جدول (٨) نتائج تعديل المحكمين على المقياس

جدول (٨)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس

م	الابعاد	عبارات كل’بعد	أرقام العبارات التي تم استبعادها	العبارات التي تم تعديل صياغتها	أرقام العبارات التي تم إضافتها	العدد النهائي بعد تعديل الخبراء
١	المرونة العقلية	١٦	(٤،٣،٢،١،٧،٥)	(٦)	عبارتين	١٢
٢	تركيز الانتباه	١٣	(٥)	(٤)	عبارة واحدة	١٣
٣	وضوح الوعي	١٢	(٩)	(٥)	٣عبارات	١٤
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	١٠	(٥)	.....	عبارتين	١١
٥	التوجه نحو الحاضر(الشرود الذهني	٨	.....	.....	.....	٨
٦	التميز اليقظ	٩	.....	.....	٣عبارات	١٣
٧	الانفتاح علي الجديد	٧	.....	.....	٤عبارات	١١
	الدرجة الكلية	٧٣	.....	.....	١٥ عبارة	٨٠

إعداد المقياس لتطبيقه **على العينة الاستطلاعية**: بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (٨٠)عباره موزعة على(٧) أبعاد يتم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهن(١٢) طالبة وذلك في الفترة من (٢/١٣ : ١/ ٣/ ٢٠١٨م) **ملحق**(٨)

أولاً :- صدق المقياس

١ – **صدق المحكمين :** قامت الباحثتان بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بُعد على السادة الخبـــراء وعددهم(١٠) خبراء **ملحق**(١) واعتبرت الباحثتان نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقيـــاس معيـــاراً لصدقه

٢ – **صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:** قامت الباحثتان بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجداول (٩)،(١٠) يوضحان ذلك .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس الذى تنتمى إليه ن = ١٢

لأبعاد العبارات	المرونة العقلية	تركيز الانتباه	وضوح الوعي	الوعي بوجهات النظر المختلفة	التوجه نحو الحاضر(الشرود الذهني	التميز اليقظ	الانفتاح علي الجديد
١	*٠.٧٥٠	*٠.٨٣٥	*٠.٦٥٥	*٠.٦٩٦	*٠.٦٦١	*٠.٧٤٩	*٠.٦٧٩
٢	*٠.٦٧٦	*٠.٦٣٢	*٠.٦٩٦	*٠.٧٢٩	*٠.٦٤١	*٠.٦٣٠	*٠.٧٧٥
٣	*٠.٦٥٧	*٠.٦٧٢	*٠.٦٢٠	*٠.٦٢٧	*٠.٧٧٥	*٠.٦٠٧	*٠.٦٤٦
٤	*٠.٧٨٩	*٠.٧٦٥	*٠.٧١٦	*٠.٥٩٩	*٠.٦٥٧	*٠.٦٤٨	*٠.٧٥٦
٥	*٠.٦٦١	*٠.٦٥٣	*٠.٦٩٩	*٠.٧٢٢	*٠.٦٦٥	*٠.٦٢٢	*٠.٦٧٦
٦	*٠.٦٥٦	*٠.٧٦١	*٠.٧١٥	*٠.٦٤٢	*٠.٧٥٥	*٠.٧٩٢	*٠.٧٨٢
٧	*٠.٧٧١	*٠.٦٤١	*٠.٧٠٠	*٠.٦٠٥	*٠.٦١٦	*٠.٦٣١	*٠.٦٥٥
٨	*٠.٦٨٨	*٠.٦٧٥	*٠.٧٤٩	*٠.٦٠٣	*٠.٧٤١	*٠.٦٦٠	*٠.٦٧٣
٩	*٠.٨٣٣	*٠.٧١٨	*٠.٦٧٧	*٠.٧٧٨		*٠.٦٧٧	*٠.٧٠٨
١٠	*٠.٧٨٣	*٠.٦٢٥	*٠.٨٧١	*٠.٦٩٠		*٠.٦٩٤	*٠.٨٠٢
١١	*٠.٦٣٠	*٠.٦٤٨	*٠.٦٨٨	*٠.٧٢٥		*٠.٦٢٠	*٠.٧٤٩
١٢	*٠.٧٠١	*٠.٧٢٢	*٠.٧٦٩			*٠.٧٤٠	
١٣		*٠.٨٣٨	*٠.٨٢٣				
١٤			*٠.٧٦٩				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال احصائياً بين درجة كل عبارة والبعد الذى تنتمي اليه العبارة ،كما يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي الدلالة ٠.٠٥ وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلى لعبارات مقياس اليقظة العقلية .

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس اليقظة العقلية

(الاتساق الداخلي للأبعاد المقياس) ن = ١٢

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
١	المرونة العقلية	١٢	٠.٨٣٢*	٥	التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	٨	٠.٧٤٢*
٢	تركيز الانتباه	١٣	٠.٧٦٦*	٦	التميز اليقظ	١٢	٠.٨٦٠*
٣	وضوح الوعي	١٤	٠.٧٣٤*	٧	الانفتاح علي الجديد	١١	٠.٧٠٩*
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	١١	٠.٨٣٩*				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٥٤٢*، ٠.٨٦٠*) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ثانياً معامل ثبات المقياس:

باستخدام طريقة "ألفاكرونباخ Alpha". والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

الثبات " معامل ألفاكرونباخ " للأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ن=١٢

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	المرونة العقلية	١٢	٠.٧٤٥*	٥	التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	٨	٠.٧٥٠*
٢	تركيز الانتباه	١٣	٠.٧٣٩*	٦	التميز اليقظ	١٢	٠.٧٣٥*
٣	وضوح الوعي	١٤	٠.٧٦٥*	٧	الانفتاح علي الجديد	١١	٠.٧٥٥*
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	١١	٠.٦٦٧*				
مقياس اليقظة العقلية			٠.٨٠٩*				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط تراوحت ما **بين** (٠.٦٦٧* : ٠.٧٦٥*) مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي،وبذلك يكون المقياس في صـــورته النهائية **ملحق** (٩)

سادسا : المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث:

١- معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية وقلق الاختبار:

لحساب معامل الصدق إستخدمت الباحثتان صدق المقارنة الطرفية حيث تم تطبيق الاختبارات علي عينة البحث الاستطلاعية ، ثم ترتيب درجات عينة التقنين، وتم تقسيمهم إلي إرباعيات وتمت المقارنة بين الارباعين الاعلي والادني كما يوضحه جدول (١٢) .

جـدول (١٢)

معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية وقلق الاختبار قيد البحث ن١=ن٢= ٣

الإختبارات	وحدة القياس	الارباع الاعلي		الارباع الادني		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	٨.٣٥	١.١٠	٤.٤٧	١.٥٠	٢.٩٦*
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٦.٦٢	١.٠١	٣١.٥٠	١.٨٨	٣.٤١*
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	٣٩.٩٧	٢.١٩	٣٠.٧٠	٣.٣١	٣.٣١*
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	١٧.٥٠	١.٢٤	١١.٢٧	٢.١٢	٣.٦٠*
مرونة المنكبين	سم	٥٠.١١	١.٥١	٤٣.٥٠	٢.٧٩	٤.٠١*
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	١٢.٤٠	٢.٢٥	٣.٧٠	١.٣٥	٤.٧٠*
قلق الإختبار	درجة	١٣٥.٤٦	٣.١٢	١٦٢.٢٠	٤.٩١	-٦.٥٠*

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٧٧٦ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين الارباعين الاعلي والادني في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح الارباع الاعلي مما يشير إلي صدق الاختبارات قيد البحث.

٢- معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية وقلق الاختبار:

لحساب معامل الثبات فقد تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار و إعادته تطبيقٌه Test Re (Test) وذلك بتطبيقه علي العينة الاستطلاعية وعددها (١٢) طالبة ،وبفاصل زمنى قدره (٣) أيام من التطبيق الأول للإختبارات البدنية والمهارية و بفاصل زمنى (١٥) يوما لقلق الاختبار وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/٢/١٣ وحتى ٢٠١٨/٣/١،وتم حساب معامل الإرتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى،وجدول (١٣) يوضح ذلك.

جـــدول (١٣)
معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية وقلق الاختبار قيد البحث
ن = ١٢

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		س	ع	س	ع	
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	٦.٤٧	١.٩٠	٦.٥٩	١.٧٣	٠.٧٦٩*
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٢.٥٠	٣.٨٨	٣٣.٠٠	٣.٦١	٠.٧٨٧*
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	١٨.٧٠	٤.٣١	١٩.٢٥	٤.١٧	٠.٧٣٢*
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	١٢.٢٧	٢.١٢	١٣.٠٠	١.٩٥	٠.٧١٦*
مرونة المنكبين	سم	٤٣.٥٠	٣.٧٩	٤٤.١٥	٣.٤٦	٠.٧١١*
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	٣٠.٤٠	٣.٢٥	٣.٧٠	١.٣٥	٢٨.٤٠*
قلق الإختبار	درجة	١٦٢.٢٠	٤.٩١	١٦١.٠٠	٤.٦٤	٠.٧٤٩*

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٠.٥٧٦ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٣) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ومقياس قلق الاختبار، مما يشير إلي ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

المعاملات العلمية لإختبار الذكاء العالى:

قامت الباحثتان بحساب المعاملات العلمية (الثبات – الصدق) لإختبار الذكاء العالى عن طريق حساب معامل الثبات بواسطة التطبيق ثم إعادة التطبيق بفاصل زمنى **قدره (١٥)** أيام من التطبيق الأول،وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/٢/١٣ وحتى ٢٠١٨/٣/١،وتم حساب معامل الصدق الذاتى بحساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات، وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جـــدول (١٤)
المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لاختبار الذكاء العالى ن = ١٢

الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
		س	ع	س	ع		
الذكاء العالى	درجة	٢٩.٢٩	٤.١٣	٣٠.٥٠	٤.٤٧	٠.٧٠٣	٠.٨٣٨

قيمة " ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٠.٥٧٦ * دال عنـــد مســـتوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٤) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى لإختبار الذكاء مما يشير إلي ثبات الاختبار،فى حين بلغ معامل الصدق الذاتى للاختبار (٠.٨٣٨) مما يشير إلى صدق الإختبار فيما يقيس.

البرنامج التعليمى بإستخدام إستراتيجية التعلم المتمايز: ملحق (١١)

هدف البرنامج:

تعلم وإتقان مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق بإستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز (الواجبات الحركية – التعلم التبادلى – التعلم التنافسى) وتاثيره على اليقظه الذهنية وعلاقتهم قلق الاختبار.

أسس وضع البرنامج التعليمى:

أعتمدت الباحثة عند وضع البرنامج التعليمى على بعض الأسس التالية:

١- تحديد الهدف العام للبرنامج التعليمي المقترح.

٢- ملائمة ومناسبة محتوى البرنامج التعليمي لمستوى وقدرات الطالبات ومراعاة الفروق الفردية.

٣- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنويع.

٤- تطبيق اختبار الأداء القبلي لجميع الطالبات للتعرف على مستوياتهن فى المهارة قيد البحث.

٥- مراعاة عرض نموذج لكل واجب حركى بالبرنامج عن طريق الصور التوضيحية للأداء المهارى لتقديم تغذية راجعة للطالبة.

٦- مراعاة تقديم التعليمات والإرشادات التى توضع النواحى الفنية الصحيحة لكل مرحلة من مراحل اداء الارسال من اعلى مواجه وذلك لتلافى الأخطاء وتصحيحها فور ظهورها.

٧- مراعاة مبدأ التدرج في المحتويات وفي التعلم من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بما يتناسب مع قدراتهم.

٨- إتاحة الفرصة للطالبات للممارسة فى وقت واحد.

محتوى البرنامج التعليمى:

تم تحليل مراحل الأداء الفنى لمهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة،وذلك من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية فى الكرة الطائرة (١٤)،(١٥)،(٢٣)،(٢٦)،(٢٧) ،(٤٠).

وقد أسفر ذلك عن التعرف على الخطوات التعليمية ومراحل الأداء الفنى للارسال من اعلى مواجه، وتم ترتيبها من السهل إلى الصعب، بالإضافة للتعرف على بعض مواد القانون للارسال من اعلى .

قامت الباحثتان بوضع وتوزيع محتوى الوحدات التعليمية للارسال من اعلى على عدد (١٠) دروس بواقع وحدتين تعليميتين فى الأسبوع الواحد، مع العلم بأن زمن المحاضرة العملى (٩٠) ق ، وهو ما ألتزمت به الباحثتان فى زمن الوحدة بالبرنامج ، وقد تم إستخدام البرنامج التعليمى المقترح (إستراتيجية التعلم المتمايز) مع أفراد المجموعة التجريبية حيث تم تنفيذ (١٢) واجب حركي من كل أسلوب تدريسى فى الأسبوع الأول والثانى بواقع (٣) واجبات حركية فى الدرس الواحد ، وتم تنفيذ (٦) واجبات حركية فى الأسبوع الثالث والرابع بواقع (٢) واجب حركى فى الدرس الواحد والتكرار ، وتم تنفيذ (٦) واجبات حركية فى الأسبوع الخامس بواقع (٣) واجبات فى الدرس الواحد، كما تم إستخدام أسلوب **التعلم بالأوامر** ملحق (١٢) مع أفراد المجموعة الضابطة ، وقد أستغرق تنفيذ البرنامج التعليمى المقترح (٥) أسابيع ، وقد روعى عند تنفيذ

البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام إستراتيجية التعلم المتمايز الخطوات التالية:

١- وضع مراحل الأداء للارسال من اعلى على شكل واجبات حركية من خلال أساليب التدريس (الواجبات الحركية - التعلم التبادلى - التعلم التنافسى).

٢- فى أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات " الواجبات الحركية" قامت الباحثة بوضع الخطوات التعليمية ومراحل الأداء الفنى على شكل واجبات حركية متدرجة الصعوبة تختار منها الطالبة ما يتناسب مع قدراتها وتتحمل مسئولية إختيارها.

٣- فى أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران "التعلم التبادلى" قامت الباحثة بتقسيم طالبات المجموعة التجريبية إلى أزواج (طالبة مؤدية - طالبة ملاحظة) مع مراعاة تبادل الأدوار فيما بينهما خلال الوحدة التعليمية الواحدة ، بمعنى أن الطالبة تمر بالدورين خلال الواجب الحركى الواحد ، وتلتزم الطالبتين بتنفيذ جميع الواجبات الحركية الموضوعة من قبل الباحثة.

٤- فى أسلوب التعلم التنافسى قامت الباحثة بوضع الواجبات الحركية على شكل منافسة مع الذات أو مع الزميلة أو التنافس الجماعى.

٥- تم التدريس للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بواسطة الباحثة.

قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمى المقترح على مجموعة من الخبراء فى مجال الكرة الطائرة وطرق التدريس ملحق (١) وقد أقروا بصلاحيته للتطبيق ، وجاءت موافقتهم بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%).

القياسات القبلية :

قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية،ودقة أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة، ومقياس اليقظه الذهنية وقلق الاختبار وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٣/٤ **إلى** ٢٠١٨/٣/٦ ، وتعتبر هذه القياسات بمثابة إجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث، وتم ذلك بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث ، والجدولين (١٥)، (١٦) توضحان ذلك٠

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن – الطول – الوزن – الذكاء) وقلق الاختبار ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن= ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
السن	سنة	١٩.٣٥	٠.٦١	١٩.٢٠	٠.٥٩	٠.٦٥
الطول	سم	١٦٦.٣٣	٤.٣٥	١٦٥.٠٠	٤.١٧	٠.٨٣
الوزن	كجم	٦٣.٥٠	٣.٥٢	٦٢.٢٥	٣.٢٢	٠.٩٨
الذكاء	درجة	٢٩.٧٠	٤.٢٤	٢٩.٠٠	٤.١٦	٠.٤٤
قلق الإختبار	درجة	١٦٠.٠٠	٥.٥٢	١٦٠.٨٠	٥.٦٤	٠.٤٤

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (معدلات النمو والذكاء وقلق الاختبار) قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث في هذه المتغيرات.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ودقة أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن= ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	٦.٥٥	٢.١٤	٦.٣٥	٢.١١	٠.٢٥
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٢.٥٩	٤.٠١	٣٢.١٧	٣.٩٣	٠.٢٨
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	٢٠.٧٠	٤.٥٩	٢٠.٠٠	٤.٦٧	٠.٤١
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	١٢.٥٠	٢.٧١	١٢.٢٠	٢.٥٣	٠.٣٠
مرونة المنكبين	سم	٤٥.٢٥	٣.٩٥	٤٤.٥٠	٣.٨١	٠.٥١
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	٣.٨٠	١.٢٧	٣.٧٠	١.٣١	٠.٢١

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ودقة أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث في هذه المتغيرات.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن= ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
المرونة العقلية	درجة	١٤.١٦	٠.٧٥	١٤.٠١	٠.٨٨	٠,٤٨
تركيز الانتباه	درجة	١٥.٣٤	١.٠١	١٥.٠٠	١.٩١	٠.٨١
وضوح الوعي	درجة	١٧.٤٠	٢.٠٠	١٧.١١	٢.١٠	٠.٣٧
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	١٧.٦٨	١.٢٩	١٧.٢٠	١.٢٠	١.٠٢
التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	درجة	١١.٦٠	١.٧٥	١١.٠٦	١.٥٥	٠,٨٧
التميز اليقظ	درجة	١٨.٨٨	٢.٠٥	١٨.١٩	٢.٠١	٠.٩٠
الانفتاح علي الجديد	درجة	١٥.٩٨	١.٦٣	١٥.٠٠	٢.٣٣	١.٢٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث في هذه المتغيرات.

تطبيق البرنامج التعليمى المقترح:

تم تطبيق إستراتيجية التعلم المتمايز ملحق(١١) على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٥) أسابيع ، وذلك فى الفترة من **٢٠١٨/٣/٧وحتي ٢٠١٨/٤/١٢**،، كما تم تطبيق البرنامج التقليدى (أسلوب التعلم بالأوامر) على أفراد المجموعة الضابطة، ملحق (١٢) يوضح نموذج لوحدة تعليمية أسبوعية من اسلوب الاوامر.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى دقة أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة، مقياس اليقظه الذهنية وقلق الاختبار بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية فى الفترة من **٢٠١٨/٤/١٤ إلى ٢٠١٨/٤/١٦.**

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

قامت الباحثة بمعالجات البيانات إحصائياً،بإستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى Mean
- الإنحراف المعيارى Standard Deviation
- الوسيط Median
- معامل الإلتواء Skewness
- معامل الإرتباط البسيط Correlation Coefficients
- إختبار "ت" T.Test
- إختبار النسب والمعدلات Ratios & Rates Test

عرض ومناقشة النتائج :

أ- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول للبحث:

جدول (١٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى اليقظة الذهنية
ن = ١٥

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
المرونة العقلية	درجة	١٤.١٦	٠.٧٥	٢٥.٣٧	١.٨٩	١٢.٠٢
تركيز الانتباه	درجة	١٥.٣٤	١.٠١	٢٧.٩٥	١.٢٤	٨.٥٣
وضوح الوعي	درجة	١٧.٤٠	٢.٠٠	٢٥.٠٢	١.٤٨	٦.٣٩
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	١٧.٦٨	١.٢٩	٢٦.٣٢	٢.١٤	٧.٠٨
التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	درجة	١١.٦٠	١.٧٥	١٩.٦٨	١.٦٨	٥.٤٩
التميز اليقظ	درجة	١٨.٨٨	٢.٠٥	٢٩.٦٢	١.٤٤	٨.٩١
الانفتاح علي الجديد	درجة	١٥.٩٨	١.٦٣	٢٤.٠٠	١.٠٣	١٠.٢٤
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	درجة	١١١.٠٤	٢.٣٣	١٧٧.٩٦	٢.١٥	١٦.٢٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اليقظة الذهنية لصالح القياس البعدي.

جدول (١٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة و قلق الاختبار ن = ١٥

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	٣.٨٠	١.٢٧	٢١.٥٠	٣.١٩	*١٥.٥٧
قلق الاختبار	درجة	١٦٠.٠٠	٥.٥٢	١٣٩.٥٠	٥.١٢	*١٠.٩٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثتان هذ التحسن الحادث فى هذة المتغيرات لدى للمجموعة التجريبية إلى إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز ، والتى تضمنت حزمة من أساليب التدريس المتنوعة (الواجبات الحركية – التعلم التبادلى – التعلم التنافسى) كأستراتيجية تدريسية شاملة تراعى الفروق الفردية بين الطالبات ، وتبث فيهن تحمل المسئولية أثناء التعلم ، وتنمى روح التنافس الشريف وأيضاً التعاون بين الطالبات معتمدات فى ذلك على محتوى وضع على أسس علمية من حيث وضوح الواجبات الحركية وتدرجها من البسيط إلى المركب ،بالإضافة إلى عرض مجموعة من الصور التوضيحية لكل واجب حركى ، وهو ما يفتقده أسلوب التعلم بالأوامر ، كما أن هذا الأسلوب يهدف إلى جعل الطالبة تتعلم من خلال الإعتماد على نفسها، وكذلك جهدها الذاتى بالإضافة إلى عملية التقويم فى نهاية كل وحدة تعليمية أسبوعية حتى تتعرف كل طالبة على ما حققته من أهداف تعليمية، بالإضافة إلى وجود العديد من المواقف الإختبارية ، والتى أعطت الطالبات خبرة الإمتحان مما أدى إلى إنخفاض درجة القلق الإختبارى الأمر الذى أسهم فى إتقان مهارة الارسال من اعلى المواجة في الكرة الطائرة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : **هيوبرد دانيال Hubbard, Daniel (٢٠٠٩)(٥١)، HEACOX, Diane(٢٠٠١) (٥٠)** إلى أن أسلوب التدريس المتمايز يعمل على تقديم أساليب تدريسية متباينة تراعى الإختلاف بين المتعلمين بحيث يختار كل متعلم ما يناسبه ويتماشى مع قدراته وسرعته الذاتية فى التعلم،كما أنه يحقق درجة عالية من التمكن والإتقان فى أداء المهارات المختلفة والمعارف النظرية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **محمد عبد الوهاب مبروك (٢٠١١م) (٢٨) ، أسماء أحمد صلاح الدين (٢٠١٢)(٤)، ، وفاء محمود عبداللطيف(٢٠١٢م) (٣٤)، ليث محمد داؤد**

ومحمد عيد على (٢٠١٤)(٢٠) على فاعلية إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز (الواجبات الحركية – التعلم التبادلى – التعلم التنافسى) فى تعلم المهارات الأساسية فى الرياضات الفردية والجماعية،

وذلك لان التعليم المتمايز يلبي الحاجات المتنوعة والقدرات الادائية المختلفة للمتعلمين التي تمكنهم من اداء المهارات المتعلمة من خلال توفير مداخل متعددة تلبي التنوع في مستويات المتعلمين وحرص القائم علي التعليم علي معرفة قدرات المتعلمين واستخدام الادوات والانشطة المتنوعة بهدف الوصول الي الاداء الامثل للمهارات المتعلمة.

وهذا ما اكدته **كوثر كوجك وآخرون (٢٠٠٨)** أن إستراتيجية التعليم المتمايز كمنظومة تدريسية تراعى التنوع حيث وجود الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال تقديم مجموعة من أساليب التدريس المتنوعة تتيح للمتعلمين السير وفقاً لقدراتهم وميولهم الأمر الذى يؤدى إلى التمكن من المادة التعليمية سواء كانت عملية أو نظرية.(٣٢:١٩)

كما اكد **هيرمان واخرون Herman et.al (٢٠١٣) (٤٩)** على ان التدريب على اليقظة الذهنية يعمل على تحسين قدرة الفرد على الفهم والاستيعاب عندما يتم استقبال المعلومات الجديدة من مصادر متعددة ممايسهم فى تطور رؤيته و يساعده فى استخدام طرائق متنوعة لحل المشكلات التـــى تواجهه اثناء التعلم وهذا بدورة يقلل من اعراض القلق ٠

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على:" **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في اليقظه الذهنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة و قلق الختبار لصالح القياس البعدى**"

ب-عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى للبحث:

جدول (٢٠)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى و للمجموعة الضابطة فى اليقظة الذهنية
ن = ١٥

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
المرونة العقلية	درجة	١٤.٠١	٠.٨٨	١٦.٣٧	١.٥٦	٣.٣٨
تركيز الانتباه	درجة	١٥.٠٠	١.٩١	١٨.٩٥	١.٨٥	٤.١٢
وضوح الوعي	درجة	١٧.١١	٢.١٠	٢١.٠٢	٠.٤١	٥.٨٧
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	١٧.٢٠	١.٢٠	٢٠.٣٢	٠.٧٠	٣.٤٧
التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	درجة	١١.٠٦	١.٥٥	١٤.٦٨	١.٧٤	٣.١٠
التميز اليقظ	درجة	١٨.١٩	٢.٠١	٢٠.٦٢	١.٠١	٣.٢١
الانفتاح علي الجديد	درجة	١٥.٠٠	٢.٣٣	١٧.٤٤	٢.١٢	٤.٠٤
الدرجة الكلية لمقياس	درجة	١٠٧.٥٧	٢.١٦	١٢٩.٤	٢.٧٥	٧.١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اليقظة الذهنية وقلق الاختبار لصالح القياس البعدي.

جدول (٢١)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة وقلق الاختبار ن = ١٥

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	٣.٧٠	١.٣١	١٨.٢٠	٢.٨٥	*١٧.٩٩
قلق الإختبار	درجة	١٦٠.٨٠	٥.٦٤	١٥٨.٠٠	٥.٣٩	١.٥٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار ولصالح القياس البعدى.

وتعزو الباحثتان ذلك التحسن الحادث فى هذه المتغيرات لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى إيجابية أسلوب التعلم بالأوامر (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) فى تعلم المهارة قيد البحث،حيث يعتمد هذا الأسلوب على الشرح اللفظي لطريقة أداء المهارة المتعلمة،ثم قيام المعلمة بأداء نموذج لها،ثم التدرج في الخطوات التعليمية ومتابعة الطالبات أثناء الأداء،وإعطاء التغذية الراجعة لهن، وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعات التجريبية فى البيئة التعليمية من حيث الإمكانات والفترة الزمنية للتعلم ،الأمر الذي أسهم بشكل إيجابى فى تعلم المهارة قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: **بسمة احمد محمد الديب(٢٠١٥م)،محمود عبد الحليم (٢٠٠٦)** بأن أسلوب التعلم بالأوامر من الأساليب المباشرة،والتى تعود عليه المتعلمين الأمر الذى يؤدى لسرعة وصول المعلومات واكتساب المهارات من المعلم إلى المتعلم حيث يشعر المعلم بالامتياز،والسيطرة على الموقف التعليمى ويستطيع ضبط ظروف البيئة المحيطة خلال التعلم. (٧: ٢٨)،(٣٠: ٢٤٨)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على:" **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (التعلم بالأوامر) في اليقظة الذهنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح القياس البعدى**".

ج- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث للبحث:

جدول (٢٢)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية ونسب التحسن فى اليقظة الذهنية ن١=ن ٢= ١٥

المتغير	وحدة القياس	القياس البعدي للضابطة		القياس البعدى للتجريبية		قيمة "ت"	نسب التحسن
		س	ع	س	ع		
المرونة العقلية	درجة	١٦.٣٧	١.٥٦	٢٥.٣٧	١.٨٩	١٣.٧٦	%٣٥.٤٧
تركيز الانتباه	درجة	١٨.٩٥	١.٨٥	٢٧.٩٥	١.٢٤	١٥.١٢	%٣٢.٢٠
وضوح الوعي	درجة	٢١.٠٢	٠.٤١	٢٥.٠٢	١.٤٨	٩.٧٥	%١٥.٩٨
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	٢٠.٣٢	٠.٧٠	٢٦.٣٢	٢.١٤	١٠.٤٨	%٢٢.٧٩
التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	درجة	١٤.٦٨	١.٧٤	١٩.٦٨	١.٦٨	١١.٩٩	%٢٥.٤٠
التميز اليقظ	درجة	٢٠.٦٢	١.٠١	٢٩.٦٢	١.٤٤	١٩.١٤	%٣٠.٣٨
الانفتاح علي الجديد	درجة	١٧.٤٤	٢.١٢	٢٤.٠٠	١.٠٣	١٠.٤٢	%٢٧.٣٣
الدرجة الكلية لمقياس	درجة	١٢٩.٤	٢.٧٥	١٧٧.٩٦	٢.١٥	٥٢.١٠	%٢٧.٢٨

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى

جدول (٢٣)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسب التحسن في مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار ن١=ن ٢= ١٥

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن =١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"	نسب التحسن
		س	ع	س	ع		
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	٢١.٥٠	٢.١٩	١٨.٢٠	٢.٨٥	*٣.٤٣	%١٥.٣٤
قلق الإختبار	درجة	١٣٩.٥٠	٥.١٢	١٥٧.٠	٤.٣٩	*٩.٧٢	%١١.١٤

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢٢) ،(٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اليقظه الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثتان تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات قيد البحث إلى فاعلية إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز، والتى جمعت العديد من مميزات كل أسلوب تدريسى من الأساليب التدريسية التالية (الواجبات الحركية – التعلم التبادلى – التعلم التنافسى) ، ولذا أعطى الفرصة للطالبة الإعتماد على الذات ، وتحمل المسئولية فى أسلوب الواجبات

الحركية، والتنقل ما بين التعامل مع الزميلة من خلال التعلم التبادلى وتبادل الأدوار، ثم ممارسة العمل التنافسى من خلال التنافس مع الذات ، ومع الزميله ، ومع الجماعة عند تنفيذ أسلوب التعلم التنافسى كل هذا أسهم بشكل كبير في تحسين اليقظه الذهنية ومستوى الاداء المهارى للارسال من اعلى والذى بدورة أدى إلى نتائج أفضل فى درجة قلق الإختبار.

، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتعلم من خلال إتباع الطريقة التقليدية، والقائمة على الشرح اللفظى لجوانب المهارة ، وتقديم النموذج العملى من قبل المعلمة ، ودور الطالبة سلبى أى أنها تؤدى ما تشاهده فقط ، الأمر الذى أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة **فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة** وقلق الاختبار، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **توملسون Tomilson (٢٠٠٥)** أن التعليم المتمايز يعمل على مراعاة وإشباع وتنمية الميول والاتجاهات المختلفة ، ويعزز مستوى الدافعية ، ويرفع مستوى التحدي عند المتعلمين للتعلم، كما أنه يحقق شروط التعلم الفعال من خلال التكامل بين الإستراتيجيات التدريسية المختلفة.(٣٩٢:٥٨)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **محمد عبد الوهاب مبروك (٢٠١١)(٢٨)، أسماء أحمد صلاح الدين (٢٠١٢) (٤)، "شاري دي ميليكان Millikan, Shari (٢٠١٢م) (٥٥)، كاثرين ماكسي Maxey Katherine, (٢٠١٣)(٥٤)" ليث محمد داؤد ومحمد عيد على (٢٠١٤)(٢٠)** على فاعلية إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز فى تعلم وإتقان المهارات الحركية فى الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بأسلوب التعلم بالأوامر.

ويضيف **ألفريد Alfred (٢٠٠٦)** بأسلوب التعلم بالأوامر لا يؤدى فى أغلب الأحيان إلى إتقان المادة التعليمية لأنه لا يعطى الوقت الكافى لكل متعلم لأداء أكبر عدد من المرات ، ولا يسمح للمعلم بتصحيح الأخطاء فور ظهورها لجميع المتعلمين،مما يؤدى إلى جمود الوحدة التعليمية وملل المتعلمين.(٣٥: ٩٤)

ويضيف **دافسون ونيل Davison & Neale (٢٠٠٧)** أن الأسلوب التقليدي يعمل على ترسيخ الأخطاء فى المهارة المراد تعلمها، عند تكرار ممارستها من قبل الطالب، وذلك لتأجيل التغذية الراجعة من قبل المعلم ، ولا يقدم النصيحة بعد الخطأ. (٤٥٧:٤٣)

وهذا ما اكده **عبدالسلام مصطفي عبدالسلام** (٢٠٠٠) ان اسلوب الشرح واداء النموذج (الطريقة التقليدية) لا يحقق ذاتية المتعلم ولا يتيح له فرصة الاشتراك الايجابي المتبادل وفقا لما تنادي به الاتجاهات التربوية الحديثة. (١٤: ٧٨)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذى ينص على:" **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اليقظه الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية**".

جدول (٢٤)

مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد مقياس اليقظه الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار ن=٣٠

اليقظة الذهنية	مهارة الإرسال من أعلى المواجه	وقلق الاختبار
المرونة العقلية	٠.٨٧٧	-٠.٩١٨
تركيز الانتباه	٠.٩٤٨	-٠.٩٠٩
وضوح الوعي	٠.٩٢٢	-٠.٨٦٣
الوعي بوجهات النظر المختلفة	٠.٨٨٦	-٠.٨٧٢
التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني	٠.٨٨٧	-٠.٨٧٩
التميز اليقظ	٠.٩٠٦	-٠.٩١٦
الانفتاح علي الجديد	٠.٧٩١	-٠.٨٢٤
الدرجة الكلية لمقياس	٠.٩٢٩	-٠.٨٤٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=٠.٣٦١

يتضح من الجدول (٢٤) وجود ارتباطات طردية دالة احصائياً بين الابعاد الاساسية لليقظه الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة،وكذلك وجود ارتباطات عكسية دالة احصائياً بين الابعاد الاساسية لليقظه الذهنية وقلق الاختبار للعينة قيد البحث .

ويتضح من جدول (٢٤) انه قد تحقق الفرض اذ تبين وجود ارتباط سالب ودال احصائيا بين اليقظه الذهنية بابعادها والدرجة الكلية للمقياس وقلق الاختبار لدى تخصص الكرة الطائرة مما يدل على انه كلما زادت اليقظة الذهنية انخفض معدل القلق اثناء اداء الاختبارات والعكس صحيح مما يدل على فعاليه البرنامج التعليمى المقترح (التعليم المتمايز) على تحسين اليقظة الذهنية ورفع مستوى اداء مهارة الارسال من اعلى والذى ادى بدوره الى خفض معدل قلق الاختبار، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر **Wine** حيث يرى ان الافراد ذوى القلق العالى للامتحان يوزعون انتباههم على الامور المرتبطة بالمهمة والامور المرتبطة بالذات ، فى حين ان الافراد ذوى القلق المنخفض للامتحان غالبا ما

يركزون على الامور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة اكبر ، **اما كولر وهولاهـــان Culler& Holan** فقد وجدا ان الطلبة اصحاب القلق العالى فى الامتحان لديهن قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئه وعلى هذا فان جزءا على الاقل من الانجاز الاكاديمى السيء لهؤلاء الطلبة ربما يعود الى معرفة اقل بالمواد الدراسية ٠

وهذا ما اكده كلا من مـــن **فرانكـــو Franco el, al** (٢٠١١)(٤٧) ، **اشـــور وســـيجمان (Asheur& Sigman ٢٠١١)** (٣٧) علي أثر اليقظة الذهنية علي الأداء الاكاديمي والقلـــق ، أن هناك تحسن في الأداء الاكاديمي وزيادة وانخفاض القلق مما يؤكد علي فاعلية اليقظة الذهنية في تنمية الجوانب الايجابية في الشخصية و مدي فعالية كل من اليقظة الذهنية ومهـــارات الـــتعلم علـــي الاداء الامتحاني عند طالبات الجامعة ، واضاف **هاسد HASSED (٢٠١٦) (٤٨) ان** اليقظه الذهنيـــة بمثابة مجموعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل والتعاطف والصحة البدنية وتعزيز التعليم والاداء ٠

الإستخلاصات:

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصلت الباحثتان إلى الاستخلاصات التالية:

١- تؤثر إستراتيجية التعليم المتمايز تأثيراً إيجابياً على اليقظة الذهنية وقلق الاختبارو مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق

٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأوامر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة في حين ليس له تاثير ايجابى دال احصائيا على اليقظه الذهنية وقلق الاختبار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق .

٣- تفوق إستراتيجية التعليم المتمايز على أسلوب التعلم بالأوامر فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة و اليقظة الذهنية والذى بدوره ادى الى خفض درجة قلق الاختبار .

٤- توجد علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وقلق الاختبار ٠

٥- التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها توصي الباحثتان بالآتي:

١- إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز (الواجبات الحركية – التعلم التبادلى – التعلم التنافسى) لما لها من تأثير فعال في عند تعليم مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرةواليقظه الذهنية وخفض قلق الاختبار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٢- العمل على تطبيق إستراتيجية التعليم المتمايز فى تعلم الجوانب المختلفة فى مقرر الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٣-تشجيع أعضاء هيئة التدريس بشعبة الكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية على إستخدام أساليب تدريس غير تقليدية فى تدريس مقرر الكرة الطائرة للطلاب والطالبات٠

٤- الأخذ بأساليب التدريس الحديثة التى تعطى دوراً فعالاً للمتعلمة فى العملية التعليمية لمقرر الكرة الطائرة تمشياً مع التحديث والتطوير التربوى ومنها إستراتيجية التعليم المتمايز.

٥- عقد دورات تدريبية لمعاونى وأعضاء هيئة التدريس قسم الالعاب الجماعية بالكلية لتدريبهم على كيفية إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز فى تعلم الجوانب المختلفة فى مقررات القسم.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

١- **أحمد السيد الموافي(٢٠٠٤م) :** "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهارى والمعرفى فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة٠

٢- **أحمد حسين اللقاني ،على أحمد الجمل (١٩٩٩م):** معجم المصطلحات التربوية والمعرفية في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب ،القاهرة.

٣- **أحمد علي الراعي (٢٠١٣م) :**" تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بدقة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.

٤- **أسماء أحمد صلاح الدين (٢٠١٢م):**" تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الأسلوب المتباين المباشر على تعلم بعض المهارات الفنية فى الكرة الطائرة "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٥- **السيد محمد خيرى (١٩٨٩م):** إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)،دار النهضة العربية ،القاهرة٠

٦- **باهرة علوان جواد (٢٠٠٢م):**" تأثير التعلم الاتقاني في الاكتساب والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد ، العراق.

٧- **بسمة احمد محمد الديب(٢٠١٥م):** "تأثير التعليم المتمايز في ضوء أنماط المتعلمين علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٨- **حاتم محمد مرسي (٢٠١٥م) :** "فاعلية مدخل التدريس المتمايز في تدريس العلوم علي تنمية المفاهيم العلمية والاتجاة نحو العلوم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية"، المجلة المصرية للتربية العلمية، العدد الاول، المجلد الثامن عشر.

٩- **رضا مسعد السعيد، هويدا محمد الحسيني (٢٠٠٧م):** إستراتيجيات معاصرة فى التدريس للموهوبين والمعوقين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٠-**زكي محمد حسن (٢٠٠٢م)** : طرق تدريس الكرة الطائرة،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية٠

١١-**زيد الهويدى (٢٠٠٢م):** مهارات التدريس الفعال،دار الكتاب الجامعى،العين،الإمارات العربية.

١٢-**سامية فرغلي منصور ، نادية محمد عبد القادر (٢٠٠٢م):**التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية، مكتبة دار الحكمة، الإسكندرية.

١٣-**سعيد خليل الشاهد (١٩٩٥م):**طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الطلبة،شبرا، القاهرة .

١٤-**عبدالسلام مصطفى عبدالسلام(٢٠٠٠م):** "أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم"، دار الفكر العربي، القاهرة٠

١٥-**على حسب الله ، على مصطفى ، مدحت أبو سريع (٢٠٠٢م):** الكرة الطائرة – نظريات وتطبيقات، مؤسسة بيتر للطباعة، القاهرة.

١٦-**على مصطفى طه (١٩٩٩م):**الكرة الطائرة (تاريخ – تعليم – تدريب – تحليل – قانون) ، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٧-**فاروق فهمي ، منى عبد الصبور (٢٠٠١م):** المدخل المنظومي في مواجهة التحديات التربوية المعاصرة والمستقبلية، دار المعارف ، القاهرة.

١٨-**فاطمة عوض صابر (٢٠٠٦م):** طرق تدريس الألعاب الجماعية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

١٩-**كوثر حسين كوجك وآخرون (٢٠٠٨م):** تنويع التدريس في الفصل " دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي"، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ، بيروت.

٢٠-**ليث محمد داؤد ، محمد عيد على (٢٠١٤م):**"أثر إستخدام إستراتيجية التعليم المتمايزفى إكساب بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد"،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية العدد (٦٦)،المجلد(٢٠)،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ،العراق.

٢١-**مجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٥م):** الأصول التربوية لعملية التدريس ، ط ٤ ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٢٢- **محسن محمد حمص (٢٠٠٣م):** المرشد في تدريس التربية الرياضية، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٣-**محمد أحمد أنور (٢٠٠٥م) :** " التنبؤ بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق بدلالة بعض محددات التكوين الجسمي والقدرات البدنية والعقلية لدي ناشيء الكرة الطائرة "،رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٢٤-**محمد حامد زهران (٢٠٠٥م):** الإرشاد النفسي المصغر ، عالم الكتب ، القاهرة.

٢٥-**محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان(١٩٩٦م):** إختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة

٢٦-**محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م):** القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، جـ١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٧-**محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم (١٩٩٧ م):** الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم(بدنى،مهارى،معرفى،نفسى،تحليلى)،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٨-**محمد عبد الوهاب مبروك (٢٠١١م):**" تأثير إستخدام التعليم المتمايز على التحصيل المعرفى وأداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإبتدائية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.

٢٩-**محمد مصطفى بدران ، إبراهيم مطاوع ، محمد محمد عطية(١٩٩٩م):**الوسائل التعليميـــة، دار المعارف،القاهرة.

٣٠-**محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦ م) :** ديناميكية تدريس التربية الرياضية،مركز الكتـــاب للنشر،القاهرة٠

٣١-**نائل إبراهيم أبو عزب (٢٠٠٨م):**" فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدي طلبة الثانوية العامة بمحافظات غزة "، رسالة ماجستير، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، فلســطين (٤٠)،العدد(٧٤)،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.قلق الاختبار

٣٢-**نوال إبراهيم شلتوت وميرفت علي خفاجة (٢٠٠٧م):** طرق التدريس في التربية الرياضية "التدريس للتعليم والتعلم" الجزء الثاني، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

٣٣-**هالة خير سناري اسماعيل (٢٠١٧م):** المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية، مجلة الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس ،العدد(٥٠) ،الجزء الاول ابريل

٣٤-**وفاء محمود عبداللطيف(٢٠١٢م):** "تأثير استخدام بعض اساليب التدريس المختلفة وفقا لانواع الذكاء علي تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة والرضا الحركي" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

35- **Alfred, B (2006):** Problems the Commands Styles in Physical Education, the Journal Educational Research, vol. 114, No. 40.

36- **Alicia Bradfield (2012):** The Effects of Differentiated Instruction on Struggling Readers in First Grade, Doctoral Dissertation, , University of Ione.

37- **Asheur& Sigman (2011) :** Effectiveness of bot h mindfulness and relaxation techniques and learning Skills and their in fluence on the

performance of studentsat the university . Journal of Applied school psychology,1-26.

38- **Bernay,R.(2014) :** Mindfulness and beginning teacher, Australian Journal of Teacher Education , 39 (7) , 58- 69

39- **Browne James** (**1999):**Test anxiety and achievement testing, Cognitive interference of skills deficit, Dissertation Abstracts International, 52, 3(A),p., 840.

40- **Campbell , B (2008)**: Handbook of differentiated Instruction Using the Multiple Intelligences lesson Plans and More , Boston : Pearson Education , Inc.

41- **Chamberlin Michelle T(2011):** "The potential of prospective Teachers Experiencing Differentiated Instruction in a Mathematics Course". International Electronic Journal of Mathematics Education. Oct, Vole, Issue3,pp.134-156.

42- **Drapeau , P (2004)**: Differentiated Instruction Making It Work , New York : Scholastic .

43- **Davison, G. , & Neale, J.,(2007) :** Abnormal Psychology: An Experimental Clinical Approach, New York.

44- **Ducey , Melissa Noelle (2011)** : Improving Secondary Science Achieevement Through the I mplementation of Differentiated Instruction DOCTORAL , Dissertation, university of Memphis ,proquest Dissertations and Theses(No. 3485882) .

45- **Ellen Kreighbaum , Katharine & Barthels (1996):** Biomschanics A Q ualitative Approch for Studying Human Movement , printed in the United states of America.

46- **Ferrier, Anne, (2007):** "Differentiated effects of education on academic achievement in the second grade separation science" Unpublished Ph. D. Thesis, Walden University.

47- **Franco, C, manas,l.,Cangas A, &Gallego,j.(2011):** Exploring Theeffects of a mindfulness program for students of secondary school international Journal of Knowledge Society Research ,2(1) .14-28**.**

48- **Hassed, C. (2016) . Mindful learning :** Why attention matters in education . internation Journal of school & Educational Psychology. 4(1) , 52-60

49- **Herman ,el.al (2013)** : lau the Chinese medicine construct, stagnation,in mind bodyconnection mediatres the effects of mind fullness training on depression and anxiety.complementary the rapies medicine 21,348: 357

50- **HEACOX, Diane (2001):** "Differentiating instruction in the regular classroom, how to reach and teach all, learners grandes free spirit publishing.

51- **Hubbard Daniel (2009):** The impact of different tiered instruction for physical activities learners at the secondary level with a focus on Gender, unpublished PhD thesis, California state university

52- **Jennings , S.,&Jenning, J .(2013)** . peer – direct, brief mindfulness training with adolescents : A pilot study . International Journal of Behavioral Consultation and Therapy . 8 (2) ,23-25 .

53- **Langer,E. (1997)** . The Power of mind ful Learning . New York : Addison – Wesley publishing

54- **Maxey Katherine(2013)** :"differentiated Instruction: Effects on Primary Students Mathematics Achievement". Published by Parquets, North central University.

55- **Millikan, Shari (2012)** :"Teachers Perceptions of the Use of Differentiated Instruction on Student Achievement in Mathematics". Unpublished Ph. D. Thesis, Walden University,(2012).

56- **Piggott, Andy:"(2002)** : Putting Differentiation into Practice in Secondary Science Lessons", School Science Review, Ju, Vol. 83, No. 305, .

57- **Swift.M.,(2009):**The Effect Differentiated Instruction in Social Student Performance, unpublished PhD thesis, University of Wisconsin-Stout united States of America

58- **Tomlinson, C., (2005):** Deciding to differentiate instruction in the middle school: one school's journey". Gifted child quarterly, 392-

59- **Tim Barrett, (2001):** Effects of two cooperative learning strategies on Academic learning time, student performance and social Behavior of sixth grade physical Education. Students, RQES, March, Vol., 72, No. 1.